

# Schulen für Gesundheitskompetenz!

Wissen, fragen, verstehen, anwenden

Ein Leitfaden, um gesunde Entscheidungen  
in der Lebenswelt Schule zu erleichtern



*Wir verwenden im Leitfaden sowohl weibliche als auch männliche Formen und meinen jeweils beide Geschlechter. Dies dient der leichteren Lesbarkeit ohne sprachliche Diskriminierung.*

# Vorwort



Die Gesundheitskompetenz zu stärken, ist eines der nationalen Gesundheitsziele und der Sozialversicherung ein zentrales Anliegen. Die Lebenswelt Schule spielt hierbei eine wichtige Rolle. Neben einem klaren Bekenntnis der Schule zur Gesundheit braucht es gezielte Angebote, um die Kompetenz aller im Schul-leben Beteiligten zu fördern. Dieser Leitfaden will Schulen dabei unterstützen und sie anregen, sich gemeinsam auf den Weg zu gesundheitskompetenten Organisationen zu machen.

Da Gesundheitskompetenz nicht nur von der individuellen Motivation und den Fähigkeiten der Schüler und Pädagoginnen abhängig ist, sondern im Wesentlichen auch von den Rahmenbedingungen und Anforderungen der Organisation Schule, müssen Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz immer auf beiden Seiten ansetzen. Schulen sind Lebensräume, Arbeitswelten und Orte des sozialen Zusammenlebens. Damit können sie maßgeblich dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz aller Beteiligten zu steigern.

Der Dachverband der österreichischen Sozialversicherung hat diesen Leitfaden beauftragt, um aufzuzeigen, wie Schulen den Weg hin zu mehr Gesundheitskompetenz beschreiten können. Die Schritte - vom gut vorbereiteten Start bis zur vollständigen Verankerung des Themas - bilden den Kern des Leitfadens und sind wichtige Bausteine zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in der Schule.

Wir wünschen Ihnen mit dem vorliegenden Leitfaden bestes Gelingen bei der Umsetzung!

DI Martin Brunner, MSc  
Dachverband der österreichischen Sozialversicherung



[www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at)



# Der Leitfaden

## Ein Überblick.

### An wen richtet sich der Leitfaden?

Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken, ist eines der zehn nationalen Gesundheitsziele. Idealerweise beginnt dieser Prozess bereits in der Schule (Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen, 2018). Der Leitfaden richtet sich an **Schulleitungen und Schulteams**, die zum Thema Gesundheitskompetenz an der Schule aktiv werden möchten.

### Worum geht es im Leitfaden?

Mit dem Leitfaden wird es Schulen erleichtert, sich systematisch zu einer Lebenswelt zu entwickeln, die dabei unterstützt, die Gesundheitskompetenz von Schülern, Schulteam und Schulleitung zu stärken. Da die soziale Umgebung ganz wesentlich darauf einwirkt, wie Kinder und Jugendliche zu Entscheidungen finden, die wiederum das (Gesundheits-)Verhalten beeinflussen, kommt der Schule eine wichtige Rolle zu.

*Gesundheitsrelevantes Lernen findet bereits ab dem dritten Lebensjahr statt.*

### Wie ist der Leitfaden entstanden?

Der Leitfaden orientiert sich an Vorarbeiten zur organisationalen Gesundheitskompetenz, die in unterschiedlichen Settings (Krankenbehandlungsorganisationen, offene Jugendarbeit, Gemeinden) umgesetzt wurden.

*Gesundheitskompetenz bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die für eine gesunde Gestaltung des eigenen Lebens relevant sind und sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken.*

## INFORMATION

### **Gesundheitskompetenz beinhaltet...**

- das Wissen,
- die Erfahrungen und Lebensumstände,
- die Werte, Einstellungen und Meinungen sowie
- die kognitiven und praktischen Fähigkeiten,

...die es ermöglichen, mit der eigenen Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen.



**Österreichische Plattform für Gesundheitskompetenz**  
**oepgk.at**

Ebenso wie für Erwachsene sind auch für Kinder und Jugendliche die Grundfertigkeiten der Informationsbeschaffung und die Fähigkeit, Informationen zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, zentrale Elemente der Gesundheitskompetenz (Maier & Felder-Puig, 2017). Diese Kompetenzen überschneiden sich zum Teil erheblich mit jenen Kompetenzen, die Kindern und Jugendlichen in der Schule vermittelt werden. So ist etwa der Zusammenhang zwischen literalen Fähigkeiten und Gesundheitskompetenz offensichtlich.

*Das Risiko, gesundheitsrelevante Informationen nicht zu verstehen, ist für Menschen mit eingeschränkten Schriftsprachkompetenzen fast doppelt so hoch wie für Personen, die gut lesen und schreiben können (Schaeffer et al., 2016).*

## Zwei Dimensionen einer gesundheitskompetenten Schule

*Ansatz an der Person: Durch die Vermittlung von Gesundheitskompetenz im Unterricht wird die individuelle Gesundheitskompetenz der Schüler gesteigert.*



*Ansatz an der Organisation: Durch die Integration von Gesundheitskompetenz in die Schulentwicklung wird die Schule zu einer gesundheitskompetenten Organisation, die es allen Beteiligten erleichtert, Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit fördern.*




*Individuelle Fähigkeiten von Schülerinnen und Pädagogen*

*Gesundheitskompetenz*

*Schule als Organisation: Rahmenbedingungen und Anforderungen*

## Wie verwendet man den Leitfaden?

Der Leitfaden liefert Impulse, Denkanstöße und Umsetzungs-ideen, die in neun Standards gegliedert sind. Sie sollen einen **in den Schulentwicklungsplan integrierten Diskussionsprozess** anregen.

