



## Was Gesundheitsförderung in der Schule kann

Wirkung und Gelingensbedingungen  
schulischer Gesundheitsförderung

give - Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen.  
Eine Initiative von BMB, BMGF und ÖJRK.

## Inhalt

1. Wirkt Gesundheitsförderung in der Schule? .....	3
2. Bewegung in der Schule .....	5
3. Ernährung in der Schule .....	8
4. Psychische Gesundheit .....	11
5. Suchtprävention .....	14
6. Gelingensbedingungen wirksamer Gesundheitsförderung .....	17

## 1. Wirkt Gesundheitsförderung in der Schule?

Seit zwei Jahrzehnten ist Gesundheit bzw. Gesundheitsförderung ein überfachliches Unterrichtsprinzip in österreichischen Schulen. Es gibt wohl kaum eine Schule, in der Gesundheit kein Anliegen ist. Im Mittelpunkt steht meistens die Vermittlung von Gesundheitswissen, das ja auch in den Lehrplänen verankert ist. Häufig werden außerdem Projekte und Maßnahmen zu verschiedenen Gesundheitsthemen umgesetzt. Immer öfter werden Gesundheitsziele auch in Schulentwicklungsmaßnahmen integriert; das sichert ihnen eine gewisse Nachhaltigkeit.

Die Schule bietet sich als Ort für Gesundheitsförderung und Prävention an: Die allgemeine Schulpflicht ermöglicht es, Kinder und Jugendliche mit den verschiedensten familiären Hintergründen und aus allen sozialen Milieus zu erreichen. Mit Lehrerinnen und Lehrern stehen pädagogisch ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung. Es ist also wenig verwunderlich, dass ein Großteil der Gesundheitsförderungsprogramme für Kinder und Jugendliche in der Schule durchgeführt werden. Aber sind diese Programme und Maßnahmen in der Schule überhaupt wirksam?

### **Gesundheitsförderung wirkt!**

Die erfreuliche Antwort lautet: Ja, vieles deutet darauf hin, dass gesundheitsfördernde Interventionen in der Schule positive Effekte zeigen. Es liegen mittlerweile zahlreiche Studien und Übersichtsarbeiten vor, die durchwegs positive Wirkungen von Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen in der Schule feststellen. Die Effektstärken sind allerdings recht unterschiedlich und die Verbesserungen bewegen sich oft im kleinen bis moderaten Bereich.

Die Evaluierung und Wirkungsmessung bei gesundheitsfördernden Interventionen sind nicht einfach und werfen einige Probleme auf. Es müssen passende Erhebungsinstrumente und ein angemessenes Studiendesign gefunden oder entwickelt werden. Besonders schwierig ist es, Kausalbeziehungen zu belegen: War es wirklich die Intervention, die einen Effekt bewirkt hat? Die systematischen Übersichtsarbeiten, auf die wir uns im Folgenden am häufigsten beziehen, müssen sehr heterogene Berichte vergleichen und zusammenfassen. Denn Gesundheitsförderungsmaßnahmen sind ebenso wie die dazu gehörenden Evaluationen sehr unterschiedlich in der Konzeption, Umsetzung und Dokumentation.

Leider liegen insgesamt sehr wenige Studien vor, die langfristige Wirkungen evaluieren; die Effekte werden – aus Machbarkeits- und Kostengründen – in den allermeisten Fällen relativ kurz nach den Interventionen erhoben. Auch kommen die meisten Studien aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum; die Forschung aus dem deutschsprachigen Raum ist nicht so umfangreich. Hier könnten vielleicht andere Zugänge zu Gesundheitsförderung und unterschiedliche Schulsysteme in den verschiedenen Sprachräumen die Vergleichbarkeit erschweren.

Trotz aller dieser Probleme und Einschränkungen weisen die Befunde jedoch überwiegend in Richtung einer positiven Wirkung. Diese übereinstimmende Tendenz macht es sehr plausibel, dass Gesundheitsförderung in der Schule tatsächlich wirkt!

### **Wirkungsforschung zu vier Gesundheitsthemen**

Wir haben vier großen Gesundheitsthemen, die in Schulen häufig aufgegriffen werden, ausgewählt: Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit (inkl. Mobbing und Gewaltprävention) und Suchtprävention. Zu diesen Themen liegt eine große Zahl von Studien und Reviews vor. Wir stellen zu jedem dieser Themenbereiche die wichtigsten Ergebnisse der Wirkungsforschung dar und führen im Anschluss passende Angebote und Programme für österreichische Schulen an.

Bevor wir die Befunde im Detail darstellen, möchten wir unbedingt darauf hinweisen, dass dies **keine systematische Übersicht** über die verfügbaren Befunde ist. Wir haben uns große, relevante Reviews angesehen, die in der Fachliteratur genannt werden und leicht zugänglich waren. Dazu haben wir Studien aus dem deutschsprachigen Raum und Programmevaluationen aus Österreich berücksichtigt. Unsere Zusammenfassung erhebt jedoch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

#### **Literatur:**

Beelmann, A. (2016): Wirksamkeit schulischer Gesundheitsförderung und Prävention. In: Bilz, L. u.a.: Schule und Gesundheit. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheitssurveys „Health Behaviour in School-Aged Children“. Weinheim. S. 267-283.

