

Strategie zur Stärkung der Psychosozialen Gesundheit und Resilienz im Setting Schule

Schulische Gesundheitsförderung als wichtiger Aspekt von Schulqualität

Inhalt

Einleitung	3
1 Strategie zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Resilienz 2023-2025....	4
2 Gesundheitsförderung.....	8
2.1 Biopsychosoziale Gesundheit	8
2.2 Die Grundprinzipien der schulischen Gesundheitsförderung	8
2.3 Die Rolle des Qualitätsmanagements an Schulen (QMS).....	10
2.4 Rechtliche Grundlagen.....	12
Kinderrechtekonvention: Recht auf Gesundheit	12
Ottawa Charta	12
Gesundheitsziele Österreich	12
Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie	13
3 Psychosoziale Aspekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz....	14
3.1 Zielsetzung der schulischen Gesundheitsförderung.....	14
3.2 Handlungsfelder in der schulischen Gesundheitsförderung und ihre Akteure.....	15
3.3 Zentrale Begriffe in der Gesundheitsförderung	17
3.4 Strategische Kooperationen	19

Einleitung

In den letzten Jahren nahmen die gesundheitlichen Belastungen sowohl von Kindern, Jugendlichen als auch von Lehrkräften und Eltern zu.¹

Bei den Schülerinnen und Schülern zeigen sich vor allem Lustlosigkeit, Interessensverlust, Demotivation, Einsamkeit, Langeweile, Zukunftssorgen, Schlafstörungen oder ständige Müdigkeit, Überforderung beim Distance Learning, Existenzängste und psychosomatische Symptome. Bei den psychiatrischen Zustandsbildern weisen die Screening-Daten aus einigen Studien der Kinder- und Jugendpsychiatrie auf eine erhöhte Rate an Suizidgedanken, Angststörungen, Depressionen und Essstörungen hin.²

Die Schule als sozialer Lern-, Lebens- und Arbeitsraum ist im Sinne der präventiv wirkenden Gesundheitsförderung ein wichtiges Setting, in dem sowohl die physische als auch die psychosoziale Gesundheit gefördert wird. Daher setzt das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung gemeinsam mit den Bildungsdirektionen einen Rahmen der Ziel- und Leistungspläne 2023-2025 einen Schwerpunkt auf die Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz:

- Sensibilisierung zum Thema Krisenkompetenz und Resilienz und Information der Schulen über vorhandene Angebote und Unterstützungssysteme
- Auseinandersetzung im Rahmen einer pädagogischen Konferenz über bestehende Angebote und Unterstützungssysteme und ihre Bedeutung für den Standort
- Die am Standort erworbenen Kompetenzen im Bereich Förderung der psychischen Gesundheit für Lehrende und Lernende sind in den pädagogischen Leitvorstellungen abgebildet

Schulische Gesundheitsförderung ist somit Teil der Qualitätsentwicklung und bedeutet im Schulalltag und bei der Steuerung von Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Resilienz aller am Schulleben Beteiligten geplant und reflektiert vorzugehen.

¹ Vgl. Schober/Lüftenegger/Spiel 2021

² Vgl. Felder-Puig 2021

1 Strategie zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Resilienz 2023-2025

Durch die schulische Gesundheitsförderung

- werden die Gesundheitskompetenzen und damit ein positives Gesundheitsverhalten aller an der Schule Beteiligten (Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Schulleiterinnen und Schulleiter) gestärkt. Risikoverhalten wird damit vermindert.³
- verbessern sich die Leistungs- und Bildungsergebnisse der Schülerinnen und Schüler. Nur (psychosozial) gesunde Schülerinnen und Schüler sind leistungsstark und motivierbar.
- verbessern sich nicht nur die Motivation und Leistung der Schülerinnen und Schüler, sondern auch die der Lehrkräfte. Gesunde Lehrkräfte unterrichten laut Studien engagierter, gerechter und empathischer.⁴

Zielsetzungen

1. Resiliente Schulen

Sensibilisierung und Stärkung der Schulleitungen für das Thema Gesundheitsförderung und gesundheitsförderliche (salutogene) Führung. Gesundheitsförderung an Schulen als Qualitätsmerkmal partizipativ entwickeln.

2. Resiliente Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler

Sensibilisierung und Professionalisierung für das Thema Gesundheitsförderung und Resilienz. Etablierung eines gesundheitsförderlichen Lehr- und Lernsetting und Stärkung der Zusammenarbeit im Lehrerkollegium.

3. Kooperationen und Netzwerke stärken

Weiterentwicklung der Wissensbasis, Begleitung und Umsetzung konkreter Maßnahmen in Kooperation zwischen Bildungs- und Gesundheitsbereich.

