



## Gesundheit in der Schule

HR Dr. Josef Zollneritsch  
Leiter der Abteilung Schulpsychologie - Bildungsberatung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat schon früh eine Definition von Gesundheit als einen „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur der Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ entwickelt. Diese Definition hat jedoch zweifelsohne einen sehr perfektionistischen Anspruch und schließt die nicht wirklich anstrengenswerte Therapeutisierung schlimmstenfalls großer Bevölkerungsanteile nach sich.

In einem weiter entwickelten Ansatz zur Gesundheitsförderung betont die WHO die Bedeutung der Installierung von Präventionsmaßnahmen im Sinne von Schutz vor „Risikofaktoren“ und Präventionsmaßnahmen im Sinne von Installierung von sozialen und personalen „Schutzfaktoren“, die als Ressourcen für Gesundheit begriffen werden müssen.

Zu den sozialen Ressourcen zählen etwa soziale Netzwerke - darunter auch die sprichwörtlichen „alltäglichen Helfer“ aus Familie oder Nachbarschaft - und andere Unterstützungssysteme (... wäre nicht auch die regelmäßige persönliche Präsenz des Schulpsychologen/der Schulpsychologin an den Schulen als unmittelbare Ansprechpartner dazu zu zählen?). An den Schulen hat natürlich auch das soziale Klima im Klassenverband und die Qualität der Schulpartnerschaft entsprechende Relevanz.

„Personale“ Schutzfaktoren stellen „allgemeine Lebenskompetenzen“ und Fertigkeiten wie Reflexionsfähigkeit, Konfliktlösungskompetenzen, Zielerreichungsmanagement, soziale Kompetenzen, Erlebnisfähigkeit usw. dar, wobei Studien Zusammenhänge zwischen Bildung/Bildungsniveau/Bildungsgrad und Gesundheit belegen, wobei Bildung die Bedeutung hat, die Gestal-

tung seines Lebens selbst zu steuern gelernt zu haben. Wichtige Bereiche, in denen Gesundheitsbildung ansetzen kann, sind bewusste Ernährung, Sinn gebende Schaffungsmöglichkeiten, ausgleichende Bewegungsaktivitäten, Stressmanagement.

In der Gesundheitspädagogik steht die Gesundheit im Mittelpunkt des Bemühens, und dazu zählen auch Fragen der Lebensqualität und des Wohlbefindens. Gesundheitspädagogik sollte alters- und entwicklungspezifische Verhaltensmerkmale sowie die psychosoziale Funktionalität von Risikomerkmalen mit einbeziehen. Diese Aspekte und Zusammenhänge aufzuzeigen, in Präventions- und Interventionsprogrammen mit einzubeziehen gehört zur Basistätigkeit im schulpsychologischen Arbeitsfeld. *Gesundheit in der Schule gibt es nur dann, wenn das gesamte Lebens- und Aktionsfeld*



*Schule zum Gegenstand gesundheitsfördernder Bemühungen wird.*

*Gesundheitspsychologische Tätigkeit im Sinne von Prävention, Psychohygiene und Verbesserung der Lebensqualität ist daher für alle im schulischen Bereich Tätigen bedeutsam: alle SchulpsychologInnen in der Steiermark sind auch eingetragene „Gesundheits-psychologInnen“.*

*Beratungstätigkeiten und Testungen kön-*



nen als Formen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention verstanden werden.

Prinzipiell ist die gesamte *Arbeit mit unseren KlientInnen* als Beitrag zur Gesundheit zu betrachten, da durch Vermeidung von Überforderung (z.B. wegen mangelnder Schulreife, kognitiven Einschränkungen, Besuch des falschen Schultyps etc.) ein wesentlicher Beitrag zur Stressreduktion



und somit zur Gesundheit geleistet wird.

Dazu zählt auch das *Coaching von SchulleiterInnen* als Beitrag zur Verbesserung des „Betriebsklimas“ an Schulen sowie die *Beratung von PädagogInnen* zur Verbesserung von Unterrichtsführung/Unterrichtsklima und der Verbesserung der Beziehung zu einzelnen SchülerInnen und deren Eltern.