Felder-Puig, R. (2011): Ist schulische Gesundheitsförderung bzw. die Gesundheitsfördernde Schule „wirksam“? In: Dür, W.; Felder-Puig, R.: Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern. S. 291-298

## 2. Bewegung in der Schule

Bewegungsförderung in der Schule hat in Österreich als Bewegungs- und Sportunterricht (vulgo „Turnstunde“) eine lange Tradition. „Bewegung und Sport“ ist ein Pflichtgegenstand in allen Schulen (außer in der Berufsschule); das unterstreicht die Bedeutung, die der Bewegung für die Entwicklung von Heranwachsenden zugeschrieben wird, und zwar in körperlicher, kognitiver, emotionaler und sozialer Hinsicht. In den letzten beiden Dekaden wurden außerdem Initiativen und Programme entwickelt, um auch außerhalb der „Turnstunden“ mehr Bewegung in Klassenzimmer und Pausenräume zu bringen. Dazu gehören Initiativen wie die bewegte oder aktive Pause, das bewegte Lernen oder Programme wie die bewegte Schule.

Das Stillsitzen im herkömmlichen Unterricht wird als nicht kindgerecht und gesundheitsschädlich betrachtet. Bewegungsangebote in den Pausen und im Unterricht sollen dem kindlichen Bewegungsbedürfnissen gerecht werden bzw. Bewegungsmuffel zu mehr körperlicher Aktivität animieren. Mit der gezielten Förderung von Bewegung in der Schule, sei es im Sportunterricht oder im Schulalltag, sind eine Reihe von Hoffnungen verknüpft:

- Förderung der körperlichen Fitness der Kinder und Jugendlichen und eine Steigerung der körperlichen Aktivität auch in der Freizeit;
- Positive Auswirkungen auf die emotionale und soziale Entwicklung von Heranwachsenden, Förderung des Sozialverhaltens;
- Förderung der „exekutiven Funktionen“, d.h. eine Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit und damit in weiterer Folge des Lernerfolges;
- Beitrag zur Prävention und Verringerung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen.

### **Was sagt die Wirkungsforschung?**

Die Forschungslage ist uneinheitlich, aber insgesamt ist ein deutlicher Hinweis auf die positive Wirkung von schulischen Bewegungsangeboten zu finden. Die positiven Effekte umfassen:

- Steigerung der täglichen Bewegungsdauer [1];
- Reduktion der Zeit vor dem Fernseher [1];
- Verbesserung der individuellen, körperlichen Fitness [1] [2];
- Verbesserung des individuellen mentalen Wohlbefindens, der sozialen Kompetenzen und der Schulzufriedenheit [2];

- Förderung kognitiver Leistungen, insbesondere von Aufmerksamkeit und Konzentration [2] [3] [4] [5] [7].

Zur Adipositasprävention scheint schulische Bewegungsförderung jedoch keinen Beitrag leisten zu können: Es fanden sich keine Anzeichen, dass schulische Interventionen den Body-Mass-Index (BMI), den Blutdruck, Serumcholesterinwerte oder die Pulsfrequenz senken [1].

Interessanterweise treten positive Effekte unabhängig von Art und Umfang der schulischen Bewegungsangebote ein [1] [6]. Die besten Ergebnisse werden jedoch erzielt, wenn Bewegung in den schulischen Alltag integriert wird – etwa durch Angebote für eine bewegte, aktive Pause und Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht [2].

#### **Quellen:**

- [1] Dobbins, M.; Husson, H.; DeCorby, K.; LaRocca, R.L. (2013): Schulische Programme zur Förderung der körperlichen Betätigung und Fitness bei Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 18 Jahren. Übersetzung C. Mischke. Cochrane Kompakt. <http://www.cochrane.org/de/CD007651/schulische-programme-zur-foerderung-der-koerperlichen-betaetigung-und-fitness-bei-kindern-und-jugendlichen-im-alter-zwischen-6-und-18-jahren> (8.2.2017)
- [2] Dordel, S.; Breithecker, D. (2003): Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. In: Haltung und Bewegung 23, S. 5-15.
- [3] Kubesch, S.; Walk, L.; Spitzer, M.; Kammer, T.; Lainburg, A.; Heim, R.; Hille, K. (2009): A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention.
- [4] Nicolai, M.; Woznik, T. (2012): Fördert Bewegung in der Pause die Aufmerksamkeit und Konzentration von Schülerinnen und Schülern in der Oberstufe? : Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration durch Bewegung. In: Sportunterricht. N61 (2012), 11, S. 329-334.
- [5] Sibley, B.; Etnier, J. (2003): The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. In: Pediatric Exercise Science 2003-15, S. 243-256.
- [6] Stead, R.; Neville, M. (2010): The impact of physical education and sport on education outcomes: a review of literature. Loughborough: Institute of Youth Sport.
- [7] Tomporowski, P.; McCullick, B.; Pendleton, D.; Pesce, C. (2012): Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. In: Journal of Sport and Health Science, Volume 4, Issue 1, March 2015, S. 47-55.

## Tipps für österreichische Schulen: Programme und Angebote

### **Bewegte Schule Österreich**

Die Bewegte Schule Österreich möchte Schulen in Bewegung bringen. Dazu setzt das Programm an mehreren Ebenen an:

- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Lern- und Lebensraums Schule
- Bewegtes Lehren und Lernen
- Steuern und Organisieren des Schulalltags mit dem Fokus auf Bewegungsförderung.

