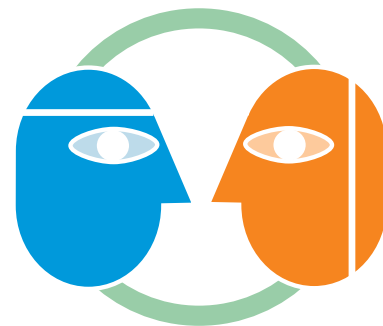


NEWSLETTER



SERVICE STELLE SCHULE



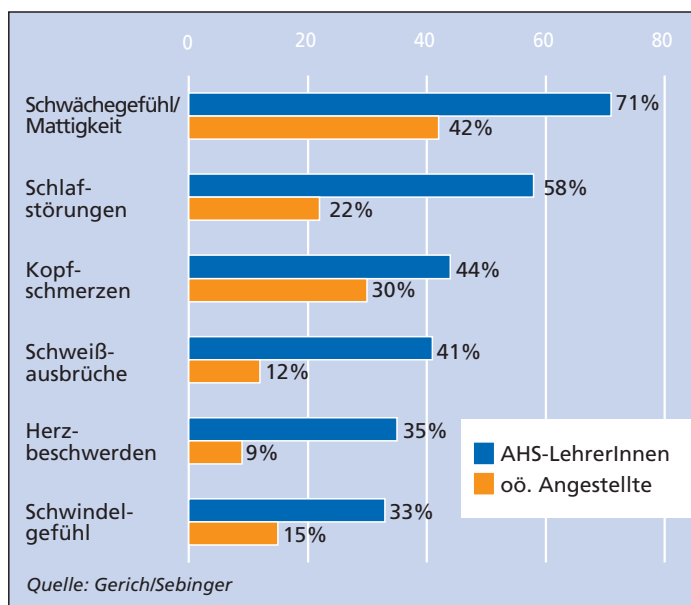
Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer

Eine kürzlich in OÖ durchgeführte Studie (Gerich/Sebinger, 2006) belegt einmal mehr, dass es um den Gesundheitszustand von LehrerInnen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung nicht gerade gut bestellt ist.

Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich AHS- LehrerInnen in ihrer Beschwerdewahrnehmung deutlich von OÖ Angestellten unterscheiden. Dieser Unterschied wird insbesondere dann deutlich, wenn es sich um Beschwerden handelt, deren Ursachen vermutlich im psychosozialen Bereich zu suchen sind (z.B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Schwächegefühl oder Mattigkeit).

Die Schulservicestellen setzen bereits eine Reihe von Aktivitäten, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Beginnend mit diesem Schuljahr sollen gezielt auch LehrerInnen in zwei Modellprojekten berücksichtigt werden. Das Modellprojekt in der Steiermark (Steiermärkische GKK in Kooperation mit Styria vitalis

sowie auch jenes in Oberösterreich (Oberösterreichische GKK und BVA) versucht, einen gesundheitsfördernden Prozess in der Schule in Gang zu setzen, sodass Gesundheitsförderung auch und vor allem im Kollegium mit Unterstützung der Schulleitung durchgeführt und gelebt wird. Dabei werden Methoden, die sich in herkömmlichen Betrieben bewährt haben, eingesetzt und auf die besonderen Bedürfnisse der Schule adaptiert. Bei der Durchführung wird auf die Einhaltung von Qualitätskriterien geachtet: Eine partizipative Vorgehensweise (Einbindung der Betroffenen) steht ebenso im Vordergrund wie beispielsweise eine nachhaltige Maßnahmenentwicklung (z.B. Schaffung von Strukturen). Die Konzeption dieser Modellprojekte ist darauf abgestellt, dass dieses Vorhaben auf andere Schulen übertragen werden kann (Ergebnisse liegen 2009 vor).



Auch ohne ein Projekt aufzusetzen kann mit kleinen Schritten viel erreicht werden:
Versuchen Sie ...

