

# Gesundheitsprävention in der Schule

Die Weltgesundheitsorganisation sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Dabei bilden Beruf und Schule beziehungsweise Studium die größten Stressfaktoren noch vor den hohen Ansprüchen an sich selbst und privaten Problemen. Laut einer Studie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse, abgekürzt DAK, aus dem Jahr 2011 hat fast jeder dritte Schüler schon einmal unter depressiven Stimmungen gelitten. Ursache hierfür sind häufig Schulstress und Leistungsdruck.

## Gesundheitsprävention in Beruf und Schule

Die deutsche Volkswirtschaft verliert etwa 225 Milliarden Euro durch kranke Arbeitnehmer. 15 Prozent der Arbeitnehmer fehlen aufgrund von psychischen Problemen. Das ist ein großer Kostenfaktor für Unternehmen, für die gesetzlichen Sozialversicherungen und für die Krankenkassen. Die staatliche und betriebliche Gesundheitsprävention fördert daher Maßnahmen, die Arbeitsplatz und Schule so gestalten, dass die Menschen sich wohl fühlen und ihr volles Potential entfalten können. Gesundheitliche Kompetenz leistet auch einen Beitrag zur Chancengleichheit: Sie stärkt Kinder, die besonders gefährdet sind, weil sie aus Familien mit niedrigem Sozialstatus stammen.

Quellen: Felix Burda Stiftung: Vorteil Vorsorge, 2011; DAK-Gesundheitsreport 2013; Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa: Warum sind psychische Gesundheit und Wohlbefinden während der Pubertät so wichtig? Faktenblatt 29, April 2012



Zeichnung: Thomas Plafsmann

„Nur wenn es den Beschäftigten gut geht, kann es auch den Betrieben gut gehen. [...] Die Sozialpartner und die Politik haben sich mit der gemeinsamen Erklärung zur psychischen Gesundheit bereits darauf verständigt, die seelischen Belastungen bei der Arbeit genauso verringern zu wollen, wie die körperlichen Belastungen. Zugleich macht die gemeinsame Erklärung deutlich, dass gute Arbeit positiv für die psychische Gesundheit ist. Gerade Menschen mit psychischen Einschränkungen brauchen Arbeit: Sie gibt ihnen Halt.“

Andrea Nahles, Bundesministerin für Arbeit und Soziales, Pressemitteilung vom 19. März 2014

### Checkliste: Gesundheitsförderung in der Schule

- **Schulklima und Schulkultur:** Mitbestimmung, Transparenz, respektvoller Umgang miteinander, Mediatoren, Anti-Mobbing-Programme, Zusammenarbeit von Eltern, Schülern, Lehrern und außerschulischen Partnern, Identifikation mit der Schule, Teamgeist, akzeptierte Regeln
- **Ernährung:** gesunde Schulkantine, Wissensvermittlung und Aktionen zur gesunden Ernährung, Kochkurse
- **Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention:** Suchtprophylaxe, Lehrgesundheit, Stressmanagement-Kurse, Bewegungsförderung (Yoga, Rückenschule)
- **Räumliche Bedingungen und Schulgelände:** Entspannungsräume, bewegungsfördernde Schulhofgestaltung (Spielgeräte, Sportgeräte, Platz zum Ballspielen und Toben), Grünflächen, sanierte Gebäude, Hygiene, saubere Schultoiletten, angenehmes Lernklima in den Klassenzimmern (Farbgestaltung, Temperatur, Luft, Licht, Beleuchtung, flexible Raumnutzung), barrierefreies Schulgelände, Lärmschutz, Begegnungsräume (Cafeteria, Aula, Teestube)
- **Arbeitsbedingungen und Organisation:** stressreduzierender Lernrhythmus (Unterrichtszeiten, Pausen, Abwechslung zwischen kognitiven und handlungsorientierten Fächern), Lehrerarbeitsplätze, Arbeitsorganisation
- **Sicherheit:** gesetzliche Sicherheitsvorschriften (Brandschutz, Instandhaltung, Geräte, Chemieräume, Sporthalle), Unfallversicherungsschutz, ergonomische Arbeitsplätze

Quellen: Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften: Gemeinsam gesunde Schule entwickeln, [www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/themen-der-schulen.html](http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/themen-der-schulen.html); Unfallkasse Nordrhein-Westfalen: Schulentwicklungspreis, [www.schulentwicklungspreis.de](http://www.schulentwicklungspreis.de), Stand: April 2014

## Arbeitsaufträge

1. Erschließen Sie anhand der Informationen auf dem Arbeitsblatt, welche Ziele und Interessen Privatpersonen, Unternehmen, Schulen und der Staat mit Maßnahmen zur Gesundheitsprävention verfolgen.
2. Betrachten Sie das Schaubild „Stress in der Schule“ auf [www.sozialpolitik.com](http://www.sozialpolitik.com). Erstellen Sie einen auf die Ergebnisse passenden anonymen Fragebogen und ermitteln Sie, inwiefern die genannten Beschwerden auch in Ihrer Klasse zutreffen.
3. Recherchieren Sie, welche Projekte zur Gesundheitsförderung es an Ihrer Schule gibt. Zeigen Sie auf, wo Ihrer Meinung nach noch Handlungsbedarf besteht.