- 
1. Sich zu Gesundheitskompetenz bekennen
  2. Gesundheitskompetenz in der Schulentwicklung verankern
  3. Den Schulalltag gesundheitsfördernd gestalten
  4. Materialien zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Unterricht einsetzen
  5. Zur Gesundheit(-skompetenz) von Schulleitung und Schulteam beitragen
  6. Miteinander gesundheitskompetent kommunizieren
  7. Eine unterstützende Schulumwelt sicherstellen
  8. Regionale Potenziale und Expertisen nutzen
  9. Erfahrungsaustausch pflegen und als Vorbild wirken

 **Checklisten**  
ab Seite 27

*Die neun Standards bauen nicht zwangsläufig aufeinander auf, ergeben aber gemeinsam ein größeres Ganzes.*

*Anhand von Checklisten zu den neun Standards wird ersichtlich, in welchen Bereichen bereits etwas passiert und wo noch Handlungsbedarf besteht.*

## FÜR DIE PRAXIS

### Materialbox

Eine Materialbox mit Stundenbildern, Büchern, Spielen und Literatur unterstützt die Umsetzung in allen Schulstufen.

 [www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)



9

Die

Standards

# 1

## Sich zur Gesundheitskompetenz bekennen



*Standard 1 regt Schulleitung, Schulteam, Schulaufsicht und Schulerhalter dazu an, der Vermittlung von Gesundheitskompetenz in der Schule Bedeutung beizumessen.*

Die Verantwortlichen im System Schule wissen, dass Gesundheitskompetenz im Kindes- bzw. Jugendalter erworben wird und den späteren Lebensverlauf prägt. Daher unterstützen sie den Anspruch, bereits früh mit der Vermittlung von Gesundheitskompetenz zu beginnen. Schüler sollen an der Schule Gesundheitswissen erwerben und Gesundheitsinformation verstehen. Kritisches Hinterfragen ist an der Schule ausdrücklich erwünscht.

### **Stärkung der Gesundheitskompetenz im Leitbild**

Das Leitbild einer Schule enthält Grundsätze und Ziele, die zeigen, welche Werte und Regeln die Schule leben und nach innen und außen vertreten möchte. Eine Schule, die sich im Leitbild zu Gesundheitskompetenz bekennt, macht sichtbar, dass sie Gesundheitskompetenz fördern und entwickeln möchte.

*Von zentraler Bedeutung ist der Entstehungsprozess eines Leitbildes, da die gemeinsam festgeschriebenen Werte dem Handeln eine Richtung geben.*

## Gemeinsame Verantwortung

Schulleitung und Schulteam übernehmen gemeinsam Verantwortung für die Entwicklung der Schule zu einer gesundheitskompetenten Organisation. Schulaufsicht und Erhalter unterstützen sie dabei.

*Die Formulierung eines Leitsatzes sollte das Ergebnis eines gemeinsamen Prozesses der Schulleitung und des Schulteams sein.*



## FÜR DIE PRAXIS

### Leitbild

- Das Leitbild in der Schule für alle gut sichtbar aufhängen. Eine große, gut lesbare Schrift wählen und nach Möglichkeit den Text durch grafische Elemente gliedern.
- Das Leitbild mit neuen Mitarbeitern an der Schule, die an der Leitbildentwicklung nicht beteiligt waren, durchbesprechen.

### Beispiel für einen Leitsatz:

*„Wir verstehen uns als gesundheitskompetente Schule und stärken als solche die Gesundheitskompetenz unserer Schüler, der Pädagoginnen und der Organisation.“*

# 2

## Gesundheitskompetenz in der Schulentwicklung verankern



*Standard 2 bringt Gesundheitskompetenz auf die Agenda von Schulmanagement und -entwicklung.*

Schulleitung, -team, -aufsicht und Qualitätsbeauftragte verankern die Stärkung der Gesundheitskompetenz als einen Bereich der Organisationsentwicklung im Schulentwicklungsplan.

Für Umsetzungsmaßnahmen werden personelle, zeitliche und finanzielle Ressourcen bereitgestellt.

Die Checklisten des Leitfadens (siehe Seite 27ff) begleiten bei der kontinuierlichen Weiterentwicklung von Zielen und Maßnahmen zur Gesundheitskompetenz. Sie unterstützen dabei, den Status quo der Umsetzung an der Schule zu reflektieren und weitere Schritte zu setzen.

## FÜR DIE PRAXIS

### **Weiterführende Materialien**

Muster-Entwicklungsplan für eine Volksschule zur Verankerung von Gesundheitskompetenz.



[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)



## Ziele und Maßnahmen im Entwicklungsplan

### Beispiel 1

Ziel: Die Schüler fühlen sich bei der schulärztlichen Untersuchung wohler.

Maßnahmen:

- Schülerinnen der 1. und 3. Klasse gestalten den Raum für die schulärztliche Untersuchung so, wie sie ihn als angenehm empfinden.
- Sie besuchen vor der Untersuchung den Schularzt und stellen Fragen zur Untersuchung.

### Beispiel 2

Ziel: Eltern tauchen systematisch in fünf Themenfelder zur Gesundheitskompetenz (Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit, Medienkompetenz, Prävention/Versorgung) ein, schärfen ihr Bewusstsein und finden Ansatzpunkte, wie sie Gesundheitskompetenz längerfristig stärken können.

Maßnahmen:

- Für die längerfristige Elternarbeit wird mit dem regionalen Eltern-Kind-Zentrum zusammengearbeitet.
- Ein 3-Jahres-Programm für Eltern, das Vorträge zu allen fünf Themen enthält, wird entwickelt.
- Ein Kick-Off Elternabend führt in das Thema Gesundheitskompetenz ein, informiert Eltern über die Schwerpunktarbeit an der Schule und motiviert zum Besuch der Elternangebote.

