Die Gesundheit der Lehrkräfte wirkt sich maßgeblich auf die Qualität des Unterrichts und demzufolge auch auf die Leistung der Schülerinnen und Schüler aus.

Foto: contrastwerkstatt/AdobeStock

Gesunde Schule 'Gymnasium'

Umfassendes Präventivprogramm erforderlich?

von RAINER STARKE, REINGARD SEIBT, STEFFI KREUZFELD, REGINA STOLL & STEFFEN PABST

Im Fokus: die Lehrergesundheit

Für den Deutschen Philologenverband steht bei der Thematik 'Gesunde Schule Gymnasium' die Lehrergesundheit im Vordergrund. Mit der Studie Lehrerarbeit im Wandel (LaiW-Studie) hat sich der Deutsche Philologenverband das Ziel gesetzt, ein umfassendes Bild über die vielseitigen Tätigkeiten der Gymnasiallehrkräfte, ihre Arbeitszeit, Belastung und gesundheitliche Situation zu erhalten. Seit die Bundesländer wegen des dramatischen Lehrermangels vor dem Problem stehen, den Unterricht der Schülerinnen und Schüler abzusichern, werden in der Öffentlichkeit zunehmend die Fragen aufgeworfen, warum heutzutage nicht mehr genügend Abiturientinnen und Abiturienten den Lehrerberuf anstreben, aber auch, warum so viele Lehrkräfte in Teilzeit arbeiten und ihr Krankenstand kontinuierlich ansteigt (Seibt et al. 2016).

Da sich die Gesundheit der Lehrkräfte maßgeblich auf die Qualität des Unterrichts und demzufolge auch auf die Leistung der Schülerinnen und Schüler auswirkt, wird der Erhalt der Gesundheit von Lehrkräften, forciert durch den aktuellen Wandel der Arbeitswelt, zunehmend zum gesellschaftlichen Ziel. Immer stärker rückt der Zusammenhang von Arbeitsbedingungen, Belastung und Gesundheit der Lehrkräfte in das gesellschaftliche Bewusstsein. Doch es fehlen bisher aktuelle Daten, um diesen Zusammenhang aufzuklären. Bisherige Befunde basieren auf Interviews oder Fragebögen, die subjektive Aussagen zu Beschwerden und Gesundheitszustand erheben, und weisen darauf hin, dass bei vielen Lehrkräften die Ausübung des Lehrerberufs auf Dauer zu erheblichen Beeinträchtigungen der Gesundheit und Leistung führt. Wie hoch der Anteil der Lehrkräfte mit gravierenden Gesundheitseinschränkungen ist, lässt sich aber nur schwer bestimmen. Untersuchungen von Seiten der Kultusministerkonferenz (KMK) dazu wurden nicht initiiert. >