Das Konzept der bewegten Schule dockt an Schulentwicklungsprozessen an (z. B. SQA), z.B. in der Entwicklung eines bewegten Schulprofils.

Das Programm der Bewegten Schule wird in allen Bundesländern angeboten. Interessierte Schulen können sich außerdem um das Gütesiegel bemühen.

<http://www.bewegteschule.at/>

### **Schule bewegt gestalten**

Dieses Projekt der SchulServiceStellen der Gebietskrankenkassen hat zum Ziel, die Schulräume bewegungsfreundlich zu gestalten. Im Rahmen des Projekts werden drei Module angeboten: Schulraumberatung, Informationsveranstaltung und Multiplikatorenschulung für Lehrkräfte

Information zum Programm über die SchulServiceStellen:

[http://www.gesundeschule.at/?page\\_id=56](http://www.gesundeschule.at/?page_id=56)

### **Bewegte Klasse NÖ**

Die »Bewegte Klasse« ist ein zweijähriges Programm für Pädagoginnen und Pädagogen – mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen. Dabei werden die Lehrkräfte und ihre Klassen von einem Mitglied des Bewegte-Klasse-Teams begleitet. Das Programm wird für Schulen der Grundstufe und der Sekundarstufe 1 angeboten.

<https://www.noetutgut.at/bildung/bewegte-klasse-grundstufe/>

<https://www.noetutgut.at/bildung/bewegte-klasse-sekundarstufe/>

## GIVE-Angebote zum Thema Bewegung

### **Mehr Bewegung in der Schule**

Broschüre, Format A4, 30 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/Give\\_Info\\_Bewegung2014.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/Give_Info_Bewegung2014.pdf)

**Factsheet – Reihe „Bewegung“:** Flyer A5, 4 Seiten

### **Mehr Bewegung in die Schule**

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_factsheets/fs\\_mehrbewegung2016.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_factsheets/fs_mehrbewegung2016.pdf)

### **Unterricht in Bewegung – Impulse für einen bewegungsfreundlichen Unterricht**

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_factsheets/FS\\_UnterrichtinBewegung.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_factsheets/FS_UnterrichtinBewegung.pdf)

### **Inklusiver Bewegungs- und Sportunterricht**

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_factsheets/fs\\_inklusiverbewegungsunt\\_2016.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_factsheets/fs_inklusiverbewegungsunt_2016.pdf)

### **Themenschwerpunkt „Bewegte Schule“**

<http://www.give.or.at/themen/bewegte-schule/>



### 3. Ernährung in der Schule

Ernährungsprojekte gehören zu den beliebtesten Gesundheitsförderungsaktivitäten an Schulen. Dabei geht die Bandbreite der eingesetzten Maßnahmen vom klassischen Ernährungsunterricht mit Infos zu gesundem Essen und Trinken über Klassenprojekte wie die Gesunden Jause bis zu Interventionen auf Schulebene, z.B. die Umstellung des Verpflegungsangebots. Anders als das Thema Bewegung kann Ernährungsbildung nur in wenigen Schultypen an ein eigenes Unterrichtsfach anknüpfen. In vielen Schulen hängen Initiativen zum Thema von einzelnen engagierten Lehrkräften ab; in anderen sind sie in ein Gesamtkonzept der Gesunden Schule integriert.

Die Beliebtheit von Ernährungsmaßnahmen zeigt, dass es uns Erwachsenen wichtig erscheint, gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern und die Basis für lebenslange gesunde Essgewohnheiten zu legen. Die Ziele dieser Interventionen sind in der Regel:

- Verbesserung des Ernährungswissens bei Kindern und Jugendlichen;
- Verbesserung des Ernährungsverhaltens bei Kindern und Jugendliche, insbesondere vermehrter Konsum von Obst und Gemüse;
- Beitrag zur Prävention und Verringerung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen.

#### **Was sagt die Wirkungsforschung?**

Angesichts der Beliebtheit dieses Gesundheitsthemas in den Schulen konnten wir nur erstaunlich wenig aussagekräftige Reviews über die Wirksamkeit von Ernährungsmaßnahmen finden. Das mag daran liegen, dass die Bandbreite der Maßnahmen im Bereich Ernährung einerseits sehr breit ist und die einzelnen Interventionen von der Konzeption her sehr unterschiedlich sind, andererseits aber auch die erwünschten Effekte – wie etwa Veränderungen im Ernährungsverhalten nicht einfach zu erheben bzw. zu messen sind. Einige Tendenzen lassen sich dennoch erkennen:

- Zu den positiven Effekten zählt fast immer eine Verbesserung des Ernährungswissens der Kinder und Jugendlichen [3] [5] [6].
- Veränderungen im Essverhalten, vor allem vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse, lassen sich dann beobachten, wenn es Verbesserung im Verpflegungsangebot in der

Schule gibt: Besonders wirksam sind das gemeinsame, kostenlose Frühstück und kostenlose Obst- und Gemüseangebote, aber auch eine Optimierung des Angebots am Schulbuffet oder Schulkiosk kann positive Effekte zeigen [3] [6] [7].

- Die Evaluierungen österreichischer Projekte zur Optimierung des Verpflegungsangebots an Schulen legen nahe, dass die Betreiber/innen nicht mit Umsatzeinbußen rechnen müssen, sich die Angebotsumstellung also nicht negativ auswirkt [1] [4].
- Von einer Optimierung des Verpflegungsangebots können auch Lehrerinnen und Lehrer profitieren; es scheint so, dass die Lehrkräfte das gesündere Warenangebot am Schulbuffet besonders schätzen [1] [4].