## Empfehlungen für die Praxis

- > **Commitment:** Die Verankerung von Gesundheitskompetenz als Schwerpunktthema im Schulentwicklungsplan setzt die gemeinsame Entscheidung von Schulleitung und Schulteam voraus.
- > **Zeitraumen:** Für die Implementierung sind 3-4 Jahre sinnvoll.
- > **Gesundheitskonferenz:** Die Checklisten des Leitfadens können im Rahmen einer Gesundheitskonferenz mit allen Lehrern bearbeitet werden.
- > **Perspektivenvielfalt:** In die Formulierung von mittel- und kurzfristigen Zielen fließen Ergebnisse aus Elternbefragungen, aus Diskussionen im Schulforum und aus der aktuellen schulärztlichen Untersuchung ein.

# 3

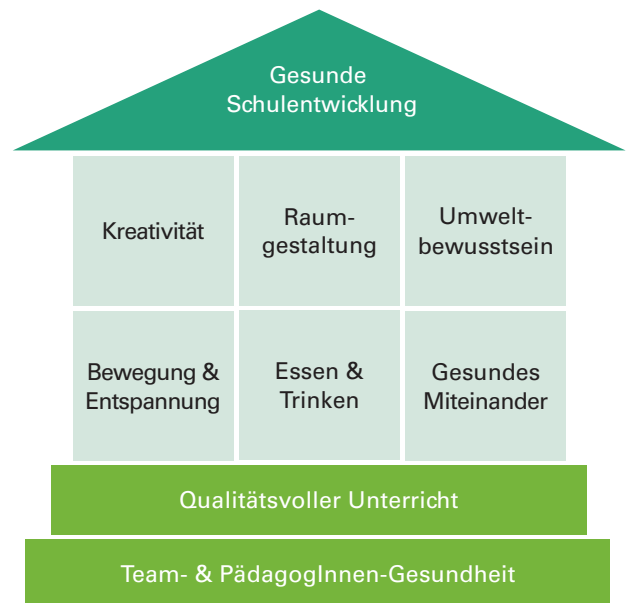
## Den Schulalltag gesundheitsfördernd gestalten



*Standard 3 zeigt, dass eine gesundheitskompetente Schule weiß, wie sie ihren Alltag gesundheitsförderlich gestaltet.*

*Durch integrierte Maßnahmen der Gesundheitsförderung entsteht eine Lebenswelt, die gesundes Leben und Lernen fördert.*

Schulräume werden außen wie innen **bewegungs-  
freundlich und -anregend** gestaltet, Zeit für Bewegung wird geplant (z.B. Bewegungseinheiten während des Unterrichts, bewegte Pause). Schulhaus, Klassenräume und das Außengelände entsprechen den Kriterien der **gesunden Raumgestaltung**. Ein ausgewogenes Schulbuffet bietet **gesundes Trinken und Essen** an. Schulleitung und Schulteam achten auf einen **respektvollen Umgang** miteinander, sie schätzen Diversität und pflegen ihre Teamkultur. Im Unterricht wird Umweltbewusstsein vermittelt und der **Zugang zu Natur und Grünraum** gefördert (z.B. wöchentliche Waldausflüge oder Unterricht im Freien).



# FÜR DIE PRAXIS

## Empfehlungen am Beispiel zur Schulfreiraumgestaltung

- Anlegen mehrerer freier Flächen, die Platz für unterschiedlich dominante Gruppen bieten. Große freie Flächen strukturieren.
- Strukturieren durch Hügel, Gruben, Mulden, Baumstämme, verschiedene Oberflächen, Büsche und Bäume.
- Kleine Rückzugsnischen zum Verstecken und Entdecken gestalten.
- Regionale (Nasch-)Pflanzen zum Erleben des Jahreskreislaufs setzen.
- Spielgeräte auswählen, die Rutschen, Schaukeln, Schwingen, Klettern ermöglichen und von mehreren gleichzeitig nutzbar sind.
- Für jüngere Kinder Anregung durch Materialien wie Sand, Steine, Zapfen, Rinde oder Wasser schaffen.
- Fixes, wetterfestes Mobiliar, das nicht her- und weggeräumt werden muss, mit Sitz- und Stehmöglichkeiten für unterschiedliche Gruppengrößen unterstützen das Lernen im Freien.

## INFORMATION

### Es gibt viele Gründe, mehr Zeit im Freien zu verbringen.

Die UVB-Einstrahlung durch Tageslicht fördert die Produktion von Vitamin D.

Mindestens 1 Stunde pro Tag im Freien halbiert die Wahrscheinlichkeit, kurzsichtig zu werden.

Wer sich im Freien austoben kann, verhält sich weniger aggressiv.

Das Spielen in natürlichen Umgebungen fördert die Kreativität.

Gemeinschaftsgärten steigern umweltbewusstes Verhalten und machen Kooperation und Selbstwirksamkeit erfahrbar.



### Good practice-Beispiele

zu unterschiedlichen Themen und Schulstufen:



[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)

# 4

## Materialien zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Unterricht einsetzen



*Standard 4 zielt auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Schülerinnen.*

Styria vitalis hat gemeinsam mit Lehrerinnen Materialien für den Unterricht entwickelt. Sie unterstützen Schüler dabei, Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken:

- Was tut meiner Gesundheit gut und was nicht?
- Wo bekomme ich gute und verständliche Information?
- Wie kann ich kritisch nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden oder Zweifel habe?
- Wo finde ich bei Beschwerden oder Problemen Unterstützung?
- Wie kann ich andere dabei unterstützen, gesund zu bleiben?