³ Vgl. Felder-Puig, Rosemarie, 2011; Beelmann, Andreas/ Pfof, Maximilian/ Schmitt, Cordula 2014, Bonell, Chris/ Parry Will/ Wells, Helene/ Jamal, Farah/ Fletcher, Adam/ Harden, James Thomas 2013

⁴ Vgl. Bauer, Joachim/ Unterbrink, Thomas/ Zimmermann, Linda (ohne Jahresangabe)

Der Strategieplan (2023-2025) umfasst 6 Aktivitätsbereichen

Politisches Bekenntnis

Im Rahmen der Gesundheitsförderung bekennen wir uns unter anderem zu einer Stärkung der präventiven Maßnahmen durch eine österreichweite Präventionsstrategie, damit die persönliche Gesundheit verbessert wird (Regierungsprogramm 2020-2024, „Health in All Policies“)

Maßnahmen

- Aktualisierung des Grundsatzes Gesundheitsförderung,
- Verstärkte Verankerung der Gesundheitsförderung als übergreifende Kompetenz in den aktuellen Lehrplänen (Übergreifende Kompetenzen)
- Verankerung des Schwerpunktes „Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Resilienz“ in den Rahmen-, Ziel- und Leistungsvereinbarungen (RZL) 2023-2025 mit den Bildungsdirektionen
- Bundesweiter Schwerpunkt 2022-2024 für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung an der Privaten Pädagogischen Hochschule Burgenland

Information und Öffentlichkeitsarbeit

Maßnahmen

- Information und Fortbildungsangebote auf den Websites Schulpsychologie, Wohlfühlzone Schule; Wohlfühlpool
- Informationsdrehscheibe GIVE-Servicestelle, Facebook
- Newsletter „Wohlfühlzone Schule und Wohlfühlpool“
- Jährliche Vernetzungstreffen

Vernetzung und Kooperation

Maßnahmen

- **Vernetzungstagung, 18. Oktober 2022:** Stärkung der Gesundheitskompetenz an Schulen in Kooperation mit dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,

Pflege und Konsumentenschutz, dem Fonds Gesundes Österreich und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (online)

- Monatliche Webinare Wohlfühlzone Schule

4. Oktober 2022, 15:00 bis 16:30 Uhr

Problematische Nutzung digitaler Spiele und deren Auswirkung auf die psychische Gesundheit

21. Oktober 2022, 16:00 bis 17:30 Uhr

Soziales Lernen als Basis gelingender Beziehungen in Klassen.

8. November 2022, 16:00 bis 17:30 Uhr

Positive Psychologie: Perspektivenwechsel im Schul- und Arbeitsalltag

- (Bundesweite) Tagungen des Zentrums für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung (ZGMP²) an der Privaten Pädagogischen Hochschule Burgenland

1. September 2022 12:30 Uhr – 2. September 2022 18:00 Uhr

Gewalt- und Mobbingprävention als Schulentwicklungsansatz

13. April 2023 09:00 – 17:30 Uhr

Leadership in der Bildung

31. August 2023 10:00 Uhr – 1. September 2023 18:00 Uhr

ZGMP – Sommertagung

Aus- und Weiterbildung

Die Schulleitungen und die Lehrpersonen sollen befähigt sein, im Kontext bestehender und kommender Krisen die psychosoziale Gesundheit und Resilienz der Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Maßnahmen

- Fort- und Weiterbildungen an allen Pädagogischen Hochschulen
- Hochschullehrgänge an Pädagogischen Hochschulen
- Workshops und Seminarangebote für Schulleitungen und Lehrkräfte in Kooperation mit den Pädagogischen Hochschulen und dem Fonds Gesundes Österreich
- Supervision für Lehrkräfte

Prävention und Intervention

Nachhaltige Prävention und Gesundheitsförderung muss in ein Organisationsentwicklungskonzept eingebettet sein. Der erste Schritt stellt die Standortbestimmung (IST-Analyse) dar um darauf entsprechende Maßnahmen partizipativ zu definieren und umzusetzen.