- ... einen kollegialen Austausch unter der LehrerInnenenschaft zu initiieren
- ... Probleme, die Ihre Person oder SchülerInnen betreffen, anzusprechen
- ... eigene Erfahrungen weiterzugeben
- ... bei Schulischen Gesundheitsförderungsaktivitäten auch Ihre Gesundheit zu thematisieren (durchaus unter Einbindung der SchülerInnen) oder die Gesundheit der LehrerInnen als Jahresschwerpunkt zu verankern
- ... bei Bedarf, Hilfe von ExpertInnen in Anspruch zu nehmen (z.B. Gruppencoaching, Supervision, Moderation) oder eine Fortbildungsveranstaltung für das gesamte Kollegium zu initiieren.

Gerich, Joachim / Sebinger, Sarah (2006): Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen. Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung in oberösterreichischen allgemein bildenden höheren Schulen. Schriftenreihe Gesundheitswissenschaften: Institut für Gesellschafts- und Sozialpolitik der Universität Linz und OÖ Gebietskrankenkasse, Linz.




Herausgeber:
OÖ Gebietskrankenkasse, Forum Gesundheit
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegkk.at, www.forumgesundheit.at
Gestaltung und Produktion:
Referat für Öffentlichkeitsarbeit und Produktion
Druck:



INHALT

- 1 Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer
- 2 Die Tiroler GKK stellt sich vor
- 3 Gesundheitsprojekt des Ausbildungszentrums Krumpendorf
Gesundheit + Schule
- 4 Pumperlg'sund
Qualität beim Schulbuffet
- 5 Meine, Deine, Unsere Gesundheit
Gesunde Schule
- 6 „SUSEE4TEENS“ –
Suchtprävention am SEEbacher!
Nichtrauchen macht reich
- 7 Termine/Wissenswertes
- 8 AnsprechpartnerInnen

 Im nächsten Newsletter, der im Juni 2008 erscheint, präsentiert sich die Servicestelle Schule der Vorarlberger Gebietskrankenkasse mit ihren Initiativen und Angeboten

TGKK

Die Tiroler Gebietskrankenkasse stellt sich vor

Auch die Tiroler Gebietskrankenkasse unterstützt Gesundheit in den Schulen

Bereits seit 2005 läuft das Mundhygieneprojekt „G'sund rund um den Mund“ im Zahnambulatorium der Tiroler Gebietskrankenkasse. Im Mittelpunkt steht die Zahnprophylaxe, es werden aber auch allgemeine Gesundheitsthemen angesprochen. Auch heuer wird dieses Programm wieder angeboten.

Seit August 2006 ist auch die Tiroler Gebietskrankenkasse Servicestelle Schule. Wir arbeiten sehr eng mit dem Tiroler Landesschulrat zusammen. Für das Schuljahr 2007/2008 sind Projekte im Bereich Bewegung, Ernährung und Sucht geplant.

Wir stehen Schulen, die für die Planung und Umsetzung ihrer Gesundheitsförderungsprojekte Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen wollen, tatkräftig zur Seite.

Ansprechperson für die „Servicestelle Schule Tirol“

Peter Frizzi

Abteilung Direktionsbüro
Tiroler Gebietskrankenkasse
Klara-Pölt-Weg 2
6020 Innsbruck
Tel. 059160 – 1711
Fax. 059160 – 51711
E-Mail: peter.frizzi@tgkk.at
www.tgkk.at

Gesundheitsprojekt des Ausbildungszentrums Krumpendorf

in Kooperation mit der Kärntner Gebietskrankenkasse



Don't drown your sorrows in drinking and smoking – make sports“ war das Motto des ÖGB-Ausbildungszentrums Krumpendorf. Das Projekt gliederte sich in drei inhaltliche Schwerpunkte. Bereiche wie gesunde Ernährung vor und nach dem Sport wurden mit Unterstützung der KGKK- Ernährungsbereiterinnen behandelt. Auch das Küchenpersonal wurde geschult und der täglich Menüplan umgestellt. Die Selbst- und Sozialkompetenz der TeilnehmerInnen wurde gestärkt und das Phänomen der Alkoholabhängigkeit bewusst gemacht. Auch wagten 13 SchülerInnen eine RaucherInnenentwöhnung! Das Projekt wurde bei der KGKK-Veranstaltung „G'sundheitsförderliche Lebenswelt Schule“ der Öffentlichkeit präsentiert.

