

Gesundheit

„...nicht ausschließlich die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Psychische Gesundheit ist ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen und mit Herausforderungen besser umgehen [...] kann [...]“

angelehnt an die World Health Organization (WHO)

„...Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist das Stadium des Gleichgewichts von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, das eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl der inneren als auch äußeren Anforderungen gelingt.

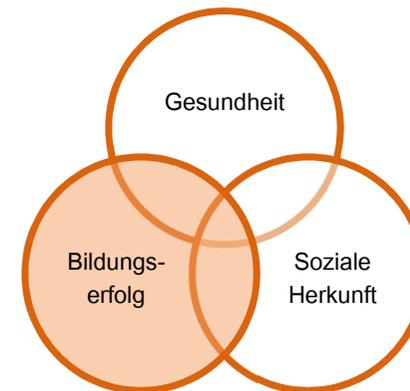
Gesundheit ist ein Stadium, das einem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt“

(Hurrelmann/Richter 2013, Gesundheits- und Medizinsoziologie, Weinheim S. 147)

Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen

Verschiebung von

- » akuten zu überwiegend **chronischen** Erkrankungen
- » körperlichen zu **psychischen** Störungen



Sozial ungleiche Gesundheitschancen

- » Mehrfach belastete Lebenslagen (Situation Elternhaus)
- » Gesundheitliche Belastungen kumulieren (physisch ↔ psychisch)

Armut

Arbeitslosigkeit

Geringe formale
Bildung

Alleinerziehend

Psychische
Erkrankung

Migrations-
hintergrund

Bildung von psychosozialer Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Therapie

Behandlung einer Krankheit zur möglichst vollständigen Wiederherstellung der normalen physischen und psychischen Funktionen

Beseitigung der Krankheitsursache (kausale Therapie)

Beseitigung der Symptome (symptomatische Therapie)

Vorsorge:

Maßnahmen, mit denen einer möglichen ungünstigen Entwicklung oder Lage vorgebeugt wird.

Maßnahmen sollen verhindern, dass eine Erkrankung entsteht.

Die Maßnahmen können in der Regel als Schutz- oder Sicherheitsmaßnahmen angesehen werden

Prävention

Vorbeugung bzw. Verhütung.

General- (allgemeine Vorbeugung) und Spezialprävention (den einzelnen Menschen betreffende Vorbeugung).

Primäre (tatsächliche Vorbeugung), sekundäre (Verminderung der Konsequenzen) und tertiäre Prävention (Rehabilitation)

Vermeidung eines Verhaltens oder eines Schadens

Förderung:

Ziel, Menschen gesund zu halten.

Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zu stärken.

Kein „Zustand“, sondern eine lebensgeschichtlich und alltäglich immer wieder neu und aktiv herzustellende „Balance“.

Gesundheitsförderung und Prävention

- verhaltensorientiert → Kompetenzerwerb
- verhältnisorientiert → räumlich und soziale Bedingungen der Lebenswelt.
- partizipativ → Bedarfe und Bedürfnisse aller schulischen Akteure Lebensweltbezüge.
- unterschiedliche Lebensstile und Bedürfnisse von Mädchen und Jungen unterschiedlicher familiärer, sozialer und kultureller Herkunft.
- Gesundheitsressourcen und -potenziale aller schulischen Akteure.
- Lebenskompetenzen und Vermeidung bzw. Verzögerung von Suchtverhalten bzw. riskanter Verhaltensweisen.
- übergreifende Themen: Ernährungs- und Verbraucherbildung, Bewegungsförderung, psychische Gesundheit, Gewalt- und Unfallprävention sowie Erste Hilfe.

Nachhaltigkeit der Angebote

- Innere schulische und äußere Rahmenbedingungen.
- Sicherheit und Gesundheit durch Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.
- Einbeziehung der geplanten Schwerpunkte zur guten gesunden Schule in die Curricula
- Raum für Fortbildungen für Lehr- und andere Fachkräfte.
- Aufbau von Netzwerken mit schulischen und außerschulischen Partnern.
- Zusammenarbeit von Eltern und Schule.
- Einbindung des sozialen Nahraums zur Verankerung der Schule.
- Anknüpfung an vorhandenen Lebenswelten und Sozialraumstrukturen.
- Niedrigschwellige und lebensweltorientierte Angebote zur Unterstützung des gesunden Aufwachsens.

Themen und Inhalte

- Ernährungs- und Verbraucherbildung einschließlich Schulverpflegung
- Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung
- Sexualerziehung und Prävention von sexuell übertragbaren Krankheiten
- Hygieneerziehung und Schutz vor übertragbaren Krankheiten
- Prävention von Abhängigkeitsverhalten
- Mobbingprävention und soziales Lernen
- Stressprävention und Selbstmanagement
- Lern- und Arbeitsplatzgestaltung sowie Gesundheitsmanagement
- Gesundheit der Lehrkräfte und des sonstigen schulischen Personals
- Lärmprävention
- Sicherheitsförderung und Unfallschutz
- Spiel- und Ruhebereiche in Gebäuden und auf Schulhöfen.

Beratungs- und Unterstützungssysteme

- Pädagogische Landesinstitute
- Schulpsychologische Beratung
- Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe
- Landesvereinigungen für Gesundheit
- Erziehungsberatungsstellen
- Öffentlicher Gesundheitsdienst
- Suchtberatungsinstitutionen
- Zentren für Essstörungen
- Unfallkassen der Länder sowie die Angebote der DGUV und Arbeitsschutzbehörden der Länder
- Einrichtungen der Ersten Hilfe
- Sportvereine und Sportorganisationen
- Präventionsstellen der Polizei
- Krankenkassen und -versicherungen
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Verbraucherberatungseinrichtungen
- Stiftungen und gemeinnützige Einrichtungen.
- Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW

Beispielhafte Projekte und Aktionen in Schule



Stressbewältigungstraining für Jugendliche in der Schule

Eine Aktion zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen



Qualifizierung von Schüler/innen-Lehrer-Teams