



# Präventionskonzept

Gymnasium Dresden Süd West



26.05.2016



# Agenda

---

- ▶ Vorstellen des Präventionskonzeptes
- ▶ Warum Prävention?
- ▶ Fragen und Diskussion



# Agenda

---

- ▶ Vorstellen des Präventionskonzeptes
- ▶ Warum Prävention?
- ▶ Fragen und Diskussion



# Projekt: „Gesund wachsen“



- ▶ **Juli 2015:** Gründung des Arbeitskreises Gesundheit
  - ▶ Hr. Schmidt, Hr. Pause, Fr. Schulze , Hr. Möckel, Fr. Nitsch
- ▶ Befragung der Lehrkräfte zu gewünschten Themen
- ▶ Antragstellung, Schulkonferenzbeschluss, Einbindung des Fördervereins,  
Bewilligung bis Anfang 2016
- ▶ **Präventionskonzept** gefördert mit **4400,00€** von der TKK Hamburg
  - ▶ **Projektzeitraum: 2016**
  - ▶ Verlängerung angestrebt und von der TKK erwünscht!
    - ▶ Inhaltliche Schwerpunkte 2017: Bewegung und Ernährung

# Gesunde Schule

Bewegung

Entspannung /  
Stressreduktion

Ernährung

Umgang mit  
Suchtmitteln

**Lehrer**

Eigeninitiative, externe  
Unterstützung, Orga.,  
Lehrergesundheit

**Eltern**

Kenntnis, Unterstützung  
(geringe Kosten ←  
Förderverein)

**Schüler**

Akzeptanz, Teilnahme

Schlukonferenzbeschluss (Oktober 2015)



## ▶ **Inhaltliche Schwerpunkte für 2016:**

- ▶ Regeneratives Stressmanagement
- ▶ Entspannungsmethoden
- ▶ Positive Psychologie
- ▶ Zeitmanagement
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- ▶ Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen im Schulalltag

# „Gesund wachsen“



## Schüler

schon geleistet:  
6 LE

1. **28.04.16:** Fächerverbindender Unterricht (5 II) (4 x 60 Min. je Klasse außer 5\_4)
2. **21./22./23.06.16** pro Klasse 180 Min. (6 II)
3. **10.08.16** Entspannung erste Schulwoche (4x60 Min.) (I)

## Lehrer

schon geleistet:  
6 LE (Päd. Tag)

1. **23.03.16:** Pädagogischer Tag (Worldcafe, Kooperation im Kollegium)
2. **02.08.16:** Kennenlernen Vorbereitungswoche (Integration neuer Kollegen, Start aus Sommerferien)
3. **01.09.16** 3h
4. **22.09.16** 3h + Essen gehen o. ä.
5. **Sa 01.10.16** 6h Block
6. **Sa 12.11.16** 6h Block
7. **01.12.16** 3h + anschließende „Weihnachtsfeier“

## Eltern

schon geleistet:  
0 LE (Päd. Tag)

1. **26.05.16 18:30-ca. 20:00 Uhr** (2 LE)  
Inhalt: Erläuterung des Konzepts, Stressbewältigung (genaue Inhalte bitte mailen)
2. **weiterer Termin September** (an Fragen / Bedürfnissen der Eltern ausrichten)



# Agenda

---

- ▶ Vorstellen des Präventionskonzeptes
- ▶ Warum Prävention?
- ▶ Fragen und Diskussion