Maßnahmen

- Informationspaket basierend auf der Vernetzungstagung vom 18. Oktober 2022, um allgemeine Grundlagen für die Schulleitungen (zur Vorstellung und Diskussion bspw. in einer pädagogischen Konferenz) sowie mögliche erste Entwicklungsrichtungen in einer standortspezifischen Schulentwicklung zu psychosozialer Gesundheitsförderung zu entwickeln (in Vorbereitung).
- Standortbestimmung als gute gesunde Schule
[IQES – Webseite](#)
[IQES - Materialien](#)
- Finanzierung, Begleitung und Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten im Rahmen der Initiative Wohlfühlzone Schule –Phase 2: Schwerpunkt Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Resilienz und Projekte der Agenda Gesundheitsförderung
- Finanzierung, Begleitung und Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten im Rahmen der Initiative Wohlfühlzone Schule- Phase 1: Psychosoziale Gesundheit und (Cyber-)Mobbingprävention an Schulen. Eine Kooperation von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung und Fonds Gesundes Österreich
- Projekte zur Lehrer/innengesundheit der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau in Kooperation mit den Pädagogischen Hochschulen und der Wohlfühlzone Schule
- Monatliche Webinare zu Stärkung der Gesundheitskompetenz von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern
- Weiterer Ausbau des [schulischen psychosozialen Unterstützungssystems](#)
- Gesund aus der Krise - Verstärkte Kooperation mit dem Gesundheitsministerium

Monitoring/Evaluation

- Studie „Schulpsychologie /Psychosoziale Unterstützungssysteme“
- Studie „Austrian Teacher Principal Health Study (ATPHS)“

2 Gesundheitsförderung

2.1 Biopsychosoziale Gesundheit

In der Gesundheitsförderung wird von einem umfassenden Gesundheitsbegriff ausgegangen. Gemäß der Definition der World Health Organization (WHO) ist Gesundheit "a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community"⁵.

Die schulische Gesundheitsförderung geht von einem **biopsychosozialen Ansatz** aus, d.h. dass sowohl die körperliche, als auch die psychische sowie die soziale Gesundheit eng miteinander in Beziehung stehen. Die World Health Organization (WHO) beschreibt die psychische bzw. psychosoziale Gesundheit als wesentliche Voraussetzung von Gesundheit, ohne mentale Gesundheit kann nicht von Gesundheit an sich gesprochen werden. Gesundheit entsteht dort bzw. ist auch dort Gefährdungen ausgesetzt, wo Menschen miteinander leben, lernen und arbeiten. Dem sozialen Aspekt von Gesundheit muss deshalb in pädagogischen Einrichtungen besonders Rechnung getragen werden.

2.2 Die Grundprinzipien der schulischen Gesundheitsförderung

- **Umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff:** Gesundheit ist kein Zustand, sondern vielmehr ein dynamischer Prozess, in dem das Individuum stets ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Anforderungen von außen und von innen herstellt. In der Gesundheitsförderung wird in einem umfassenden Sinn von biopsychosozialer Gesundheit gesprochen.
- **Gesundheitliche Chancengerechtigkeit:** Gemäß der World Health Organization (WHO)-Strategie „Gesundheit für alle“⁶ und der Ottawa-Charta⁷ soll auch im

⁵ Vgl. World Health Organization 2018

⁶ [World Health Organization: Gesundheit für alle](#)

⁷ [Fonds Gesundes Österreich: Ottawa Charta](#)

Setting Schule darauf geachtet werden, gesundheitliche Ungleichheiten möglichst zu verringern und Chancengerechtigkeit in Bezug auf Gesundheit anzustreben.

- **Ressourcenorientierung und Empowerment:** Hier geht es um die Orientierung an den vorhandenen persönlichen, sozialen und strukturellen Ressourcen im Sinne von Stärken, Potenzialen, Kompetenzen etc. Empowerment bedeutet Ermächtigung bzw. Befähigung und zielt auf einen Prozess, mit dem alle an der Schule Beteiligten gestärkt und aktiviert werden, gesundheitliche Herausforderungen eigenständig zu bewältigen bzw. dafür Ressourcen im Feld zu aktivieren.
- **Schule als soziales Setting:** Ziel in diesem Ansatz ist es, den Sozialraum Schule in einem gesundheitsfördernden Sinne zu beeinflussen. Der Setting-Ansatz fokussiert auf die jeweilige Lebens-, Lern- und Arbeitswelt von Menschen und wie diese mit individuellen Determinanten für Gesundheit wie z.B. Herkunft und Bildung im Sinne von positivem Gesundheitsverhalten interagieren.
- **Zielgruppenorientierung:** Im Kontext von Schule sind dies Schülerinnen und Schüler unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichen Gesundheitsvoraussetzungen sowie Lehrkräfte und Schulleitungen.
- **Partizipation der Betroffenen:** Partizipation in der schulischen Gesundheitsförderung ermöglicht es den Zielgruppen, eigene Themen bzw. auch ihr Wissen und ihre Bedürfnisse einbringen und aktiv an Projekten beteiligt zu sein.
- **Vernetzung:** Diese ermöglicht, systematisch Erfahrungen im Bereich Gesundheit auszutauschen, gemeinsam zu lernen, Synergien und Ressourcen optimal zu nutzen und durch die Zusammenarbeit neues Wissen zu generieren, z.B. im Netzwerk Gesunde Schulen.
- **Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung:** Diese zielt darauf, dass Projektergebnisse und Learnings daraus über die Projektdauer hinaus Bestand haben.