## FÜR DIE PRAXIS

### **Inhalt der Materialbox**

Die Materialbox enthält Infos und Arbeitsmaterialien zu den Themen Bewegung, Ernährung, Medienkompetenz, Psychosoziale Gesundheit, Prävention/Versorgung und Sexualität (ab der 5. Schulstufe).



**[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)**

*Das Schulteam wählt aus diesen Materialien aus und nutzt sie für den Unterricht in allen Schulstufen.*



# FÜR DIE PRAXIS

## Weiterführende Materialien

Anleitungen für Zuckerexperimente sowie weitere Gestaltungsideen für den Unterricht finden Sie in der Materialbox.

## Ernährungskompetenz stärken: Beispiel Zucker

- > Gesüßte und ungesüßte Getränke kennenlernen
- > Zuckergehalt von Getränken einschätzen
- > Auswirkungen von zu viel Zucker auf den Körper kennen
- > Gründe für das Buntfärben von Getränken diskutieren
- > Alternative Durstlöscher kreieren
- > Wassertagebuch führen und Ergebnisse reflektieren

## 1 Übung: Zuckerhaltige Getränke kennenlernen

Für diese Übung werden verschiedene Getränke(-flaschen) benötigt. Die Schüler setzen sich in Kleingruppen zusammen und besprechen, welche der Getränke sie am liebsten und am häufigsten trinken.

Im Anschluss schätzen sie, wie viele Zuckerwürfel in welchem Getränk enthalten sind, und werden dazu angeregt, anhand der Angaben auf den Getränkeflaschen die Anzahl der Zuckerwürfel selbst zu berechnen. Die Ergebnisse werden besprochen.

## 2 Übung: Auswirkungen verschiedener Getränke besprechen

In Kleingruppen überlegen die Schülerinnen, warum so viel Zucker nicht gesund für den Körper ist. Argumente werden in der Klasse diskutiert.

Anschließend werden zwei Zuckerexperimente umgesetzt. Das erste Experiment veranschaulicht, was übermäßiger Zucker bei den Zähnen verursacht. Das zweite Experiment zeigt, warum man oft nicht schmeckt, wie viel Zucker tatsächlich in einem Getränk enthalten ist.

# 5

## Zur Gesundheit(-skompetenz) von Schulleitung und Schulteam beitragen



*Standard 5 macht darauf aufmerksam, dass auch Gesundheit und Gesundheitskompetenz der Pädagogen gestärkt und gefördert werden sollen.*

Für Schulleitung und Schulteam gibt es spezifische Fortbildungsmodule zu Gesundheitskompetenz - beispielweise über die Pädagogischen Hochschulen oder Bildungsdirektionen.

Die Schulleitung ermöglicht ihrem Schulteam, an diesen Fortbildungen teilzunehmen und so das Wissen zu erweitern. Auch die Schulleitung bildet sich zu Gesundheitskompetenz weiter.

## FÜR DIE PRAXIS

### **Fortbildungen zur Förderung der Gesundheitskompetenz**

- Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Internet?
- Nach welchen Kriterien beurteile ich Gesundheitsinformation?
- Wie können wir Schule so gestalten, dass es uns leichter fällt, gesunde Entscheidungen zu treffen?

### **Workshops**

- Entspannung und Resilienz
- Schonender Einsatz der Stimme im Unterricht
- Teamgesundheit

## Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Schulleitung orientiert sich an den Grundsätzen „Gesunden Führens“ und macht „Gesundheit am Arbeitsplatz“ zum Thema. Es wird gemeinsam reflektiert, wie es den Lehrerinnen geht und welche Maßnahmen es braucht, um Belastungen zu reduzieren und Ressourcen zu stärken.

Als Methode eignen sich Lehrer-Gesundheitskonferenzen. In großen Schulen sind auch Befragungen hilfreich.

## INFORMATION

### Gesundheitsförderung für Pädagoginnen

Die Anforderungen im pädagogischen Berufsfeld sind hoch und vielfältig: ständig konzentriert sein, viel kommunizieren, die Beziehung zu vielen Menschen pflegen, unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht werden sowie mit sich ständig verändernden Rahmenbedingungen umgehen.

Körperliche und seelische Stabilität sind Voraussetzungen, um diese Anforderungen gut bewältigen zu können.

### Die Schulleitung orientiert sich an den Erkenntnissen zu Gesundem Führen.

- > Bedürfnisse und Potenziale der Pädagogen wahrnehmen,
- > die Arbeit der Pädagoginnen wertschätzen,
- > ihre Anliegen unterstützen,
- > beteiligungsorientiert planen und entwickeln,
- > auf die eigene Gesundheit achten und Vorbild sein.



# 6

## Miteinander gesundheitskompetent kommunizieren



*Standard 6 macht kritisches Hinterfragen und verständliches Kommunizieren von (Gesundheits-)Information zum Leitprinzip einer gesundheitskompetenten Schule.*

### INFORMATION

**Studien belegen**, dass viel Information vom Empfänger bereits während bzw. kurz nach einem Gespräch wieder vergessen wird. Der Informationsverlust liegt bei rund 60 Prozent. Dazu kommt, dass ein Teil der gemerkten Information möglicherweise falsch verstanden wurde.

#### Vermitteln, Verstehen, Erinnern

Gesundheitsinformation wird oft mündlich weitergegeben. Spezielle Kommunikationsmethoden und -techniken können dabei das Vermitteln, Verstehen und Erinnern der Information erleichtern. Sie sind insbesondere im Kontext der Arzt-Patient-Beziehung entstanden, können aber auch in der Schule gut genutzt werden.

Schulleitung und Schulteam bilden sich in gesundheitskompetenter Kommunikation fort. Die erlernten Techniken, die das Verstehen von Gesundheitsinformation unterstützen und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren, werden im Unterricht eingesetzt.