Ansprechpartner:

Leiter des ÖGB AZ Krumpendorf

Ing. Gottfried Pototschnig

E-Mail: pototschnig@oegb-ausbildungszentrum.at



URKUNDENVERLEIHUNG

Gesundheit + Schule

Ein fächerübergreifendes Projekt in der EDV-Hauptschule in Brunn/Gebirge
in Kooperation mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse



Schwerpunkte dieses Projektes sind sowohl Ernährung als auch psychische Gesundheit und soziales Verhalten. Wurstsemmeln, Pommes, Cola und Zuckerkipferl – Fast Food ist in der Hitliste der SchülerInnen noch immer an oberster Stelle. Daher ist Umdenken angesagt. Die SchülerInnen werden über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung informiert und erarbeiten anhand verschiedener Lebensmittel die Lebensmittelpyramide. Beim gemeinsamen Kochen und Zubereiten einer gesunden Jause ist der lehrreiche Spaßfaktor gesichert. Beim zweiten Schwerpunktthema wird soziales Verhalten definiert, geübt und regelmäßig überprüft. Mit der Stärkung der psychischen Gesundheit soll einem künftigen Suchtverhalten vorgebeugt werden.

Die Themen werden den Unterricht während des gesamten Schuljahres 2007/2008 wie ein „roter Faden“ durchziehen. Die Lehrkräfte haben sich zum Ziel gesetzt, den SchülerInnen am Ende des Schuljahres ein tragfähiges Seil für ihr Gesundheitsverhalten mitzugeben.

Ansprechpartnerinnen:

Frau HD Edeltraud Perz oder Frau Christa Dittrich-Leeb, Tel. 02236/31388-6, direktion@edvhsbrunn.at, www.edvhsbrunn.at



KOCHEN MACHT SPASS



Pumperlg'sund

ein Projekt der Hauptschule Alkoven

in Kooperation mit der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Physisches und psychisches Gesundheitsbewusstsein von LehrerInnen und SchülerInnen an der Hauptschule Alkoven soll zu einem verstärkten Wohlbefinden und einer Verbesserung der Lebensqualität an der Schule führen. Mit dieser Zielvorgabe erarbeitete die gesamte Schule im Schuljahr 2006/07 nachhaltige Maßnahmen.

Dabei wurde auf geschlechtsspezifische Bedürfnisse und Lernzugänge der SchülerInnen besonders eingegangen. Angebote wie z. B. „gesunde“ Jause, Spiele für Drinnen und Draußen zur Förderung der Klassengemeinschaft und ein Fitnessrundparcours durch den Auwald wurden dauerhaft installiert. Auch die LehrerInnen wurden nicht vergessen. Das Konferenzzimmer wurde um einen Raum erweitert, der mit neuen Arbeitstischen und Sesseln ausgestattet wurde. In einer schulinternen Fortbildungsveranstaltung mit dem Institut für Suchtprävention beschäftigten sich die LehrerInnen mit dem Thema Suchtprävention.

Gegen Ende des Schuljahres wurde mittels Erhebungsbogen die Wirkung des Projektes auf SchülerInnen und deren Eltern erhoben. Dieses Feedback soll für weiterführende Aktionen als Maßstab und Richtungsweiser dienen.



SCHÜLERINNEN DER HS ALKOVEN

Ansprechpartner:

HD Helmut Strasser, E-Mail: S405012@eduhi.at

Qualität beim Schulbuffet

Ein Projekt der HTL Bregenz

in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Vorarlberg

VGKK
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse

Die HTL Bregenz startete im April dieses Jahres ihr zweijähriges Ernährungsprojekt für rund 850 SchülerInnen. Zentrale Inhalte des Projektes sind die Bewusstseinsbildung für die Qualität von Lebensmitteln sowie die Verbesserung und Kontrolle des Angebots beim Schulbuffet. Im Rahmen der diesjährigen „Active Days“ bereiteten HLW-SchülerInnen gesunde Pausensnacks für die SchülerInnen der HTL-Bregenz zu und informierten diese dabei über die Wichtigkeit ausgewogener Ernährung. Die Vormittagsjause bestand dabei aus Brötchen mit herzhaften Aufstrichen sowie Milchshakes. Mittags gab es neben Chili con Carne auch Wraps mit frischem Gemüse. Außerdem wird das Schulbuffet einerseits von Limonaden auf zuckerarme Durstlöscher, Wasser und gespritzte Fruchtsäfte umgestellt und andererseits einer regelmäßigen Qualitätsevaluation unterzogen. Zudem organisiert der Elternverein jeden Monat eine Obstaktion als gesunde Jausenalternative.

Ansprechpartnerin:

Dr. Edith Vonbank, E-Mail: vk@htl-bregenz.ac.at



HLW-SCHÜLERINNEN SERVIEREN GEMÜSEWRAPS



SERVICE STELLE SCHULE

Meine, Deine, Unsere Gesundheit

Ein Projekt der HLW Hallein
in Kooperation mit der Salzburger Gebietskrankenkasse



Das engagierte Projektteam der HLW Hallein hatte sich für die ersten beiden Projektjahre gleich drei Teilprojekte vorgenommen. Im ersten Schuljahr wurde die Organisation und Gestaltung eines Gesundheitstages durch SchülerInnen eingeführt. Die Evaluierung mittels Fragebogen zeigte eindeutig den Erfolg dieses Tages und in Folge wurde beschlossen, diese Veranstaltung jährlich durchzuführen. Ebenso gut angekommen ist das Lehrprojekt unter dem Motto „von SchülerInnen für SchülerInnen“. Die SchülerInnen der HLW Hallein hatten dabei die Aufgabe gesundheitsfördernde Workshops für VolksschülerInnen zu konzipieren und gestalten. Unter dem Projekttitel „Schlumpf dich g'sund“ konnten beide Seiten spielerisch eine Menge über die Förderung der körperlichen und psychosozialen Gesundheit lernen. Im dritten Teilprojekt ging es um die nachhaltige Einführung von Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht.



VON SCHÜLERINNEN FÜR SCHÜLERINNEN

Ansprechpartnerin:

FV Dipl.-Päd. Christina Nußbaumer, halleinfs.admin@salzburg.at

Gesunde Schule

Ein Projekt der Volksschule Ebenau
in Kooperation mit der Salzburger Gebietskrankenkasse



Die geplante Einführung einer gesunden Jause, die Schaffung einer Wohlfühlschule sowie die Zusammenführung laufender Einzelinitiativen zu einem geschlossenen Ganzen gaben in der Volksschule Ebenau den Ausschlag für die Teilnahme am Projekt „Gesundheit wird großgeschrieben“. Nach einer Bestandsanalyse formulierte das Projektteam in einem moderierten Workshop drei Gesundheitsziele für das erste Projektjahr. Im Rahmen eines Elternabends wurden die Eltern über gesunde Ernährung informiert und erhielten kompetente Antworten auf ihre Fragen. Die Organisation der täglichen gesunden Schuljause übernimmt seither eine „Jausenmama“. Um die Pausen zukünftig bewegter gestalten zu können, wurden verschiedene Geräte für den Schulhof angekauft. Außerdem wurde im vergangenen Schuljahr ein Schulgarten angelegt, den die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und LehrerInnen betreuen. Die Ernte verzehren sie gemeinsam in Zuge der gesunden Schuljause.



GEMEINSAM WIRD EIN KRÄUTERGARTEN ANGELEGT

Ansprechpartnerin:

VD Sonja Klebel, direktion@vs-ebenau.salzburg.at



„SUSEE4TEENS‘ – Suchtprävention am SEEbacher!“

Ein Projekt des BG/BRG Seebachergasse Graz
in Kooperation mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse



Das sowohl die psychosoziale Gesundheit als auch das Erleben der Gemeinschaft Einfluss auf das Suchtverhalten haben, wissen SchülerInnen und LehrerInnen des BG/BRG Seebachergasse.