*Fortbildungen für alle Schulpartner* (Lehrer, Schüler, Eltern, BSI ....) sowie Vorträge bei Elternabenden sind ebenfalls gesundheitsfördernde Tätigkeiten. Das Themenspektrum umfasst alle Bereiche der angewandten Psychologie als Beitrag für eine wachstumsorientierte Schulkultur.

Gezielte *Klassenklima-Interventionen in Schulklassen*, die auf „systemdiagnostischen“ Informationen beruhen (z.B. durch soziale Netzwerkanalyse; offene SchülerInnenbefragung; standardisierte Klassen- u. Schulklimainventarerhebung) stellen einen Beitrag zur Identifikation von Konflikten zwischen den SchülerInnen, zur

Konfliktbearbeitung sowie zum Erarbeiten von Interventionsstrategien bzw. für das Initiieren therapeutischer Unterstützungsangebote dar.

*Anti-Mobbing-Arbeit*, hier speziell wieder LehrerInnen-Beratung, soll diese befähigen, das Klassenklima *selbst* spürbar zu verbessern.

*Bildungsberatungen* (4. SST, 8. SST, in Einzelfällen: 12. SST), schulpсихologische Neigungs- und Eignungsdiagnostik sind ein Element zur Vermeidung falscher Schullaufbahnentscheidungen, die im Falle fehlender Informationen/falscher Einschätzung (verzerrte "Fremd-/Selbst-Einschätzung") drohen würden.

*Individualisierte Analysen des Lern- und Arbeitsstils* von SchülerInnen, maßgeschneiderte *Lernberatungen/Lern-Coachings* dienen zur Effizienzsteigerung beim Lernen und damit des Schulerfolges, zur Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit der SchülerInnen sowie zur Verbesserung des Familienklimas. Sowohl Über- als auch Unterforderung sollen dabei vermieden werden.



*Psychologische Behandlung* von SchülerInnen mit Leistungsangst bzw. Schulangst dient zur Steigerung der Lebensfreude und somit des schulischen Erfolges.

*Psychologische Diagnosen bzw. „Verdachtsdiagnosen“* im Bereich von psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen, z. B. bei emotionalen Störungen (vor allem Angststörungen und depressive Störungen) bei Essstörungen, bei Suizidalität



dät und Hyperkinetischen Störungen sind ein wesentlicher Teil unseres Tätigkeitspektrums.

*Regelmäßige Sprechstunden an Schulen* (für Schüler, Eltern und Lehrer) erleichtern den Zugang zu uns und gewähren bessere Unterstützung in jedem Einzelfall.

Die Arbeit mit LehrerInnen zur *Verhinderung/Behandlung von „Burn-out“* nimmt immer mehr Raum ein, gemäß dem Motto „Nur zufriedene LehrerInnen erzeugen auch zufriedene SchülerInnen“. *Supervision* spielt dabei eine bedeutende Rolle. Ein entscheidender Ansatzpunkt liegt in der Weiterentwicklung von individueller Methodenkompetenz und Unterrichtsführung sowie der Hilfe bei der Bewusstseinsbildung der LehrerInnen, dass es in der Verantwortung jedes Einzelnen liegt, neue, professionelle Zugänge zur Bewältigung von Belastungssituationen zu entwickeln.

Die *Abklärung im Rahmen des § 13 SMG* (Früherkennung Suchtmittelmissbrauch von Jugendlichen, Zuweisung an Beratungsstellen) ist ebenfalls Teil unserer gesundheitspsychologischen Bemühungen.

Die *Prävention von Lese, Rechtschreib- und Rechenschwierigkeiten* bei SchülerInnen durch Lernstandsfeststellungen und Erstellen von Förderplänen für Eltern und LehrerInnen ist gerade in jüngster Zeit ein Bereich mit steigender Intensität.

Auch das systemische Vorgehen bei der größer werdenden Gruppe der *verhaltensauffälligen/ -gestörten Kinder* in Zusammenarbeit mit LehrerInnen dient als Beitrag für ein gesundes Schulklima. In diesem Zusammenhang verweisen wir auch auf unser Angebot, an Schulen *Befindlichkeitserhebungen* durchzuführen. Mit eigens entwickelten Fragebögen sind wir in der Lage, Aussagen über die psychische Lebenssituation von SchülerInnen zu treffen, auch als Beitrag für eine gesundheitsfördernde Schulentwicklung.