## Nachfragen, Hinterfragen, Bewerten

- Im Unterricht wird das Bewusstsein dafür geschärft, Gesundheitsinformation kritisch zu hinterfragen.
- Es wird geübt, nach welchen Kriterien Gesundheitsinformation bewertet werden kann.
- Die Schüler werden ermutigt, im Kontakt mit Hausärzten oder Apothekerinnen Fragen zu stellen.

## FÜR DIE PRAXIS

### 3 Fragen für meine Gesundheit

im Gespräch mit Ärztinnen/Therapeuten

1. Was habe ich?
2. Was kann ich tun?
3. Warum soll ich das tun?

## Gesund kommunizieren

- Empathische Grundhaltung einnehmen und Augenkontakt herstellen.
- Aktiv zuhören und Fragen stellen. Vorwissen abfragen und daran anknüpfen.
- Kurze und einfache Sätze in Alltagssprache verwenden. Langsam und deutlich sprechen.
- Fremdwörter vermeiden, notwendige Fachbegriffe erklären.
- Information in „Häppchen“ aufteilen und Zahl der Botschaften begrenzen.
- Wichtige Punkte betonen und wiederholen.
- Bilder, Videos und Grafiken einsetzen, um das Erinnern zu unterstützen.
- Gemeinsam weitere Schritte planen, damit sich Information auch auf das Verhalten auswirkt.
- Dazu ermutigen, Fragen zu stellen.
- Material zum Nachbereiten zur Verfügung stellen, um dem Gegenüber zu ermöglichen, sich erneut mit der Information zu befassen.

# 7 Eine unterstützende Schulumwelt sicherstellen

*Mit Standard 7 rüstet sich die Schule für herausfordernde Situationen und Krisenfälle (z.B. auffälliges Verhalten, Gewalt, Mobbing, Unfall).*

## Koordinationsteam

Es gibt ein schulinternes Koordinationsteam. Wie die Schulleitung kennt es die verschiedenen schulischen und außerschulischen Unterstützungssysteme gut und ist mit diesen vernetzt.

## FÜR DIE PRAXIS

### **Krisenplan für alle verfügbar machen**

Dies funktioniert über einen gut positionierten Aushang im Gang oder eine Art Visitenkarte, die man immer bei sich trägt.

## Krisenplan mit Kontaktadressen und klarer Anleitung

Schulleitung und Schulteam entwickeln einen Krisenplan mit Kontaktadressen und inhaltlichen Zuständigkeiten der unterstützenden internen und externen Personen bzw. Organisationen. Eine klare Anleitung hilft in herausfordernden Situationen oder im Krisenfall Schritt für Schritt vorzugehen. Damit ist die Schule im Fall der Fälle für eine Zusammenarbeit unterschiedlicher Expertinnen wie Schulärztin, Schulpsychologin, Schulsozialarbeiterin, Beratungslehrerin gut gerüstet.

## Was tun in herausfordernden Situationen?



# FÜR DIE PRAXIS

Unterstützungssysteme in herausfordernden Situationen



[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)

# 8

## Regionale Potenziale und Expertisen für mehr Gesundheitskompetenz nutzen



*Standard 8 regt die Nutzung regionaler Ressourcen für das Thema Gesundheitskompetenz an.*

Die Schulleitung und das Schulteam fragen nach regionalen Initiativen, Einrichtungen und Fachexpertinnen, die helfen, Gesundheitskompetenz praktisch erlebbar zu machen.

Schülerinnen lernen im Rahmen des Unterrichts diese Initiativen, Einrichtungen und Fachexpertinnen kennen.

*Beispielsweise durch Exkursionen in die Praxis des Schularztes oder zu einem regionalen Biobauernhof.*

### **Regionale Potenziale & Expertisen:**

Gesunde Gemeinde

Bewegungsinitiativen

Sportvereine

Bibliotheken

Landeskrankenhäuser

Ärztinnen

Apotheker



# FÜR DIE PRAXIS

## Beispiel: In Kooperation mit einer Gesunden Gemeinde

Wenn Gemeinde und Schule gemeinsam die Gesundheitskompetenz stärken, steigt die Chance, möglichst unterschiedliche Bevölkerungsgruppen und möglichst viele Bürger zu erreichen.

In Absprache zwischen Bürgermeister und Schuldirektorin wird dafür z.B. ein thematischer Jahresschwerpunkt festgelegt. Mögliche Aktivitäten sind:

*Sowohl die Schule als auch die Gemeinde nominiert ein Team, das Verantwortung für gemeinsame Aktivitäten übernimmt.*

### 1 Die Gesunde Gemeinde kommt an die Schule

Schüler sammeln mittels kreativer Methoden (basteln, zeichnen, bauen, schreiben etc.) Ideen für die kindgerechte Orientierung in der Gemeinde. Diese Ideen werden mit Verantwortlichen aus Gemeindepolitik und -verwaltung diskutiert und dann in einer öffentlichen Veranstaltung der Bevölkerung präsentiert.

### 2 Die Schule begeht die Gesunde Gemeinde

Schülerinnen checken das Gemeindeamt oder den öffentlichen Raum im Hinblick auf Barrierefreiheit.

- Welche Gesundheitsinformation findet man am Gemeindeamt? Wo findet man diese?
- Wer sind die richtigen Ansprechpersonen, die Auskunft geben können? Verstehen Kinder, was sie sagen?
- Sind Beschilderungen gut lesbar?
- Werden gut verständliche, einfache und einheitliche Symbole verwendet?
- Gibt es Farbkodierungen, die erleichtern, den Weg zu finden?

### 3 Gemeinde und Schule organisieren gemeinsam eine Fortbildung zu gesundheitskompetenter Kommunikation für Pädagogen und Mitarbeiter aus der Gemeindeverwaltung bzw. dem Bürgerservice.