Insgesamt betrachtet, scheinen Interventionen zum Thema gesunde Ernährung nur bedingt erfolgreich zu sein. Positive Veränderungen im Essverhalten der Kinder und Jugendlichen, insbesondere vermehrter Konsum von Obst und Gemüse, sind durch rein ernährungsbildnerische Maßnahmen nicht zu erreichen [2] [5] [6], besonders ältere Kinder und Jugendliche (Sekundarstufen) sind wenig zu beeinflussen [3] [7]. Am ehesten wirksam sind Maßnahmen, die mehrere Elemente miteinander kombinieren: ernährungsbildnerische Einheiten, Einbeziehung der Eltern und Verbesserungen des Verpflegungsangebots an der Schule. Keinerlei Effekte zeigten Ernährungsinterventionen jeglicher Art auf BMI, Übergewicht und Adipositas [3] [5] [7].

#### Quellen:

[1] AGES (o.J.): Evaluierung Initiative „Unser Schulbuffet“. AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH.

[2] Aloia, C. R., Shockey, T. A., Nahar, V. K., & Knight, K. B. (2016). Pertinence of the recent school-based nutrition interventions targeting fruit and vegetable consumption in the United States: a systematic review. *Health Promotion Perspectives*, 6(1), S. 1–9. <http://doi.org/10.15171/hpp.2016.01> (9.3.2017)

[3] De Bourdeaudhuij, I.; Van Cauwenberghe, E.; Spittaels, H.; Oppert, J.M.; Rostami, C.; Brug, J.; Van Lenthe, F.; Lobstein, T.; Maes, L. (2011): School-based interventions promoting both physical activity and healthy eating in Europe: a systematic review within the HOPE project. *Obesity Reviews* 2011; 12(3): 205-216.

[4] Kein, C.; Emprechtlinger, R.; Strobelberger, M. (2012): Evaluation „Gesunde Schule is(s)t“. Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie, Donau-Universität Krems.

[5] Sahota, P.; Rudolf, M.; Dixea, R.; Hill, A.; Barth, J.; Cade, J. (2001): Randomised control trial of a primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. *British Medical Journal*, 323, 1-5  
<http://www.bmj.com/content/323/7320/1029> (9.3.2017)

[6] Thomas, J.; Sutcliffe, K.; Harden, A.; Oakley, A.; Oliver, S.; Rees, R.; Brunton, G.; Kavanagh, J. (2003): Children and healthy eating: a systematic review of barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London. <http://eppi.ioe.ac.uk/cms/Default.aspx?tabid=246> (9.3.2017)

## Tipps für österreichische Schulen: Programme und Angebote

### **Unser gesundes Schulbuffet**

Die Initiative richtet sich an Betreiber/innen von Verpflegungseinrichtungen in Schulen. Diese erhalten Beratung und Unterstützung bei der Optimierung ihres Angebots. Buffetbetriebe, die die entsprechenden Kriterien erfüllen, erhalten eine Auszeichnung. Das Programm wird in vier Bundesländern von folgenden Trägerorganisationen angeboten:

- Burgenland: Burgenländische Gebietskrankenkasse  
<http://www.bgkk.at/portal27/bgkkportal/content?contentid=10007.740373&portal:componentId=gtne33a96e9-b0c9-4488-889f-5eb4310309a0&viewmode=content>
- Kärnten: Gesundheitsland Kärnten in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen  
<http://www.gesundheitsland.at/default.aspx?pagetype=main&SIid=181>
- Niederösterreich: NÖ Tut gut!-Programm „Vitalküche“  
<https://www.noetutgut.at/vorsorge/vitalkueche/>
- Steiermark: Styria vitalis  
<http://styriavitalis.at/beratung-begleitung/schulbuffet-beratung/>

### **Gemeinsam essen in Vorarlberger Bildungseinrichtungen**

Das Programm des *aks Gesundheit* unterstützt Schulen bei der Optimierung ihres Verpflegungsangebotes sowie bei Maßnahmen der Ernährungs- und Bewusstseinsbildung.  
<http://www.aks.or.at/aks-angebote/gemeinsam-essen/>

### **Schulobst- und Schulgemüseprogramm**

Das mit EU-Geldern geförderte Programm möchte den Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen fördern und unterstützt Schulen und Kindergärten bei der vergünstigten Abgabe von Obst und Gemüse. Das Programm wird vom BMLFUW in Zusammenarbeit mit der Agrarmarkt Austria (AMA) abgewickelt. Anmeldungen sind jeweils zu Beginn des Schuljahres möglich.

[https://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/qs-lebensmittel/ernaehrung/initiativen\\_lb\\_ernaehrung/schulobst.html](https://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/qs-lebensmittel/ernaehrung/initiativen_lb_ernaehrung/schulobst.html)

und <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramme/Schulobst>

### **Automaten-Check**

Die Initiative zur Optimierung des Angebots in Getränkeautomaten bietet Schulen externe Unterstützung an. Außerdem steht ein Leitfaden zur Verfügung, der eine selbstständige Verbesserung des Getränkeangebots ohne externe Begleitung ermöglicht.