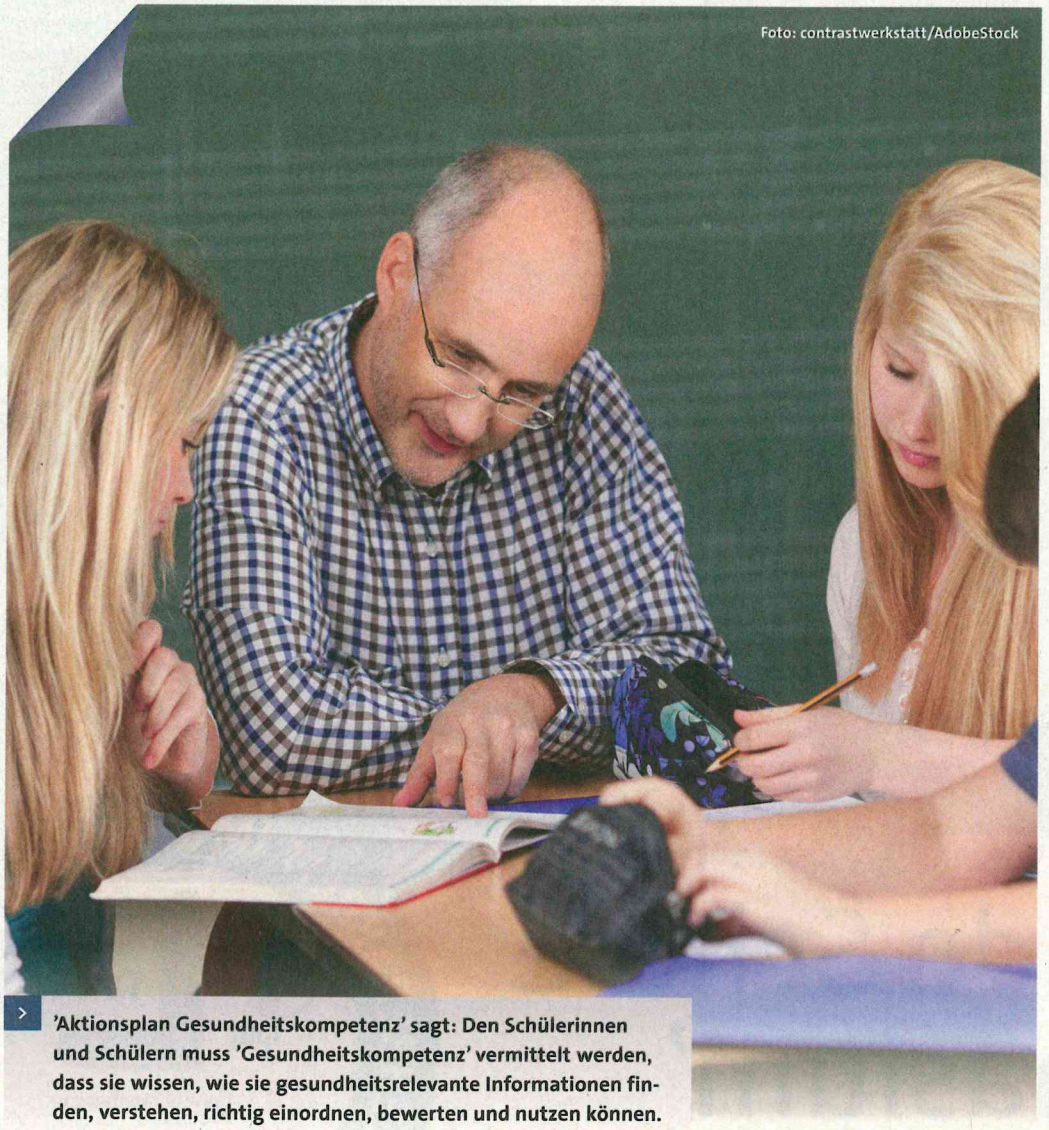


Foto: contrastwerkstatt/AdobeStock

'Aktionsplan Gesundheitskompetenz' sagt: Den Schülerinnen und Schülern muss 'Gesundheitskompetenz' vermittelt werden, dass sie wissen, wie sie gesundheitsrelevante Informationen finden, verstehen, richtig einordnen, bewerten und nutzen können.

Durch die intensive Zusammenarbeit des Deutschen Philologenverbandes mit dem Institut für Präventivmedizin der Universitätsmedizin Rostock, das die LaiW-Studie wissenschaftlich begleitet und auswertet, soll erstmalig auch die Gesundheit der Gymnasiallehrkräfte umfassend und bundesweit betrachtet werden. Dazu wurden im ONLINE-Fragebogen der LaiW-Studie nicht nur gesundheitsrelevante Sachverhalte, wie zum Beispiel sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und die Inanspruchnahme von Informationen zur Gesunderhaltung erfasst, sondern auch Aspekte der psychischen Gesundheit. Erste Ergebnisse zeigen, dass Gymnasiallehrkräfte gesundheitsbewusst sind. Dies ist deckungsgleich mit bisherigen Studien, so zum Beispiel mit den Ergebnissen des Gesundheitsberichtes 2016 der Sächsischen Bildungsagentur (Seibt et al. 2016). Eine Übersichtsarbeit zur Lehrergesundheit (Scheuch et al.) aus dem Jahr 2015 kommt zu nachfolgenden Ergebnissen: Wie in anderen Berufsgruppen, kommen auch im Lehrerberuf Zivilisationskrankheiten des Muskel-Skelett- und Herz-Kreislaufsystems am häufigsten vor. Allerdings treten psychische und psychosomatische Erkrankungen bei Lehrkräften überdurchschnittlich häufig auf und drei bis fünf Prozent von ihnen leiden unter einem Burnout. (Einen umfassenden Bericht hierzu finden Sie in Profil 6/2018, Seite 18 ff., Starke, Scheuch, Kreuzfeld, Seibt: Gesundheitsprophylaxe und Prävention bei Lehrkräften überfällig).