# 9

## Erfahrungsaustausch pflegen und als Vorbild wirken

*Standard 9 fokussiert strategische Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch.*

Die Schule setzt auf strategische Vernetzungen mit der Bildungsdirektion, der Schulaufsicht oder der Gemeinde in ihrer Rolle als Schulerhalter.

Die Schulleitung und das Schulteam treten darüber hinaus in den aktiven Austausch mit anderen Schulen im Schulcluster bzw. der Bildungsregion und geben Wissen und Erfahrungen z.B. im Rahmen von Leitertagungen, regionalen Fortbildungen oder Elternbildungsveranstaltungen weiter.

### FÜR DIE PRAXIS

#### **Als Vorbild wirken**

Die Schule veröffentlicht Beispiele guter Praxis in regionalen Medien oder in Zeitschriften bzw. auf Konferenzen. Durch die Verbreitung der Erfahrungen und des Wissens wird die Schule zu einem Impulsgeber in der Region.



# Checklisten

**Jeder Standard besteht aus mehreren Kriterien, die in einer Checkliste nach dem Ampelfarbensystem beurteilt werden können.**



ROT = Das Thema fehlt. Hier sind Maßnahmen erforderlich.

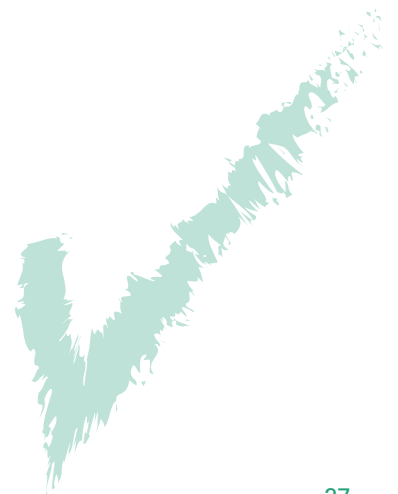


GELB = Das Thema ist im Entstehen. Es gibt Entwicklungsbedarf.



GRÜN = Die Schule ist in diesem Bereich gut aufgestellt. Maßnahmen sind verankert.

Die Schulleitung klärt gemeinsam mit dem gesamten Schulteam oder einem ausgewählten kleineren Kreis von Verantwortlichen anhand der Checklisten zu den neun Standards, in welchen Bereichen bereits etwas passiert und wo es noch Handlungsbedarf gibt.



# 1

## Bekennen sich Schule, Schulaufsicht und Erhalter zu Gesundheitskompetenz als Thema der Schule?

Standard 1	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir wissen, dass die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Schüler für deren weiteren Lebensverlauf wichtig ist.				
Wir unterstützen den Anspruch, bereits früh mit der Stärkung der Gesundheitskompetenz zu beginnen.				
Wir übernehmen Verantwortung für die Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitskompetenz an der Schule.				
Wir erheben kritisches Hinterfragen zu einem Leitprinzip. Es ist an der Schule ausdrücklich erwünscht.				
Schüler sollen an unserer Schule Gesundheitswissen erwerben und Gesundheitsinformation verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden können.				
Die Schulaufsicht unterstützt die Entwicklung der Schule zu einer gesundheitskompetenten Organisation.				
Der Schulerhalter bekennt sich zur Stärkung der Gesundheitskompetenz an der Schule.				
Der Erhalter stellt finanzielle Ressourcen für die Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitskompetenz an der Schule bereit.				

# 2 Ist Gesundheitskompetenz in der Schulentwicklung verankert?

Standard 2	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir integrieren das Thema Gesundheitskompetenz in unseren Schulentwicklungsplan.				
Für die Umsetzung von Initiativen und Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz nominieren und beauftragen wir eine verantwortliche Person bzw. ein Team.				
Für die Umsetzung von Initiativen und Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz stellen wir zeitliche Ressourcen zur Verfügung.				
Für die Umsetzung von Initiativen und Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz haben wir finanzielle Ressourcen zur Verfügung.				
Wir nutzen die Checklisten des Leitfadens „Schulen für Gesundheitskompetenz“ zur kontinuierlichen Weiterentwicklung von Zielen und Maßnahmen zur Gesundheitskompetenz im Rahmen unseres Schulentwicklungsplans.				

# 3 Wird der Schulalltag gesundheitsfördernd gestaltet?

Standard 3	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir achten auf eine bewegungsfreundliche und -anregende Gestaltung aller Schulräume.				
Der Schulhof ist naturnah gestaltet. Er ist untergliedert, bietet Rückzugs- und Spielräume.				
Wir achten auf eine gesunde Raumgestaltung (z.B. Luft, Pflanzen, Licht, Farben).				
Wir planen Zeitfenster für mehr Bewegung (z.B. Bewegung zwischendurch, bewegte Pausen im Freien).				
Wir unterstützen, dass Schülerinnen Wasser trinken (z.B. durch Trinkbrunnen).				
Es gibt keine Automaten mit Getränken, die Koffein, Süßstoffe oder mehr als 7,4 g pro 100 ml Zucker enthalten.*				
Wir achten auf ein gesundes Angebot bei der Mittagsverpflegung, bei Festen und am Schulbuffet.				
Es gibt keinen Süßigkeitenautomaten auf dem Schulgelände.				

Fortsetzung Standard 3	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir achten auf einen respektvollen Umgang miteinander.				
Wir achten darauf, dass Diversität als Bereicherung erlebt wird.				
Wir pflegen unsere Teamkultur durch gemeinsame Aktivitäten und regelmäßigen Austausch.				
Umweltbewusstsein ist uns ein Anliegen und wird im Unterricht vermittelt (z.B. Mülltrennung oder Plastikvermeidung).				
Wir fördern den Zugang zu Natur und Grünraum (z.B. durch wöchentliche Waldausflüge oder Unterricht im Freien).				