<http://www.sipcan.at/automaten.html>

### **Linktipp:**

Österreichische Ernährungspyramide

<https://www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide>

## GIVE-Angebote zum Thema Ernährung

### **Essen & Trinken in der Schule. Für alle Schulstufen.**

Broschüre Format A4, 36 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/Give Essen Trinken\\_2016.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/Give_Essen_Trinken_2016.pdf)

### **Fit und mit Power durch den Vormittag. Die optimale Schuljause**

Factsheet, Format A5, 4 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_factsheets/give fs schuljause2015.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_factsheets/give_fs_schuljause2015.pdf)

### **Energy Drinks & Energyshots**

Factsheet, Format A5, 4 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_factsheets/FS Energydrinks\\_Version\\_2017.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_factsheets/FS_Energydrinks_Version_2017.pdf)

### **Themenschwerpunkt „Essen & Trinken in der Schule“**

<http://www.give.or.at/themen/essen-trinken-in-der-schule/>

## 4. Psychische Gesundheit

Schulen haben als Lebens- und Lernwelt erheblichen Anteil an der psychischen und emotionalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie tragen zum Entstehen sowohl von Schutzfaktoren als auch von Risikofaktoren bei Heranwachsenden bei. Mangelnder Schulerfolg kann als Risikofaktor für viele gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wie Drogenkonsum, Alkoholmissbrauch und delinquentes Verhalten identifiziert werden. Auf der anderen Seite wirken sich Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit bei Heranwachsenden negativ auf die schulischen Leistungen aus. Wenn die Schule ein unterstützendes und förderndes Umfeld bietet, so hat sie positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit und die Resilienz von Kindern und Jugendlichen; ein Gefühl der Zugehörigkeit zu Schulgemeinschaft ist ein wichtiger Schutzfaktor für mentales Wohlbefinden. Die Schule hat in dieser Beziehung vor allem für Heranwachsende mit weniger optimalen Familienhintergrund eine große Bedeutung.

Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit gehören zu den am besten untersuchten schulischen Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Dazu gehören Maßnahmen mit einem breiten Spektrum von Ansätzen und Zielen, von der Förderung des Sozialverhaltens über Gewaltprävention bis zu Vorbeugung von Depression und Suizidalität. Die meisten Interventionen und Programme zielen auf einen oder mehrere der folgenden Bereiche:

- Verbesserung der Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten, besserer Umgang mit Konflikten;
- Förderung des Sozialverhaltens, Prävention und Verringerung von Aggression und Gewalt;
- Prävention von Stress, Depression und Angst, seltener auch Suizidalität;
- Förderung des Selbstvertrauens und des Selbstkonzepts.

### Was sagt die Wirkungsforschung?

Die Forschungsergebnisse sind relativ einheitlich: Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit sind wirksam [1] [6]. Folgende Tendenzen lassen sich anhand der zur Verfügung stehenden Reviews erkennen:

- Interventionen zur Förderung von Konfliktlösekompetenzen sind wirksam [4] [8].
- Maßnahmen zur Förderung eines positiven Sozialverhaltens sind wirksam [7].

- Maßnahmen zur Prävention und Verringerung von Aggression und Gewalt zeigen gute Erfolge, vor allem bei Buben bzw. bei risiko-behafteten Kindern und Jugendlichen [2] [4] [7] [8].
- Die Implementation von Peer-Mediation hat positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten in der Schule, in vielen Fällen (aber nicht immer) wurde auch eine Verminderung von Bullying beobachtet [4].
- Maßnahmen zur Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstkonzeptes sind effektiv [8].

Übereinstimmend nennen alle Untersuchung allerdings einige Faktoren, die zur Effektivität der Interventionen maßgeblich beitragen:

- Maßnahmen wirken dann, wenn sie langfristig angelegt sind; kurze, vereinzelte Maßnahmen zeigen im besten Fall kurzfristige Effekte [1] [2] [7] [8].
- Interventionen sind dann erfolgreich, wenn sie nicht nur auf Kompetenztrainings oder Lektionen für die Schüler und Schülerinnen beschränkt bleiben, sondern die gesamte Schule miteinbeziehen („*whole school approach*“). Das bedeutet, dass die Interventionen aus mehreren Komponenten bestehen: neben curricularen Elementen für die Lernenden sollten auch Fortbildungen und Trainings für die Lehrkräfte, Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte sowie Maßnahmen zur Optimierungen der Schulkultur und des Schulklimas enthalten sein [1] [7] [8].
- Hilfreich kann die Beiziehung externer Experten, vor allem von psychologisch geschulten Fachleuten sein [4] [7]. Bei Maßnahmen zur Vermeidung und Reduktion von Aggression hat sich die Arbeit mit Experten und Expertinnen aus der Gewaltprävention bewährt, weniger effektiv ist die Beiziehung von Polizistinnen und Polizisten [4].

#### Quellen:

[1] Adi, Y., Killoran, A.; Janmohamed, K.; Stewart-Brown, S. (2007): Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in children in primary education. Report 1: Universal approaches: non-violence related outcomes. Coventry: University of Warwick.

[2] Adi, Y.; Killoran, A.; Janmohamed, K.; Stewart-Brown, S. (2007): Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in children in primary education. Report 3: Universal approaches. Coventry: University of Warwick.