Aufbauend auf bestehende Strategien (z.B. Gesundheitsziele Österreich⁸, Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie⁹ etc.) sollen die Grundprinzipien der schulischen Gesundheitsförderung am Schulstandort mit Leben erfüllt werden und dabei unterstützen, sowohl das Setting Schule gesundheitsfördernder zu machen als auch die konkreten Gesundheitskompetenzen bei allen Beteiligten aufzubauen.

2.3 Die Rolle des Qualitätsmanagements an Schulen (QMS)

Eine qualitätsvolle Schule kennzeichnet sich neben der Qualität von Lehren und Lernen und der konstruktiv gelebten Beziehungen am Schulstandort auch dadurch aus, dass das Setting des Lehrens und Lernens sowie das Klassen- und Schulklima möglichst gesundheitsförderlich gestaltet werden und auch im Bedarfsfall Unterstützung und Beratung angeboten werden.

Es können in allen **fünf ausgewiesenen Qualitätsdimensionen** des Qualitätsrahmens für Schulen gesundheitsfördernde Maßnahmen gesetzt werden:

Qualitätsdimension Qualitätsmanagement:

- Gesundheitsförderung wird im Sinne des Setting-Ansatzes als Aufgabe einer qualitätsvollen Schule gesehen, in der Lehren und Lernen in einem angstfreien, stress- und belastungsarmen Setting sowie unter gesundheitsfördernden Bedingungen ermöglicht werden.
- Der Schulstandort identifiziert jeweils zentrale Herausforderungen im Bereich der (psychosozialen) Gesundheit, des sozialen Lernens und eines gelingenden Miteinanders auf Lehrer/innen-Schüler/innen-Ebene sowie auf Klassen- und Schulebene und setzt entsprechende Maßnahmen.
- Die Schule achtet darauf, dass sie ein sicherer, gewalt- und mobbingfreier Raum ist und die Kommunikation zwischen allen Beteiligten und auf allen Ebenen respektvoll und wertschätzend ist.

Qualitätsdimension Führen und Leiten:

⁸ [Gesundheitsziele Österreich](#)

⁹ [Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Kinder- und Jugendgesundheit](#)

- Die Schulführung versteht im Sinne einer salutogenen Führung schulische Gesundheitsförderung als Leitungsaufgabe und trägt Verantwortung für die Koordination gesundheitsfördernder Aktivitäten und deren Bezug zu anderen Qualitätsmaßnahmen am Schulstandort.
- Die Schulführung ist verantwortlich für die Koordination und Kooperation des psychosozialen Unterstützungsteams an der Schule (Schüler- und Bildungsberater/innen, Schulpsycholog/innen, Schulsozialarbeiter/innen (so vorhanden), Schulärzte und -ärztinnen sowie externen Beratungsstellen wie die Kinder- und Jugendhilfe.
- Die Schulführung unterstützt das Kollegium beim Erwerb von Umsetzungswissen zur schulischen Gesundheitsförderung bzw. von Gesundheitskompetenzen, die als Querschnittmaterie im Unterricht gefördert werden (in den Gegenständen Biologie, Sport und Bewegung, Deutsch etc.).
- Die Schulführung unterstützt das Kollegium, einen gesundheitsfördernden Ansatz im Setting Schule zu leben und unterstützt auch den Erhalt der Lehrer/innengesundheit durch entsprechende Maßnahmen.

Qualitätsdimension Lernen und Lehren:

- Lern- und Lernprozesse werden am Schulstandort so gestaltet, dass sie die (psychosoziale) Gesundheit fördern und Belastungen durch Leistungsdruck oder durch soziale Konflikte möglichst geringhalten: Es geht hier um ein Bewusstsein für gruppensdynamische Prozesse und das Setzen eines Rahmens, der vor Übergriffen und Entwürdigung schützt, um Lernen und Lehren wirksam werden lassen zu können.
- Schülerinnen und Schüler erhalten bei Problemen zeitgerecht Beratung und Unterstützung oder werden an andere Unterstützungssysteme weiterverwiesen (Schulpsychologie, Kinder- und Jugendhilfe, therapeutische Angebote, Rat auf Draht, Suchtpräventionsstellen ...)
- Schülerinnen und Schüler werden in ihrem Gesundheitsverhalten gestärkt und erhalten durch die reflexive Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen im Unterricht die Möglichkeit, ihre Gesundheitskompetenzen aufzubauen.
- Um Lehren und Lernen gesundheitsfördernd zu gestalten, wird auch auf ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, auf gesunde Ernährungsangebote am Schulstandort sowie auf gut belüftete, ansprechend gestaltete und kühle Klassenräume geachtet.