Die Ergebnisse der jetzigen Studie des Deutschen Philologenverbandes werden auch Rückschlüsse auf das Gesundheitsverhalten von Lehrkräften zulassen. Von den Ergebnissen der Studie wird es abhängen, ob präventive Maßnahmen erforderlich und welche gegebenenfalls zu ergreifen sein werden.

'Gesunde Schule Gymnasium' leben

Bei der 'Gesunden Schule' ist nicht nur die Lehrergesundheit im Blick, sondern genauso das Wissen um Gesundheit und Wohlbefinden und das gesunde Verhalten von Schülerinnen und Schülern. Denn nur Gesundheit und Wohlbefinden können ein Umfeld schaffen, in dem Lernen Freude macht. Für die Entwicklung einer gesunden Schule spielen neben den Lehrkräften die Eltern eine entscheidende Rolle, sind sie es doch, die Kinder und Jugendliche gemeinsam befähigen sollen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit sowie die Gesundheit anderer zu übernehmen. Den Schülerinnen und Schülern ist 'Gesundheitskompetenz' zu vermitteln, das heißt, wie sie gesundheitsrelevante Informationen finden, verstehen, richtig einordnen, bewerten und nutzen. Hierfür bedarf es 'gesunder' Lehrkräfte, die in der Schule als Vorbilder und Multiplikatoren wirken. Sie sind zudem die Initiatoren des Prozesses zur Gestaltung eines von Wertschätzung und Respekt geprägten Schulklimas und einer Lernkultur, die es jeder Schülerin/jedem Schüler am Gymnasium ermöglicht, seine Persönlichkeit zielgerichtet zu entwickeln, so Rainer Starke, Leiter des DPhV-Teams der LaiW-Studie.

Umfassendes Präventivprogramm erforderlich?

Gesunde Schule leben, sei überfällig. Dieser Eindruck entsteht durch den Workshop 'Gesundheitskompetenz im Bildungs-und Erziehungssystem' im Juni 2018, durch den die Empfehlungen des 'Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz' in das Bewusstsein gerückt und in den Schulen umgesetzt werden sollen. Zu diesem Aktionsplan haben sich die Hertie School of >

Die Heranführung an eine gesunde Ernährung, an sportliche Betätigung und die Entwicklung einer psychischen und physischen Resilienz werden in entscheidendem Maß durch das Elternhaus geprägt.

Foto: Kzenon/AdobeStock

Governance, die Universität Bielefeld, die Robert Bosch Stiftung und die AOK zusammengeschlossen. Ziel dieses Aktionsplanes ist es, dass das Thema Gesundheitskompetenz in die Lehrpläne aufgenommen, Gesundheitsunterricht durchgeführt und Beratungsangebote zur Gesundheit eingerichtet werden. Begründet wird die Herausstellung der Gesundheitskompetenz in der Schule mit einer im Dezember 2016 von der Universität Bielefeld veröffentlichten Studie, dass 54 Prozent der Bevölkerung unseres Landes von sich selbst glauben, nur über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz zu verfügen, eine Feststellung, die vom 'Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz' aufgegriffen wird. Mehr als die Hälfte der Einwohner in Deutschland wären somit nur eingeschränkt in der Lage, gesundheitsrelevante Informationen zu erfassen und zu bewerten, um daraus Rückschlüsse für ihr eigenes Handeln zur Erhaltung der Gesundheit zu ziehen.