[3] Bengel, J.; Meinders-Lücking, F.; Rottmann, N. (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 35. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

- [4] Blank, L.; Baxter, S.; Goyder, E.; Guillaume, L.; Wilkinson, A.; Hummel, S.; Chilcott, J.; Payne, N. (2009): Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. ScHARR Public Health Collaborating Centre, The University of Sheffield.
- [5] Stewart-Brown, S. (2006): Gibt es Evidenz dafür, dass schulische Gesundheitsförderung zur Gesundheitsverbesserung oder Krankheitsprävention beiträgt? Insbesondere: Wie effektiv ist das Konzept „Gesundheitsfördernde Schule“. Überblicksbericht des HEN (Health Evidence Network). Deutsche Fassung: Fonds Gesundes Österreich, Wien 2007.
- [6] Tennant, R.; Goens, C.; Barlow, J.; Day, C.; Stewart-Brown, S. (2007) A systematic review of reviews of interventions to promote mental health and prevent mental health problems in children and young people. Journal of Public Mental Health, Vol.6 (No.1). pp. 25-32. ISSN 1746-5729 <http://wrap.warwick.ac.uk/96/> (9.3.2017)
- [7] Weare, K.; Nind, M. (2011): Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? Health Promot Int (2011) 26 (suppl\_1): S. i29-i69.
- [8] Wells, J.; Barlow, J.; Steward-Brown, S. (2003): A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. Health Education Journal 102, S. 197-220

## Tipps für österreichische Schulen: Angebote

### **Materialien zu Persönlichkeitsbildung, Gewaltprävention und Peermediation:**

- Hofmann F (2008): Persönlichkeitsstärkung und soziales Lernen im Unterricht. Anregungen für Lehrer/innen und Studierende. Wien: ÖZEPS.  
<http://www.oezeps.at/a213.html>
- Kessler D (2009): Gewaltprävention an der Schule. Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen. Wien: ÖZEPS.  
[http://www.oezeps.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion\\_Gewaltpraevention.pdf](http://www.oezeps.at/wp-content/uploads/2011/07/Onlineversion_Gewaltpraevention.pdf)
- Kölbl D, Lender R (2006): Peer-Mediation in Schulen. Leitfaden. Wien: BMBWK.  
[https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/ba/peermed06\\_13866.pdf?5te5kz](https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/ba/peermed06_13866.pdf?5te5kz)

### **feelok.at**

feel-ok.at ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche, das von Styria vitalis österreichweit koordiniert wird. Viele Gesundheitsthemen stehen für Jugendliche aufbereitet zur Verfügung; begleitend dazu gibt es Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte.

Thema Gewalt: [http://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/gewalt/gewalt.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/gewalt/gewalt.cfm)

Thema Suizidalität: [http://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/suizidalitaet/suizidalitaet.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/suizidalitaet/suizidalitaet.cfm)

Thema Stress: [http://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm)

### **Unterstützende Organisationen:**

Schulpsychologie – Bildungsberatung

Schulpsychologen und –psychologinnen unterstützen Schüler und Schülerinnen, Eltern und Lehrkräfte bei Problemen und bieten psychologische Hilfe in Krisensituationen.

<http://www.schulpsychologie.at/schulpsychologie-bildungsberatung/>

Österreichisches Zentrum für psychologische Gesundheitsförderung im Schulbereich

Psychologen und Psychologinnen des Zentrums unterstützen Schulen bei Maßnahmen der Gewaltprävention oder im Anlassfall bei der Krisenintervention.

<http://oezpgs.bmbf.gv.at/index.php?id=287>

## **GIVE-Angebote zum Thema Psychische Gesundheit**

### **Weniger Stress in der Schule – Grundstufe**

Broschüre, Format A4, 45 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/Give\\_WenigerStress\\_GS2014.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/Give_WenigerStress_GS2014.pdf)

### **Weniger Stress in der Schule – Sekundarstufen**

Broschüre, Format A4, 45 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/Give\\_WenigerStress\\_MOS2014.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/Give_WenigerStress_MOS2014.pdf)

### **Themenschwerpunkt „Stress“**

<http://www.give.or.at/themen/stress/>

### **Kommunikation fördern & Konflikte bewältigen – Grundstufe**

Broschüre, Format A4, 50 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/GIVE\\_Kommunikation\\_GS2016.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/GIVE_Kommunikation_GS2016.pdf)

### **Kommunikation fördern & Konflikte bewältigen – Sekundarstufen**

Broschüre, Format A4, 50 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/give\\_lebenskompetenzen\\_MOSakt2015.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/give_lebenskompetenzen_MOSakt2015.pdf)



## 5. Suchtprävention

Schulische Programme zur Prävention von Substanzenmissbrauch gibt es in Österreich schon seit Längerem. Diese Interventionen basieren auf dem Life-Skills-Ansatz, setzen also darauf, die Lebenskompetenzen („Life Skills“) von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Das Ziel ist, die Risikofaktoren für die Entwicklung einer Abhängigkeit zu vermindern und Schutzfaktoren zu fördern. Als Schutzfaktoren im suchtpreventiven Kontext gelten u.a. folgende persönliche Kompetenzen:

- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen
- ein positives Selbstwertgefühl
- ein aktiver Problembewältigungsstil
- selbstständige Urteilsbildung, Selbstbehauptung und Standfestigkeit
- eine hohe Selbstwirksamkeit
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Bescheid wissen über mögliche Risiken.