Aus diesem Grund wurden die Themen Nikotin und Alkohol sowie erlebnisorientierte gemeinschaftliche Aktivitäten miteinander verbunden und standen das gesamte Schuljahr auf dem Stundenplan. Neben Workshops zum Thema Sucht und einer intensiven Kooperation mit ExpertInnen entstanden zwei tolle Jugendmagazine: „Smoke“ und „Vodka“.

Auch wenn die SchülerInnen am „Zeitungmachen“ Spaß hatten, waren die Outdoortage ein besonderes Highlight. Dabei hatten die SchülerInnen neben Einheiten wie z.B. Suchtspirale, gelungene Kommunikation und Lösen von Konflikten auch die Möglichkeit im Hochseilgarten Grenzen auszuloten und das Selbstbewusstsein zu stärken. Eine besondere Auszeichnung für das Projekt war ein gewonnener Fernsehpreis über den süchtigen Menschen.



SCHÜLERINNEN BEIM TESTEN VON GRENZEN

Ansprechpartnerin:

Mag. Maria Painold, maria.painold@gmx.at

Nichtrauchen macht reich!

Rauchen stellt einen der bedeutendsten Risikofaktoren für die Gesundheit dar. Der Einstieg zum Rauchen erfolgt oftmals schon im jugendlichen Alter und führt in weiterer Folge häufig zu einer lebenslangen Abhängigkeit. Im Rahmen der Kampagne „Nichtrauchen macht reich!“ werden Jugendliche darauf aufmerksam gemacht, dass Rauchen neben den gesundheitsschädigenden Auswirkungen auch der Brieftasche schadet und das Taschengeld erheblich schmälert. Auf der Homepage www.tabakfrei.at werden jugendadäquate Informationen rund um das Thema Nichtrauchen angeboten.

Die Teilnahme am Gewinnspiel hat sich für einen jungen Kärntner ausgezahlt – er kann sich jetzt mit einem neuen KTM-Mountainbike sportlich betätigen. Eine gute Alternative zum Rauchen, wie er meint.

Die Preisverleihung fand im August 2007 in der Kärntner Gebietskrankenkasse statt. Dem glücklichen Gewinner gratulierten Vorstandsvorsitzender Dr. Laminger vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Obmann Pansi und Direktor Dr. Wurzer von der Kärntner Gebietskrankenkasse sowie der Sport- und Gesundheitslandesrat von Kärnten Dr. Schantl.



PREISVERLEIHUNG



SERVICE STELLE SCHULE

Termine

14. - 15. November 2007:
Diabetes – Informationstag
im Servicezentrum Gesundheit der SGKK
margit.somweber@sgkk.at

15. und 16. November 2007:
9. Österreichische Präventionstagung „Soziale Ungleichheit
und Gesundheit“ Fonds Gesundes Österreich. Informationen:
www.fgoe.org

21. bis 23. November 2007
Fachvorträge Informationsreihe "Gesundes Salzburg":
Ängste richtig bekämpfen
Veranstalter: Salzburger Gebietskrankenkasse
mit den Salzburger Nachrichten.
Informationen: margit.somweber@sgkk.sozvers.at

30. November 2007:
AIDS/HIV – Informationstag
im Servicezentrum Gesundheit der SGKK
margit.somweber@sgkk.at

30. November 2007:
Anmeldeschluss „Songwettbewerb“
der Kärntner Gebietskrankenkasse
Informationen: schule@kgkk.at

1. Februar 2008:
KIDZ-Event – neues OÖGKK-Dentalzentrum für Kinder und
Jugendliche, 4020 Linz, Garnisonstraße 1a

22. Jänner 2008:
Projektgruppentreffen
„Gesundheit leben - Gesundheit lernen“
in der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse
Informationen: schule@oogkk.at

31. März 2008:
Einsendeschluss „Songwettbewerb“
der Kärntner Gebietskrankenkasse
Informationen: schule@kgkk.at

Wissenswertes

Mach mit beim Songwettbewerb der Kärntner Gebietskrankenkasse!