Dem Ergebnis der Bielefelder Studie widersprechen bereits auf den ersten Blick die überfüllten Wartezimmer bei den Ärzten. So hat auch Steffen Pabst für den Deutschen – und den Sächsischen Philologenverband auf der Tagung den Forderungen des Aktionsplans an die Schulen widersprochen. Prof. Dr. Gerd Gigerenzer vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung hat die Aussage »54 Prozent der Deutschen hätten eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz« als Unstatistik des Monats bezeichnet. In der Studie würde nicht die Gesundheitskompetenz abgetestet, vielmehr handele es sich um eine subjektive Selbsteinschätzung (Presseinformation Max-Planck-Institut für Bildungsforschung vom 26. Februar 2018). Auch die Vorsitzende des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin kritisierte die Studie im 'Ärzteblatt'.

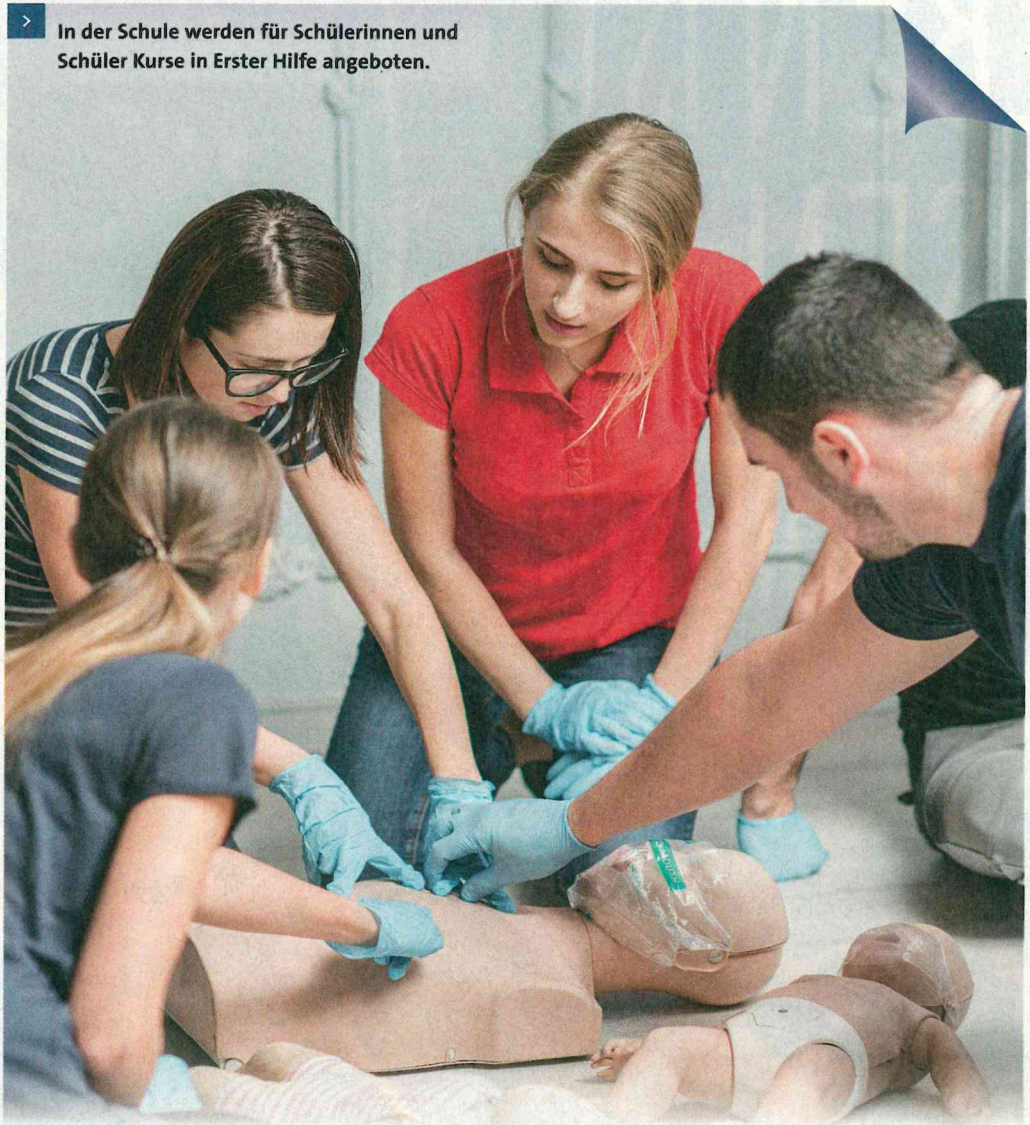
Was aber kann Schule und hier das Gymnasium für die Gesundheitskompetenz leisten und was leistet es? Ist tatsächlich ein umfassendes Präventivprogramm Gesundheit am Gymnasium erforderlich?

