

Auszeichnung der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Frohnleiten als „Gesunde Schule“

... als erste Schule dieses Typs in der Steiermark!

Styria vitalis hat die Schule in den letzten 1,5 Jahren dabei begleitet, ein **gesundheitsförderndes Schul- und Lernumfeld** zu gestalten sowie die **Gesundheitskompetenzen von SchülerInnen und LehrerInnen** zu stärken. Ausgangspunkt der Zusammenarbeit war der Umstand, dass Gesundheits- und KrankenpflegeschülerInnen laut Erhebungen vielen Stresssituationen und Belastungen ausgesetzt sind. Sie zeigen während ihrer Schulzeit vermehrt gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wie Rauchen, wenig Bewegung oder eine ungesunde Ernährungsweise und schaffen es wegen des dichten Ausbildungsprogramms weniger gut, auf ihre Gesundheit zu achten. Das manifestiert sich in körperlichen Beschwerden wie häufigen Kopf- oder Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindel oder erhöhter Medikamenteneinnahme.

SchülerInnen, die später in ihrem Beruf mit kranken und pflegebedürftigen Menschen arbeiten, brauchen selbst viele Kraftressourcen und auch Möglichkeiten, diese auszuschöpfen und wieder aufzutanken. Zudem können sie im Pflegeberuf selbst als Vorbild wirken und wichtige Impulse setzen.

Was hat sich in der Schule durch das Projekt verändert?

Die Liste der bereits umgesetzten Maßnahmen ist wahrlich beeindruckend. Bestehende Räumlichkeiten wurden durch neue Farben, Möbel und Pflanzen freundlicher gestaltet, neue Bereiche wie etwa ein Ruheraum geschaffen, gemeinsame Bewegungsangebote in den Schulalltag integriert, mehr Möglichkeiten für eine gesunde Ernährung geschaffen sowie die Kooperation mit dem Beratungszentrum Frohnleiten intensiviert – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und nicht immer müssen es aufwändige Maßnahmen sein, die bei Schüler- und LehrerInnen auf Anklang stoßen – sei es das regelmäßig gemeinsame Spazierengehen, ein Obstkorb oder Entspannungsübungen im Unterricht.

Drei Themenbereiche waren der Schule besonders wichtig: Erstens räumliche Veränderungen, sodass sich alle wohl fühlen und gut arbeiten können, zweitens Maßnahmen zur Reduktion von Stress und drittens Angebote zur Förderung der Bewegung. Nachfolgend im Detail:

- **Räumliche Veränderungen:** Raumadaptierungen durch die SchülerInnen (Farben, Muster, Bilder, Pflanzen); neue Anordnungen der Tische; Verbesserungen der Sitzmöglichkeiten; Schaffung eines Entspannungsraums; Vergrößerung des Sozialraums; mehr Möglichkeiten für eine gesündere Ernährung (Dampfgarer, mehr Koch- und Essmöglichkeiten); mehr Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Fitnessgeräte); Gestaltung attraktiver sozialer Treffpunkte – speziell auch für Nichtraucher.

Durch mehr Möglichkeiten, sich sein Essen in der Schule aufzuwärmen, ist der Anteil jener, die eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, von 42 auf 61 % gestiegen.

(Ergebnis der Zweitbefragung im Juni 2018)

- **Stressreduktion:** Rückzugsorte für vertrauliche Gespräche; Massagstuhl; Massagen durch SchülerInnen; Fortbildungen für Lehrpersonen zu alternativen Unterrichtsformen, Fortbildungen der SchülerInnen zum Thema „Lernen lernen“, Entschärfung von Prüfungssituationen durch Beteiligung der SchülerInnen an der zeitlichen Planung; Reflexion des eigenen Umgangs mit digitalen Medien; Integration von Entspannungstechniken im Unterricht; Erweiterung der Kooperationen mit dem psychosozialen Zentrum Frohnleiten und dem zuständigen Seelsorger zum Umgang mit psychischen Belastungen (z.B. bei Todesfällen in der Pflege).

58% der Befragten geben an, dass sich die Beziehung zwischen SchülerInnen und LehrerInnen durch das Projekt intensiviert hat.

(Ergebnis der Zweitbefragung im Juni 2018)

- **Bewegung:** Bewegungspausen im Unterricht; Fitnessgeräte für zwischendurch; Bewegung in der Mittagspause; außerschulische Aktivitäten wie Nordic Walken, Schwimmen, Teilnahme am Frohnleitenlauf; Eislaufen; Skitag; „Fit for Brain“ – Fortbildung für SchülerInnen und Lehrpersonen; verstärkte Kooperation mit dem Therapiezentrum Frohnleiten (z.B. Care Gym); regelmäßige Benützung des Motorikparks Frohnleiten.

Zu Projektbeginn haben 40 % der SchülerInnen angegeben, kaum Bewegung zu machen. Nach 14 Monaten ist dieser Wert auf 10 % gesunken.

(Ergebnis der Zweitbefragung im Juni 2018)

Zusammenarbeit sichert Nachhaltigkeit

Um als „Gesunde Schule für Gesundheits- und Krankenpflege“ ausgezeichnet zu werden, muss eine Reihe von Kriterien erfüllt werden. Besonders wichtig ist, dass **alle am Schulleben Beteiligten von der Direktion über das Lehrerkollegium und die SchülerInnen bis hin zur Verwaltung** dem Gesundheitsförderungsprozess positiv gegenüber stehen und sich auch aktiv beteiligen. Zusammenarbeit wird dabei groß geschrieben. Gemeinsam wird erhoben, was schon da ist und wo es noch Handlungsbedarf gibt. Und gemeinsam wird auch geplant und umgesetzt. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich alle Beteiligten mit den gesetzten Maßnahmen auch identifizieren.

„Ich hätte mir keine bessere Schule für diese Ausbildung aussuchen können. Bitte machen Sie mit diesem Projekt weiter. Unsere Nachfolger werden es sicher genauso zu schätzen wissen wie wir!“

(Rückmeldung einer Schülerin im Rahmen der Zweitbefragung im Juni 2018)

Kontakt

Styria vitalis, Mag^a Sigrid Schröpfer, MA, Kommunikation & Bildung

T: +43 | 316 | 82 20 94 - 25

E: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

W: www.styriavitalis.at