\* <https://www.sipcan.at/getraumlkeliste.html>

# 4

## Stärken wir im Unterricht die Gesundheitskompetenz der Schülerinnen?

Standard 4	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
An unserer Schule gibt es Unterrichtsmaterial zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Schüler.				
Wir gestalten in allen Schulstufen Unterrichtsstunden zum Thema Gesundheitskompetenz.				
Wir setzen in allen Schulstufen Unterrichtsmaterialien zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Schülerinnen ein.				
Wir bemühen uns um eine verständliche, schülergerechte Sprache.				
Wir ermutigen Schüler dazu, Informationen kritisch zu hinterfragen und Verständnisfragen zu stellen.				
Wir achten auf einen bewegten Unterricht und führen Bewegungspausen durch.				
Wir vermitteln, dass Entspannung zwischen- und durch wichtig ist und leiten Entspannungsmöglichkeiten an.				
Wir ermutigen die Schülerinnen, eine gesunde Jause zu essen und genug Wasser zu trinken.				



# 5 Trägt die Schule zu Gesundheit(-skompetenz) von Schulleitung und Schulteam bei?

Standard 5	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Es werden Fortbildungen zum Thema Gesundheitskompetenz angeboten (z.B. an Pädagogischen Hochschulen oder/und organisiert über die Bildungsdirektion).				
Wir haben bereits Fortbildungen zum Thema Gesundheitskompetenz absolviert.				
Die Schulleitung orientiert sich an Grundsätzen des „Gesunden Führens“.				
Die Schulleitung reflektiert im Team Gesundheit am Arbeitsplatz.				
Unsere eigene Gesundheit ist uns wichtig, wir machen sie immer wieder zum Thema.				
An unserer Schule gibt es Maßnahmen zur Pädagoginnengesundheit.				
Wir nehmen Maßnahmen zur Pädagoginnen-gesundheit in Anspruch.				

# 6

## Fördert die Schule gesundheitskompetentes Kommunizieren?

Standard 6	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir erklären kritisches Hinterfragen und verständliches Kommunizieren von Gesundheitsinformation zu einem Leitprinzip der Schule.				
Es gibt die Möglichkeit, Fortbildungen zum Thema gesundheitskompetente Kommunikation zu absolvieren (z.B. an der Schule, über die Pädagogische Hochschule, über die Bildungsdirektion).				
Wir haben bereits Fortbildungen zum Thema gesundheitskompetente Kommunikation absolviert.				
Wir kennen Kommunikationsmethoden und -techniken zur Stärkung der Gesundheitskompetenz.				
Wir setzen Kommunikationsmethoden und -techniken zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Unterricht ein.				
Kritisches Hinterfragen und das Bewerten von Gesundheitsinformation werden im Unterricht geübt.				

# 7 Stellen wir eine unterstützende Schulumwelt sicher?

Standard 7	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
An unserer Schule gibt es ein Koordinations- team für herausfordernde Situationen und Krisenfälle (z.B. auffälliges Verhalten, Gewalt, Mobbing).				
Wir kennen die verschiedenen schulischen und außerschulischen Unterstützungs- systeme.				
Wir sind mit schulischen und außer- schulischen Unterstützungssystemen gut vernetzt.				
Wir haben einen Krisenplan erstellt, in dem die Kontaktadressen der wichtigsten inter- nen und externen Personen/Organisationen (z.B. Schulpsychologe, Schularzt, Mediatorin) gelistet und deren inhaltliche Zuständig- keiten klar definiert sind.				
Unser Krisenplan ist für alle Schulsehören- den sichtbar (z.B. als Aushang am Gang, als „Visitenkarte“).				
Wir haben ein Vorgehen definiert, das in herausfordernden Situationen umgesetzt wird. Wir wissen, was als erstes zu tun ist und welche Schritte folgen.				



## Werden regionale Potenziale und Expertise zu mehr Gesundheitskompetenz genützt?

<b>Standard 8</b>	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir kennen regionale Initiativen (z.B. Gesunde Gemeinde, Bewegungsinitiativen, Sportvereine), Einrichtungen (z.B. Bibliotheken) und Fachexpertinnen (z.B. Ärztinnen, Apotheker), die uns helfen, Gesundheitskompetenz praktisch erlebbar zu machen.				
Wir sind mit regionalen Initiativen, Einrichtungen und Fachexpertinnen gut vernetzt.				
Wir ermöglichen es, dass Schüler regionale Initiativen, Einrichtungen und Fachexperten im Schulunterricht kennenlernen (z.B. durch Exkursionen zu unserem Schularzt oder zu einem Biobauernhof der Region).				

# 9

## Pflegt die Schule Erfahrungsaustausch zum Thema Gesundheitskompetenz?

Standard 9	ROT	GELB	GRÜN	Kommentare/Maßnahmen
Wir vernetzen uns mit relevanten Organisationen (z.B. Bildungsdirektion, Schulaufsicht, Gemeinde).				
Wir tauschen uns zum Thema Gesundheitskompetenz aktiv mit anderen Schulen im Schulcluster bzw. in der Bildungsregion aus.				
Wir geben unser Wissen und unsere Erfahrungen zum Thema Gesundheitskompetenz weiter (z.B. bei Leitertagungen, Elternbildungsveranstaltungen, Konferenzen).				



# Literatur

boJA. (2016). Leitfaden. Die gesundheitskompetente Jugendinfo, Salzburg ([www.jugendinfo.at/gesundheit](http://www.jugendinfo.at/gesundheit)).