Qualitätsdimension Schulpartnerschaft und Außenbeziehungen

- Schulen lassen sich in ihren gesundheitsförderlichen Aktivitäten von entsprechenden Netzwerken (z.B. Netzwerk Gesunde Schulen) unterstützen bzw. nutzen Angebote externer Anbieter (Fonds Gesundes Österreich, Gesundheitskassen, BVAEB, GIVE Servicestelle etc.) in Form von Fortbildungen oder Projektpartnerschaft und -unterstützung
- Schulen sensibilisieren auch Eltern für gesundheitsfördernde Themen und setzen entsprechende Aktivitäten am Schulstandorte, um die Gesundheitskompetenz der Familien zu stärken

2.4 Rechtliche Grundlagen

Kinderretekonvention: Recht auf Gesundheit

Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit, medizinische Behandlung, ausreichende Ernährung, sauberes Trinkwasser, Schutz vor den Gefahren der Umweltverschmutzung und vor schädlichen Bräuchen sowie das Recht zu lernen, wie man gesund lebt. Die Staaten sollen zudem sicherstellen, dass Mütter vor und nach der Entbindung angemessene Gesundheitsversorgung erhalten (Art. 24).¹⁰

Ottawa Charta

Dieses Schlusddokument der ersten internationalen Konferenz über Gesundheitsförderung 1986 dient bis heute als Leitfaden und Inspiration der Gesundheitsförderung. Die Charta ruft Staaten dazu auf, Strategien und Programme zur Gesundheitsförderung umzusetzen. Fünf wesentliche Handlungsfelder der Gesundheitsförderung werden darin genannt, und zwar an einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik mitzuwirken, gesundheitsförderliche Lebenswelten zu schaffen, gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen zu unterstützen, gesundheitliche Unterschiede innerhalb der Gesellschaften abzubauen und die Gesundheitsdienste und ihre Mittel in Richtung Gesundheitsförderung umzuorientieren.¹¹

Gesundheitsziele Österreich

¹⁰ [Unicef: Kinderrechte und Kinderrechte in Österreich](#)

¹¹ [Fonds Gesundes Österreich: Ottawa Charta](#)

Mit den Gesundheitszielen Österreich soll die Lebensqualität aller Menschen in Österreich verbessert und damit zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beigetragen werden. In allen Settings, in denen Menschen wohnen, lernen, arbeiten oder spielen, wird Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlicher Organisationen und Politikbereiche identifizieren Rahmenbedingungen sowie Voraussetzungen für Gesundheit und setzen gemeinsam Maßnahmen um, die zu mehr Lebensqualität und Gesundheit führen.¹²

Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie

Zur Verbesserung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) mit Expertinnen und Experten aus den verschiedensten Bereichen der Kinder- und Jugendgesundheit einen Kindergesundheits-Dialog geführt und eine Kindergesundheitsstrategie erarbeitet.¹³

¹² [Gesundheitsziele Österreich](#)

¹³ [Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Kinder- und Jugendgesundheit](#)

3 Psychosoziale Aspekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz

3.1 Zielsetzung der schulischen Gesundheitsförderung

Ziel der schulischen Gesundheitsförderung ist es, einerseits positive, gesundheitsfördernde Veränderungen im Setting Schule herbeizuführen (z.B. durch salutogene Führung und durch Veränderung des Schul- und Klassenklimas) und andererseits die individuellen Gesundheitskompetenzen von Lehrer/innen, Schulleiter/innen und Schüler/innen zu stärken („Health Literacy“). Schulische Gesundheitsförderung zielt so auf Verhältnisprävention (Schule als soziales Setting im Blick) und auf Verhaltensprävention (im Sinne der Stärkung von gesundheitsfördernden Einstellungen und Verhaltens durch erworbene Gesundheitskompetenzen).

Da Bildungserfolg bzw. Leistungsfähigkeit eng mit der (psychosozialen) Gesundheit zusammenhängen und zudem die gesellschaftlichen Belastungen größer geworden sind, braucht es verstärkt die Förderung von Gesundheit im schulischen Setting und damit die Sensibilisierung aller Akteure (Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler, Unterstützungspersonal, ...).