(nach: <http://www.praevention.at/schule.html>)

Kombiniert werden diese Ansätze zumeist mit altersangepassten Informationen zu den jeweiligen psychoaktiven Substanzen. In der Schule stehen meistens die legalen Suchtmittel wie Nikotin/Tabak und Alkohol im Mittelpunkt, seltener werden auch illegale Substanzen – hier am ehesten Cannabis – behandelt. Die Ziele von suchtpreventiven Interventionen können unterschiedlich sein:

- völlige Abstinenz;
- Verzögerung des Einstiegs;
- Reduktion des Konsums;
- Verminderung des Gesundheitsrisikos beim Konsum („harm reduction“).

### **Was sagt die Wirkungsforschung?**

In Österreich liegt das Angebot an suchtpreventiven Maßnahmen weitgehend in den Händen der regionalen Fachstellen für Suchtprävention. Sie haben gemeinsam Programme entwickelt oder adaptiert, die auf Grundlage der aktuellen Forschung erstellt und in der Umsetzung evaluiert wurden. Neben den großen Reviews aus dem englischsprachigen Raum liegen hier also auch Evaluationsstudien aus dem deutschen Sprachraum und sogar aus Österreich vor.

Wie bei den anderen Themen auch sind die Forschungsergebnisse in Bezug auf suchtpreventive Maßnahmen uneinheitlich, wobei die Studien aus dem deutschen Sprachraum den Interventionen generell eine bessere Wirksamkeit bescheinigen als englischsprachige Reviews. Das kann daran liegen, dass die untersuchten Programme unterschiedlich waren, aber auch an unterschiedlichen Erwartungen an die Interventionen: Während im anglo-amerikanischen Raum oft Abstinenz das Ziel suchtpreventiver Maßnahmen ist, zielen europäische Programme eher auf Verzögerung des Einstiegs (Tabak) oder „harm reduction“ (Alkohol, Cannabis).

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Suchtpreventive Interventionen können effektiv sein und die Prävalenz für den Substanzenkonsum verringern [1] [4] [5] [6] [8].
- Effekte zeigen sich vor allem auf das Rauchverhalten: Der Einstieg in den Tabakkonsum verzögert sich oder wird überhaupt verhindert [1] [3] [4].
- Die Effekte auf den Alkoholkonsum sind weniger deutlich: Der Einstieg kann anscheinend nicht verhindert oder verzögert werden; jedoch gibt es Hinweise darauf, dass Betrunkenheit und Rauschtrinken weniger häufig vorkommen [2] [3] [4] [6].
- Programme zur Förderung der Lebenskompetenzen können die Prävalenz von Cannabiskonsum verringern [1].
- Programme zur Förderung von Lebenskompetenz sind eher wirksam als Maßnahmen, die auf die Verbesserung von Standfestigkeit und Widerstand gegen Gruppendruck fokussieren [1] [2] [3] [4] [7] [8].
- Reine Wissensvermittlung zeigt keine Effekte [1] [7] [8].
- Die Langzeiteffekte suchtpreventiver Maßnahmen sind eher gering. [1] [7].

Suchtpreventive Maßnahmen zeigen am ehesten Wirkung, wenn ...

- gleichzeitig an einer Verbesserung der Schulkultur und den Schulklimas gearbeitet wird [1].
- das Programm interaktive Elemente enthält [3] [4] [5] [7].
- wenn Interventionen kontinuierlich oder wiederholt während der Schullaufbahn angeboten werden („*booster sessions*“), um die erworbenen Kompetenzen aufzufrischen und dem jeweiligen Entwicklungsstand der Heranwachsenden anzupassen [5] [7].
- wenn die Lehrkräfte gut geschult wurden [5] [7].
- wenn Eltern über die Interventionen informiert oder eingebunden wurden [5] [7].

## Quellen:

- [1] Bühler, A.; Thrul, J. (2013): Expertise zur Suchtprävention – Aktualisierte und erweiterte Neuauflage der „Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs“. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 46. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- [2] Foxcroft, D.R.; Tsertsvadze, A. (2001): Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 5. Art. No.: CD009113. DOI: 10.1002/14651858.CD009113.
- [3] Isensee, B.; Maruska, K.; Hansen, J.; Hanewinkel, R. (2014): „Eigenständig werden 5-6“: Ein Schulprogramm zur Prävention des Substanzmissbrauchs. Zusammenfassung der Studienergebnisse. IFT Nord.
- [4] Isensee, B.; Maruska, K.; Hanewinkel, R. (2015): Langzeiteffekte des Präventionsprogramms Klasse2000 auf den Substanzkonsum. Ergebnisse einer kontrollierten Studie an Schülerinnen und Schülern in Hessen. In: *Sucht* 61 (3), S 127-137.
- [5] Juen, F. (2013): Evaluierung des Präventionsprogrammes plus. Abschlussbericht. Institut für Psychologie, Universität Innsbruck.
- [6] Lee, N.K.; Cameron, J.; Battams, S.; Roche, A. (2016): What works in school-based alcohol education: A systematic review. *Health Education Journal* Vol 75, Issue 7, 780-798.
- [7] McBride, N. (2003): A systematic review of school drug education. *Health Educ Res* 2003; 18 (6): 729-742. doi: 10.1093/her/cyf050.
- [8] Thomas, R.; McLellan, J.; Perera, R. (2013): School-based programmes for preventing smoking. The Cochrane Database of Systematic reviews CD001293. doi: 10.1002/14651858.CD001293.pub3.