Der Ruf nach der Schule

Immer wieder, wenn Defizite in der Gesellschaft offenkundig werden, wird gebetsmühlenartig der Ruf nach neuen Unterrichtsfächern an den Schulen laut. So sprach sich bereits der Deutsche Ärztetag am 25. Mai 2017 in Freiburg für die Einführung eines Faches 'Gesundheit' aus, eine Forderung, die jetzt der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz wieder aufgegriffen hat. Verkannt wird dabei, dass die Eltern und auch die Gesellschaft selbst in die Pflicht genommen werden müssen. Wichtige Kompetenzen auf dem Gebiet der Gesundheit müssen über die Erziehung im Elternhaus an die Kinder und Jugendlichen herangetragen werden. Die Heranführung an eine gesunde Ernährung, an sportliche Betätigung und die Entwicklung einer psychischen und physischen Resilienz werden in entscheidendem Maß durch das Elternhaus geprägt. Die Schule unterstützt diesen Prozess schon jetzt in den Fächern Sport und Biologie – wie unten genauer ausgeführt wird. Dennoch kann Schule nie die Verantwortung hierfür den Eltern ganz abnehmen. Die Unterstützung durch die Schule ist für diejenigen Schülerinnen und Schüler von besonderer Bedeutung, denen im Elternhaus nur unzureichend ein gesundheitsförderndes Verhalten vorgelebt wird.

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule

Für die Kultusministerkonferenz ist die Gesundheitsförderung integraler Bestandteil des Unterrichts und des Schullebens. Bereits am 15. November 2012 hat die KMK Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und zur Prävention in der Schule verabschiedet. In den Empfehlungen werden die Themen und Handlungsfelder zur schulischen Gesundheitsförderung und Prävention aufgelistet, die im Unterricht der Fächer und des Schulle- >



In der Schule werden für Schülerinnen und Schüler Kurse in Erster Hilfe angeboten.

Foto: rh2010/AdobeStock

bens integriert sind **(M1)**. Entsprechend der KMK-Empfehlung werden seit langem Aspekte gesunder Ernährung behandelt. Nahrungsmittel sind für eine gesunde, ausgewogene Ernährung abzuschätzen und auf dieser Grundlage ist die eigene Ernährung zu beurteilen. Auch durch das EU-Programm, den Schulen Obst aus der Region (Äpfel) kostenfrei zur Verfügung zu stellen, soll das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung geweckt werden. Im Fach Sport spielt die Thematik 'Gesundheit und Fitness' eine besondere Rolle. Hinzu kommen Programme wie 'Bewegte Schule'. Insbesondere Ganztagsgymnasien sind Partnerschaften mit Sportvereinen eingegangen. Im Biologieunterricht werden unter anderem Erkrankungen der Lunge und des Herz-Kreislaus-Systems behandelt.

Für Schülerinnen und Schüler werden in der Schule Kurse in Erster Hilfe angeboten. Insbesondere Gymnasien sind dazu übergegangen, zur Entlastung der Schulsekretariate den Schulsanitätsdienst hierfür ausgebildeten Schülerinnen und Schülern zu übertragen. Erkrankte Schülerinnen und Schüler können diesen Dienst über Handy – auch während des Unterrichts – erreichen und der Schülersanitätsdienst sorgt dann für eine Erstversorgung. Dies alles ist seit Jahren an den Gymnasien praktizierte Gesundheitsförderung und Prävention. Im Rahmen der 'Eigenverantwortlichen Schule', der Schulprogramm- und Qualitätsentwicklung haben Gymnasien zudem Programme zur Gesundheitsförderung erstellt. Dabei werden die

M1: Themen und Handlungsfelder zur schulischen Gesundheitsförderung und Prävention (KMK)

- 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.