Zu einer qualitätsvollen Schule gehört auch, dass die Schüler/innen in ihrer mentalen Gesundheit sowie in ihrer Persönlichkeits- und Resilienzentwicklung gestärkt werden und so weit wie möglich Belastungen im Zusammenhang mit Schule und Prüfungen minimiert werden. Schule als sozialer Lern- und Erfahrungsort wirkt vor allem durch wertschätzende Kommunikation, durch Kooperation und Partizipation aller und durch treffsicherer Unterstützung und Beratung im Bedarfsfall.

3.2 Handlungsfelder in der schulischen Gesundheitsförderung und ihre Akteure

Für eine gesundheitsförderliche Schule können folgende Handlungsfelder und den darin tätigen Akteuren identifiziert werden:



Abb 1: Handlungsfelder zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz im Setting Schule

Handlungsfeld (Salutogene) Schulleitung: Diese ist zuständig für das gesamte Qualitäts-, Gesundheits- und Krisenmanagement sowie für die Koordination und Kooperation der psychosozialen Unterstützungssysteme. Einzelne Aufgaben davon kann die Schulleitung an qualifizierte Lehrkräfte am Schulstandort delegieren. Salutogene Führung im Besonderen zielt auf einen Führungsstil, der auf Teamorientierung, Kommunikation, Kooperation und Partizipation sowie auf Wertschätzung und Anerkennung der Personen zielt und damit gesundheitsfördernd und motivierend wirkt.

Handlungsfeld Schulqualitäts- und Gesundheitsteam: Im Idealfall gibt es neben dem Schulentwicklungs- bzw. Qualitätsteam ein Gesundheits- bzw. (psychosoziales) Beratungs- und Unterstützungsteam, das sich aus der/dem zuständigen Schulärztin/Schularzt, der/dem Schulpsychologen/in, der/dem Schüler- und Bildungsberater/in bzw. auch der/dem Schulsozialarbeiter/in zusammensetzt. Schulentwicklungsteam und Gesundheits-

/Beratungsteam sind idealerweise in gutem Austausch und akkordieren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Krisenintervention in Absprache mit der Schulleitung und der Schulpsychologie. In dieses Handlungsfeld gehört auch die Professionalisierung von Lehrkräften im Bereich Gesundheitsförderung bzw. Health Literacy.

Handlungsfeld Lernen und Lehren: Hier können einerseits Maßnahmen zur Verbesserung des Schul- und Klassenklimas sowie der Lehrer/innen-Schüler/innen-Beziehungen gesetzt werden. Im Sinne des Settingansatzes und der Verhältnisprävention sollten auch die Bereiche von (gesunder) Ernährung, Bewegung, gesunden Lernräumen und Lebensstil in den Blick genommen werden. Andererseits können über gesundheitsförderliche Aktivitäten, Projekte und Unterrichtsinhalte entsprechende Gesundheitskompetenzen („Health Literacy“) aufgebaut werden. Damit Lehrkräfte gesundheitskompetent unterrichten und mit Schüler/innen interagieren können, bedarf es auch hier entsprechender Fort- und Weiterbildungsangebote.

Innerschulische psychosoziale Beratungs- und Unterstützungssysteme

Verschiedene Berufsgruppen mit Zusatzqualifikation unterstützen Schulen bei der Bewältigung psychologischer, gesundheitlicher und sozialer Herausforderungen, die eng miteinander kooperieren:

Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologinnen und –psychologen unterstützen das System Schule bei psychischen sowie psychosozialen Problemlagen und leisten psychologische Hilfe im Rahmen von Krisensituationen („Krisenintervention“). Die Schulpsychologie nimmt auch eine koordinierende Aufgabe im Bereich der psychosozialen Unterstützungssysteme ein und unterstützt mit ihrer Expertise auch die Professionalisierung von Lehrenden.

[Gesetzliche Grundlagen - Schulpsychologie](#)

Schulärztlicher Dienst

Schulärzte und -ärztinnen beraten bei gesundheitlichen Fragen der Schülerinnen und Schüler, soweit Schulbesuch und individuelle Gesundheitsbeschwerden im Zusammenhang mit Schule betroffen sind. Sie stehen der Schulleitung als medizinische Gutachter sowie den Lehrkräften und der ganzen Schulcommunity beratend zur Seite.

[Schulärztlicher Dienst](#)

Schüler- und Bildungsberatung

Lehrerinnen und Lehrer mit Zusatzqualifikation als Schüler- und Bildungsberater/innen beraten Schülerinnen und Schüler im Sinne einer Erstabklärung in psychosozialen Problemstellungen und bieten ebenso Laufbahnberatung an. Sie verweisen im Bedarfsfall an weitere Beratungs- und Unterstützungssysteme.