## Tipps für österreichische Schulen: Programme

In Österreich werden Programme zur Suchtprävention für nahezu alle Schulstufen angeboten. Die Programme sind in der Regel als Multiplikatoren-Programme aufgebaut: Das bedeutet, Lehrerinnen und Lehrer erhalten nach einer Einschulung in das Programm umfangreiches Arbeitsmaterial, anhand dessen sie das Programm mit ihrer Klasse/ihren Klassen umsetzen können. Meistens steht zusätzlich ein Unterstützungssystem zur Verfügung.

Programm für die GRUNDSTUFE:

### **Eigenständig werden**

<http://www.eigenstaendig.net/>

Programme für die SEKUNDARSTUFEN:

### **plus – Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe**

<https://www.suchtvorbeugung.net/plus/>

## **Lions Quest – Erwachsen werden (für Jugendliche von 10-15 Jahren)**

<http://www.lions-quest.at/>

## **Fachstellen für Suchtprävention**

Mit den Fachstellen für Suchtprävention stehen zudem in jedem Bundesland unterstützende Organisationen zur Verfügung. Die Fachstellen sind in der ARGE Suchtvorbeugung zusammengeschlossen. Das garantiert ein fachlich gesichertes und abgestimmtes Angebot zur Suchtprävention in allen Bundesländern. Eine Übersicht über alle Fachstellen bietet die Website der ARGE Suchtvorbeugung: [www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)

## **GIVE-Angebote zum Thema Suchtprävention & Lebenskompetenzförderung**

### **Lebenskompetenzen fördern – Grundstufe**

Broschüre, Format A4, 36 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/give\\_lebenskompetenzen\\_GSakt2015.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/give_lebenskompetenzen_GSakt2015.pdf)

### **Lebenskompetenzen fördern – Sekundarstufen**

Broschüre, Format A4, 36 Seiten

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/give\\_lebenskompetenzen\\_MOSakt2015.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/give_lebenskompetenzen_MOSakt2015.pdf)

### **Factsheet-Reihe „Life Skills“: Lebens- und Gesundheitskompetenzen, Kommunikation, Selbstwert und Umgang mit Gefühlen, Kritisches Denken.**

Flyer, Format A5, 4 Seiten

<http://www.give.or.at/downloads/factsheets/>

### **Themenschwerpunkt „Lebenskompetenzen fördern“**

<http://www.give.or.at/themen/lebenskompetenzen/>

## 6. Gelingensbedingungen wirksamer Gesundheitsförderung

Viele der angeführten Studien und Reviews machen Gelingensbedingungen aus, die zum Erfolg von gesundheitsfördernden Interventionen wesentlich beitragen. Die meisten wurden in den voran gegangenen Kapiteln bereits genannt. Hier sind noch einmal die als hilfreich identifizierten Faktoren zusammengefasst:

- Gesundheitsförderungsmaßnahmen sind besonders effektiv, wenn sie an mehreren Ebenen ansetzen, also verschiedene Personengruppen ansprechen und die Schule als Lern- und Lebenswelt in den Blick nimmt. Wissensvermittlung allein ist deutlich weniger wirksam.
- Curriculare Elemente für Schülerinnen und Schüler sollen interaktive Elemente enthalten und an der Lebenswelt und den Erfahrungen der Heranwachsenden anknüpfen.
- Fortbildungen im Bereich Gesundheitsförderung für Lehrkräfte bzw. Trainings und Einschulung in die umzusetzenden Programme tragen entscheidend zum Erfolg bei.
- Interventionen zeigen bessere Effekte, wenn die gesamte Schule in Maßnahmen einbezogen wird, also gezielte Veränderungen bzw. Optimierung von bisherigen Regelungen und Gewohnheiten, der Schulkultur und des Schulklimas Teil der Intervention sind.
- Einbeziehung der Eltern oder Erziehungsberechtigten fördert die Wirksamkeit. Sie sollten zumindest regelmäßige über den Fortschritt der Maßnahme informiert werden.
- Die Langfristigkeit von Interventionen bzw. Wiederholungen während der Schullaufbahn von Kindern und Jugendlichen sind besonders wichtige Faktoren für die Wirksamkeit.
- Die planmäßige und programmgetreue Implementation von Maßnahmen sichern die Effektivität. Modifikationen während der Umsetzung schmälern meistens die Wirksamkeit.

### Weitere GIVE-Angebote

#### **Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zur schulischen Gesundheitsförderung mit vielen praktischen Tipps und Methoden.**

Die Praxisbroschüre bietet Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit einem Blick auf die gesamte Schule (*whole school approach*). Broschüre, Format A4, 48 Seiten.

[http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download\\_infoseiten/GIVE\\_UnterwegsalsgesundeSchule2014.pdf](http://www.give.or.at/fileadmin/media/download/download_infoseiten/GIVE_UnterwegsalsgesundeSchule2014.pdf)

**Unterrichtsvorschläge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, z.B. Ernährung, Bewegung und Suchtprävention:**

Materialien zum Download unter: <http://www.give.or.at/praxis/unterrichtsvorschlaege/>

**online-Datenbank mit Recherchemöglichkeit nach empfehlenswerter Fachliteratur & Materialien:**

<http://www.give.or.at/suche-materialien/>

**online-Datenbank mit Recherchemöglichkeit nach unterstützenden Organisationen & Fachleuten:**

<http://www.give.or.at/suche-organisationen/>

## **Impressum**

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Gabriele Laaber M.A.

Redaktion:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Wiedner Hauptstraße 32/6. Stock, A-1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Wien, März 2017