Komponiert und textet den besten „KGKK-Gesundheitssong“
und bessert euer Schul- bzw. Klassenkonto auf!
Anmeldung bis 30. November 2007
Anfragen und weitere Infos: Kärntner Gebietskrankenkasse,
Kempfstrasse 8, 9021 Klagenfurt, Tel. Nr.: 0505855 2123 oder
2124, E-Mail: schule@kgkk.at

GKK-Ernährungsfächer Ernährung.Schule – ganzheitlich & anders

Ernährung – ein sehr beliebtes Thema, wenn es um schulische
Gesundheitsförderung geht. Doch stellt man sich vielleicht die
Fragen: Welche Bereiche können neben den traditionellen



Ernährungsthemen in der Schule noch bearbeitet werden? Wie
geht man organisatorisch am besten vor und wie kann man
Nachhaltigkeit erreichen?
Im GKK-Ernährungsfächer der Servicestellen Schulen sind viele
ganzheitliche Anregungen und praktische Tipps rund um dieses
Thema enthalten.
Sehr bewusst wurde darauf geachtet, dass der Praxisbezug
gegeben ist und neben den SchülerInnen auch die Zielgruppe
der LehrerInnen sowie der Eltern berücksichtigt wird.
Anfragen und Infos erhalten Sie in Ihrer Servicestelle Schule!

Neu in der OÖGKK: KIDZ - Dentalzentrum für Kinder und Jugendliche

Zahnprophylaxe, Zahnbehandlung und Kieferorthopädie sowie
Zahnputzschulung für Kinder und Jugendliche bis zum
18. Lebensjahr.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 6.45 bis 17.45 Uhr,
Freitag 6.45 bis 14.00 Uhr

Informationen:

Tel. 05 78 07 - 10 34 05 und 10 34 01,
4020 Linz, Garnisonstraße 1a



SERVICE STELLE SCHULE

Unsere AnsprechpartnerInnen für:



Peter Frizzi, Tel. 059160-1711
 E-Mail: peter.frizzi@tgkk.at
 Daniela Mair, Tel. 059160-1605
 E-Mail: daniela.mair@tgkk.at
 Tiroler Gebietskrankenkasse
 Klara-Pölt-Weg 2
 6020 Innsbruck
www.sozialversicherung.at/schule



Carolin Amann
 Tel. 050/8455-1112
 E-Mail: carolin.amann@vgkk.at
 Vorarlberger Gebietskrankenkasse
 Jahngasse 4
 6850 Dornbirn
www.vgkk.at/schule



Christine Bogner, Tel. 050/899-6210,
 Patrizia Nikzad, Tel. 050/899-6216,
 E-Mail: schule@noegkk.at
 Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
 Kremser Landstraße 3
 3100 St. Pölten
www.noegkk.at



Abteilung Gesundheitspolitik und Prävention
 Tel. 01/60122-3777
 E-Mail: gesundheitsfoerderung@wgkk.at
 Wiener Gebietskrankenkasse
 Wienerbergsstraße 15-19, 1100 Wien
www.wgkk.sozvers.at



Mag.^a Ulrike Lassacher MAS, Tel. 0662/8889-1043
 E-Mail: ulrike.lassacher@sgkk.at
 Salzburger Gebietskrankenkasse
 Engelbert-Weiß-Weg 10
 5021 Salzburg
www.sozialversicherung.at/schule



Mag.^a (FH) Verena Krammer, Tel. 0316/8035-1310
 E-Mail: schule@stgkk.at
 Steiermärkische Gebietskrankenkasse
 Josef-Pongratz-Platz 1
 8010 Graz
www.sozialversicherung.at/schule



Mag.^a Isabella Sumper, Tel. 050/5855-2123
 Mag.^a (FH) Helga Flaschberger, Tel. 050/5855-2124
 E-Mail: schule@kgkk.at
 Kärntner Gebietskrankenkasse
 Kempfstraße 8
 9021 Klagenfurt
www.sozialversicherung.at/schule



Mag.^a Sarah Sebinger, Tel. 05/7807-103502
 E-Mail: schule@ooegkk.at
 OÖ Gebietskrankenkasse
 Gruberstraße 77
 4021 Linz
www.sozialversicherung.at/schule