[Schüler- und Bildungsberatung](#)

Schulsozialarbeiter/innen

Schulsozialarbeit unterstützt Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung von lebensweltlichen, sozialen und schulischen Problemen und stellt eines der psychosozialen Unterstützungssysteme im österreichischen Schulsystem dar. Schulsozialarbeit wird von mehreren Institutionen angeboten und ist derzeit nicht allen Schulstandorten verfügbar.

[Schulsozialarbeit in Österreich](#)

Gesundheitsfördernde Maßnahmen und Aktivitäten müssen in allen genannten Handlungsfeldern ihre Wirkung entfalten. Zentral dabei ist stets die Schulleitung im Sinne der Koordination und des Managements entsprechender Maßnahmen.

3.3 Zentrale Begriffe in der Gesundheitsförderung

Coping-(Strategie): Diese bezeichnet die Art des (erfolgreichen) Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase, aber auch den Umgang mit täglichen Lebens- und Arbeitsanforderungen und den damit verbundenen Belastungen.

Gesundheit stellt gemäß World Health Organization (WHO) einen dynamischen Zustand im Sinne eines körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens dar. Gesundheit ist damit auch ein Gleichgewicht zwischen inneren und äußeren Anforderungen, das in verschiedenen Lebenssituationen und -abschnitten immer wieder aufs Neue hergestellt werden muss.

Gesundheitsförderung stellt einen Prozess dar, der Menschen dazu in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf die Gesundheitsdeterminanten zu entwickeln und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Laut Ottawa Charta der World Health Organization zielt Gesundheitsförderung „auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Gesundheitsförderung soll Menschen dazu motivieren, sich für eine gesunde Lebensführung zu entscheiden. Neben einer individuellen Verhaltensänderung ist vor allem die so genannte Verhältnisänderung ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheitsförderung. Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf die Ressourcenaktivierung und Stärkung der Gesundheitskompetenzen auf individueller Ebene sowie in sozialen Settings.

Gesundheitsdeterminanten sind Einflussfaktoren auf Gesundheit wie zum Beispiel Bildung, sozialer und ökonomischer Status, Zugang zu (leistbaren) Gesundheitsleistungen und zu Gesundheitswissen, persönliche Einstellungen und Gesundheitsverhalten, Alter und Geschlecht.

Health Literacy bedeutet Gesundheitskompetenz im Sinne einer umfassenden Lebenskompetenz, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um dadurch im gesamten Lebensverlauf die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten, sinnvolle präventive Maßnahmen in Anspruch nehmen sowie mit Krankheiten gut umgehen zu können.

Krisenkompetenz: umfassende Fähigkeit, mit auftretenden Krisen im Leben konstruktiv umzugehen und diese zu bewältigen; ähnliche Begriffe sind Resilienz oder Coping-Strategie

Resilienz: Psychische Widerstandsfähigkeit im Sinne einer gelingenden Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren innerhalb und außerhalb der Person, um auftretende Belastungen und psychosoziale Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen.

Risiko- und Schutzfaktoren: In der Resilienzforschung sind verschiedene Risiko- und Schutzfaktoren für die Ausbildung von psychischer Widerstandsfähigkeit identifiziert worden. Ein Schutzfaktor sind stabile, vertrauensvolle Beziehungen, ein Risikofaktor wäre zum Beispiel Gewalt- oder Kriegserfahrung in der Kindheit. Von Bedeutung ist auch das Verhältnis von Belastungssituationen und individuellen Bewältigungsstrategien vor dem Hintergrund steigender Belastungen in biopsychosozialer Hinsicht.

Salutogene Führung bezeichnet eine gesundheitsfördernde Führung eines (Lehrer/innen-) Teams im Sinne des Konzepts der Salutogenese, die danach fragt, was Menschen gesund erhält und wie der Kohärenzsinn gestärkt werden kann. Zu einem salutogenen Führungsstil zählen u.a. Wertschätzung, Kommunikation, Transparenz, Kooperation und Partizipation.

Salutogenese: Im Sinne des Modells der Salutogenese nach Aaron Antonovsky stellt sich die Frage, was Menschen gesund erhält und welche Rolle die Gefühle von Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit sowie Sinnhaftigkeit für die Grundhaltung des Menschen gegenüber der Welt und dem eigenen Leben („Sense of Coherence“) dabei spielen.

Sense of Coherence: Das Kohärenzempfinden bezeichnet als gesundheitspsychologisches Konstrukt eine Lebenseinstellung mit dem Empfinden von Zuversicht, dass aufgrund von Erfahrungen Entwicklungen vorhersagbar sind und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass man Herausforderungen gut bewältigt. Zur Kohärenz gehören das Gefühl der Verstehbarkeit (von Zusammenhängen und Erlebten), die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können, also das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit sowie das Gefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit des Lebens bzw. des Erlebten.

Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeitserwartung (Self-efficacy beliefs): Darunter versteht man in der kognitiven Psychologie die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit schaffen es besser, in Gesundheitsfragen ihr eigenes Verhalten nachhaltig zu ändern (z.B. das Rauchen aufzugeben).

3.4 Strategische Kooperationen

Pädagogische Hochschule Burgenland: Das Zentrum für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung² unterstützt das Bildungsministerium in der Professionalisierung von Lehrkräften und Schulleiterinnen und –leiter im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden und stellt Expertise zur Verfügung, um die Gesundheitsförderung sowie die Gewalt- und Mobbingprävention an Österreichs Schulen weiter zu entwickeln.

[Zentrum für Gewalt und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung](#)

GIVE: Die Servicestelle für Gesundheit an österreichischen Schulen ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Österreichischen Jugendrotkreuzes. Die GIVE ist eine Wissensdrehscheibe im Bereich schulischer Gesundheitsförderung.

[GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen](#)

FGÖ: Der Fonds Gesundes Österreich ist für das Bildungs- und Gesundheitsministerium ein wichtiger strategischer Kooperationspartner in zahlreichen Gesundheitsprojekten, z.B. im Projekt Wohlfühlzone Schule, Wohlfühlpool.

[Initiative Wohlfühlzone Schule](#)

[Initiative Wohlfühlpool](#)

BVAEB: Die Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau ist Kooperationspartner für das Bildungs- und Gesundheitsministerium im Bereich der Lehrer/innengesundheit sowie einschlägiger Fortbildungen. Ein wichtiges Projekt stellt das Projekt „Gesundheitsförderung Arbeitsplatz Schule“ dar, in Kooperation mit der Pädagogische Hochschulen.

[Gesundheitsförderung Arbeitsplatz Schule](#)

Literatur

Bacher, Johann et al. (2016): Psychische und physische Gesundheitsbeeinträchtigungen im Jugendalter. Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Linz.

Bauer, Joachim/ Unterbrink, Thomas/ Zimmermann, Linda (o.J.): Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte – Manual für Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger-Modell. Selbstverlag der technischen Universität Dresden, Freiburg/Dresden

Beelmann, Andreas/ Pfof, Maximilian/ Schmitt, Cordula (2014): Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Eine Meta-Analyse der deutschsprachigen Wirksamkeitsforschung. Published Online 2014.

Bonell, Chris/ Parry Will/ Wells, Helene/ Jamal, Farah/ Fletcher, Adam/ Harden, James Thomas et al (2013): The effects of the school environment on student health: a systematic review of multi-level studies. Health Place 21:180–191. Volume 65, issue 7-8

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF):

Qualitätsmanagement in Schulen: QMS - Rechtliche Grundlagen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK):

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule

Felder-Puig, Rosemarie (2011): Ist die schulische Gesundheitsförderung bzw. die Gesundheitsfördernde Schule ‚wirksam‘? In: Dür, Wolfgang/ Felder-Puig, Rosemarie: Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. S. 291-305.

Gesundheitsziele Österreich

Goldfriedrich, Martin/ Hurrelmann, Klaus (2021): Gesundheitsdidaktik. Beltz-Juventa, Weinheim/Basel.

Hurrelmann, Klaus (2017): Warum wir gesundheitsfördernde Schulen brauchen.

Zehn Thesen zur Schüler- und Lehrgesundheit. Vortrag bei einer Tagung des Fonds Gesundes Österreich.

International Journal of Environmental Research and Public Health: Gesundheitsfördernde Schulen in Deutschland. Bestandsaufnahme der Umsetzung ganzheitlicher Strategien zur Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten und zur Förderung der Gesundheit

Kultusministerkonferenz (2012): Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule.

Orkan, Orkan: Gesundheitskompetenz in Schule und Bildung

Paulus, Peter (2002): Gesundheitsförderung im Setting Schule.

Paulus, Peter (2022): Schulische Gesundheitsförderung von Ottawa bis heute: Chancen und Herausforderungen.

Paulus, Peter/ Rupprecht, Silke/ Walach, Harald (2017): Mind the Teachers! The Impact of Mindfulness Training on Self-Regulation and Classroom Performance in a Sample of German School Teachers. European Journal of Educational Research. Volume 6, Issue 4, S. 565 - 581.

Schober, Barbara/ Lüftenegger, Marco/ Spiel, Christiane (2021): Lernen unter COVID-19 – Bedingungen.

World Health Organization (2022): About the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study.