M2: Unterstützungs- und Beratungssysteme

KMK: Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule

- 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

Schulen durch externe Partner, wie die schulpsychologische Beratung, unterstützt (M2).

DAK-Gesundheit – der Gesundheit verpflichtet

Zu den Unterstützern bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen gehört auch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK-Gesundheit). Die DAK Gesundheit als gesetzliche Krankenkasse ist daran interessiert, dass sich Gesundheitskompetenz und ein gesundheitsförderliches Klima an den Schulen entwickelt. Dabei strebt die DAK an, dass bei der Entwicklung der Gesundheitskompetenz alle an der Schule wirkenden Personen, Schülerinnen und Schüler, aber auch die Lehrkräfte einbezogen sind. Seit 2006 geben die DAK Gesundheit und die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, seit 2018 zusammen mit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), ein Handbuch zur Förderung der Gesundheit von Lehrkräften heraus. Die DAK Gesundheit hat bereits frühzeitig erkannt, dass eine gesunde Schule gesunde Lehrkräfte voraussetzt. »Nur gesunde Lehrkräfte werden die Leistungsstärke und -bereitschaft besitzen, die für die Entwicklung guter Schulen notwendig sind (Impulse für die Förderung der Gesundheit ...).« Entsprechend hat die DAK-Gesundheit eine Reihe von Projekten zur Förderung der Lehrergesundheit durchgeführt (M3) und wurde nicht zuletzt dazu bewogen, die LaiW-Studie des Deutschen Philologenverbandes zu fördern. Die Ergebnisse werden der DAK-Gesundheit helfen, Präventionsmaßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit bei Lehrkräften zielgenauer einzusetzen. >

LINKS

https://www.dak.de/dak/leistungen/bunt-statt-blau-1187104.html

https://www.justbesmokefree.de/home/das-programm-zum-rauchstopp

M3: Projekte der DAK-Gesundheit zur Förderung der Lehrergesundheit

- **Betriebliche Gesundheitsförderung in berufsbildenden Schulen – Entwicklung von Maßnahmen und Strategien**
  Dieses Modellprojekt hatte das Ziel, die nachhaltige Gesundheitsförderung bei Berufsschullehrkräften durch einen umfassenden Schulentwicklungsprozess zu unterstützen. (DAK-Gesundheit, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung),
  Laufzeit: 1. Januar 2003 bis 31. August 2005
- **Gute Gesunde Schule entwickeln – mit Lehrergesundheit Schulqualität sichern**
  Mit diesem Modellprojekt sollten allgemeinbildende und berufsbildende Schulen bei ihrem Entwicklungsprozess hin zu guten gesunden Schulen und bei Förderung der Lehrergesundheit unterstützt werden.
  (DAK-Gesundheit, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Bezirksregierung Münster),
  Laufzeit: 1. Februar 2007 bis 31. Juni 2009
- **Gemeinsam gesunde Schule entwickeln**
  Diese Initiative hatte das Ziel, die Gesundheit von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern zu fördern sowie die Verbesserung der Schulqualität durch einen umfassenden Schulentwicklungsprozess zu erreichen.
  Laufzeit: 1. Juni 2007 bis 31. Dezember 2012
- **Lehrerarbeit im Wandel (LaiW-Studie)**
  Förderung der bundesweiten Studie des Deutschen Philologenverbandes zur Arbeitszeit, Belastung und Gesundheit von Gymnasiallehrkräften.
  (Durchführung und Auswertung Institut für Präventivmedizin, Universitätsmedizin Rostock),
  Laufzeit: 1. Juni 2017 bis 30. September 2019