Dietscher, Christina/Lorenc, Jakob/Pelikan, Jürgen. (2015). Das Selbstbewertungs-Instrument zum Wiener Konzept Gesundheitskompetenter Krankenbehandlungsorganisationen, Wien.

Maier, Gunter/Felder-Puig, Rosemarie. (2017). Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen. Herausforderungen und Überblick zum aktuellen Stand der Forschung, Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention.

Malli, Gerlinde/Saurugg, Rainer (Hrsg. Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger). (2018). Gemeinden für Gesundheitskompetenz! Ein Leitfaden zur Umsetzung und Selbstbewertung organisationaler Gesundheitskompetenz in der Gemeinde, Wien: Styria vitalis.

Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen. (2018). Kurzfassung des Gutachtens 2018: Bedarfsgerechte Steuerung der Gesundheitsversorgung. Einleitung und Zusammenfassung.

Schaeffer, Doris/Vogt, Dominique/Berens, Eva-Maria/Hurrelmann, Klaus. (2016). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland, Bielefeld.

Schmidt-Kaehler et al. (2017). Gesundheitskompetenz. Verständlich informieren und beraten, Bielefeld.

schul:FREI. (2004). Empfehlungen für die Gestaltung von Schulfreiräumen, Wien.

<https://www.sipcan.at/getraumlInkeliste.html>, Stand 01.01.2019.



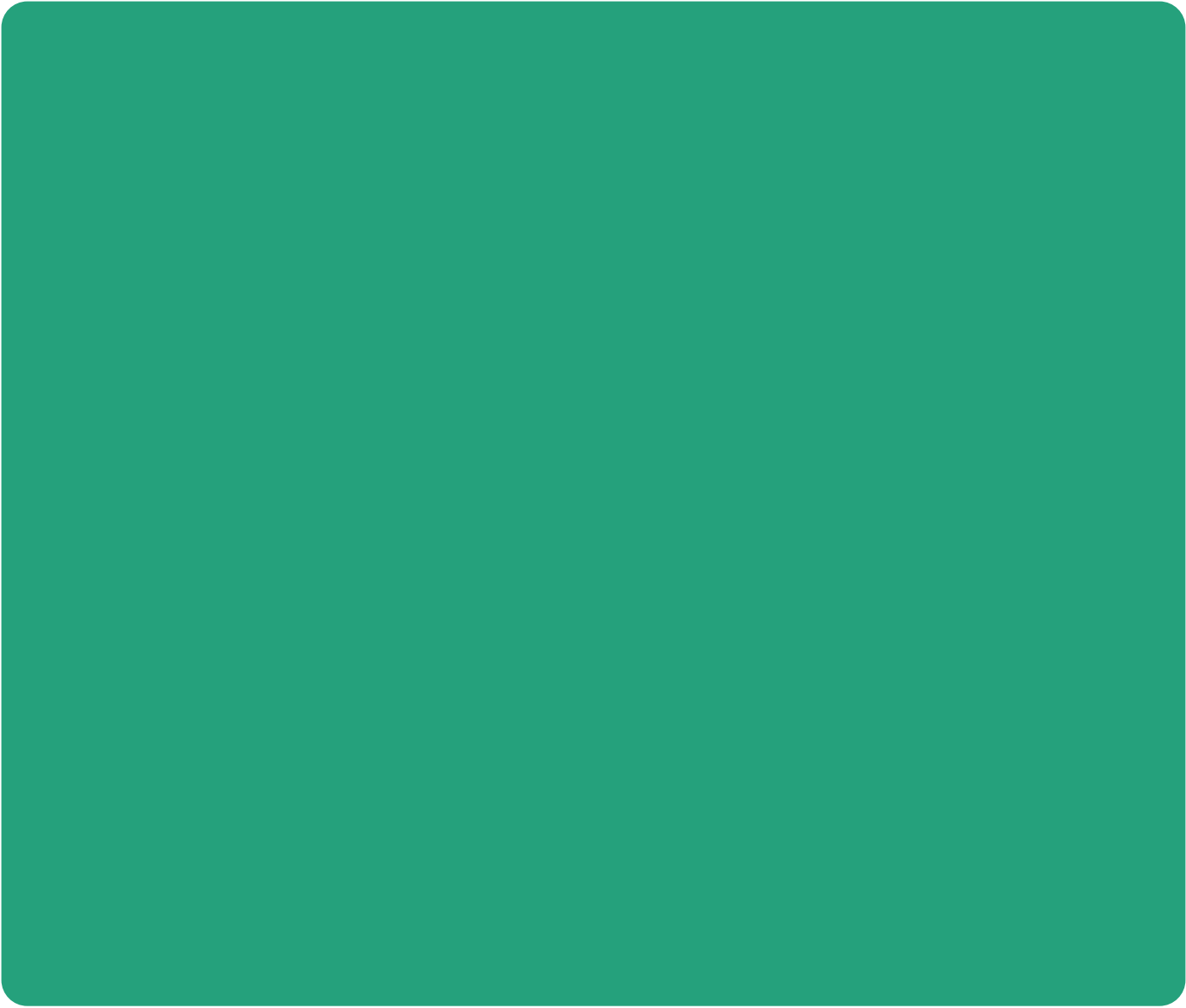
## Impressum

**Herausgeber:** Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien

**Für den Inhalt verantwortlich:** Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Gerlinde Malli, Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Inge Zelinka-Roitner,  
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, Tel.: 0316/82 20 94, [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

**Illustrationen / Grafiken:** echt-kreativ.com, Dachverband der Sozialversicherungsträger,  
BMSGK/Gesundheitsziele Österreich: [www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at), Styria vitalis,  
Adrian Niederhäuser – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), Dejan Jovanovic – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), ronnarid – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com).

1. Auflage: 2020



Styria vitalis im Auftrag des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherung

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)