Unter dem Titel 'Gesunde Schule' bietet die DAK Projekte an, die jeweils genau auf die Schule abgestimmt sind. Diese befassen sich unter anderem mit den Arbeitsbedingungen an den Schulen, besonders der Verbesserung der räumlichen Bedingungen und Ausstattungen, mit dem Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler und der Schulkultur **(M4)**. Die Gesundheitsförderung soll dabei möglichst frühzeitig beginnen. »Wir wollen«, so Sabine Winterstein, Gruppenleiterin 'Betriebliches Gesundheitsmanagement – Strategie und Konzepte' bei der DAK-Gesundheit in Hamburg, »Kinder, Jugendliche und Erwachsene nicht erst unterstützen, wenn sie bereits krank sind, sondern wir wollen dafür sorgen, dass die Menschen möglichst lange gesund und fit bleiben.«

Gesundheitsförderung an Schulen ist, wie sich an diesen Beispielen zeigt, ein integraler Bestandteil der Präventionsarbeit der DAK-Gesundheit. ■

M4: Projekte der DAK-Gesundheit zur Förderung der Gesunden Schule

Ansprechpartnerin Schulprojekte DAK Gesundheit: Christiane Ritter, E-Mail: christiane.ritter @dak.de

- **fit4future**
  Dieses Projekt wird im Rahmen einer dreijährigen Partnerschaft mit ausgewählten Schulen durch Workshops, die Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien sowie von Sport- und Spielgeräten zur Unterstützung für die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens der Schülerinnen und Schüler (Altersgruppe bis zwölf Jahre) angeboten. Die Schulen wählen aus den Schwerpunkten 'Gesunde Schule als Leitbild', 'Gesundheit der Lehrkräfte', 'Netzwerk Bewegung', 'Gesunde Schulverpflegung', 'Schule als gesunder Raum' und 'Gelingende Elternarbeit' zwei aus.
- **bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen 2018**
  Bei diesem Projekt sind von einzelnen Schülerinnen und Schülern oder der gesamten Klasse (Alter zwölf bis siebzehn Jahre) Plakate gegen Alkoholmissbrauch zu entwickeln. Sie setzen sich so künstlerisch kreativ mit dieser Thematik auseinander. Dieser Plakatwettbewerb feiert 2019 sein zehnjähriges Jubiläum.
- **Just be smokefree**
  Mit dem Rauchstopp-Programm wendet sie die Krankenkasse besonders an Jugendliche und junge Erwachsene. Ziel ist es, Jugendliche ganzheitlich zu unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. erst gar nicht mit dem Rauchen anzufangen.

LITERATUR

1. *Scheuch K., Haufe E., Seibt R. (2015):* Lehrergesundheit. Dtsch Ärztebl Int 112(20) S. 347-356.
2. *Seibt R., Meyer K., Druschke D., Steputat A., Spitzer S., Scheuch K. (2016):* Gesundheitsbericht der Sächsischen Bildungsagentur 2016. Gesundheit von Lehrkräften unterschiedlicher Schularten mit Berücksichtigung von Alter und Geschlecht. Sächsische Bildungsagentur. Chemnitz: Sächsische Bildungsagentur, 64 S.
3. *Starke R., Scheuch K., Kreuzfeld S., Seibt R. (2018):* Gesundheitsprophylaxe und Prävention bei Lehrkräften überfällig. Profil 6/2018, S. 18-22
4. *Kultusministerkonferenz (KMK) (2012):* Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15. November 2012. Berlin: Sekretariat der KMK der Länder in der Bundesrepublik Deutschland
5. *Schaeffer D., Vogt D., Berens E.-M., Hurrelmann K. (2016):* Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. Ergebnisbericht. Bielefeld: Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften
6. *Presseinformation Max-Planck-Institut für Bildungsforschung 26. Februar 2018:* Unstatistik des Monats: 54 Prozent der Deutschen haben eingeschränkte Gesundheitskompetenz. Online-Dokument, verfügbar unter: https://www.mpib-berlin.mpg.de/ de/presse/2018/02/unstatistik-des-monats-54-prozent-der-deutschen-haben-eingeschraenkte-gesundheitskompetenz (Zugriff: 10. August 2018)
7. *Schumacher L., Nieskens B., Sieland B. et al. (2018):* Impulse für die Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. (3. akt. Auflage). Hamburg, Düsseldorf, Berlin: DAK-Gesundheit, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, DGUV