---

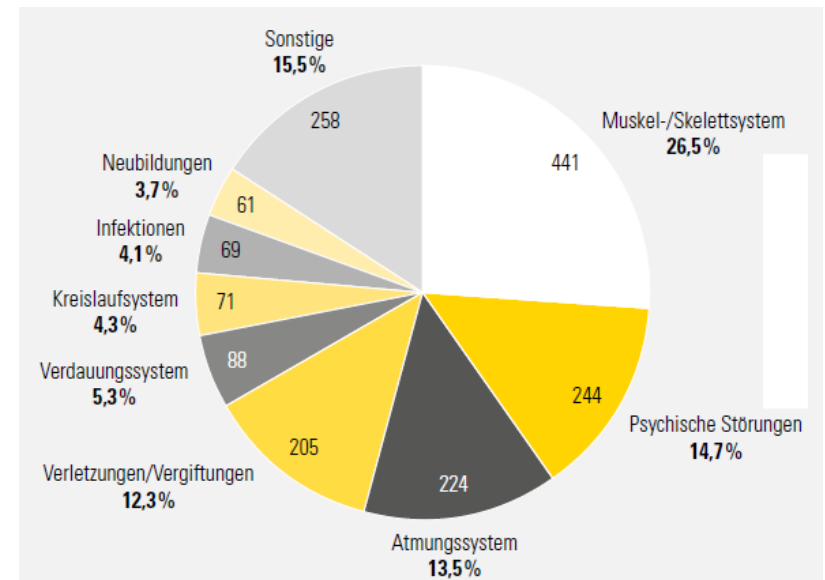
# Ausgangssituation

---

# Relevanz: Psychische Gesundheit

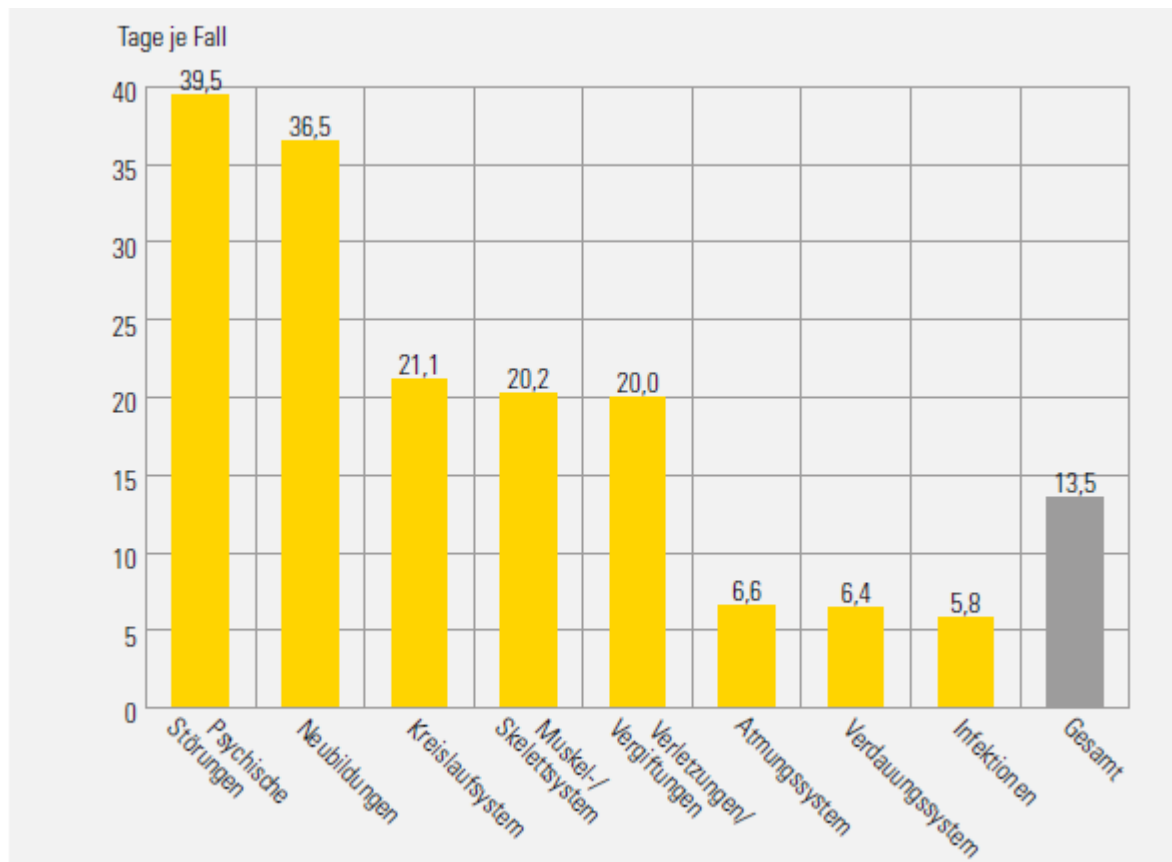


## Die häufigsten Krankheitsarten



# Relevanz: Mittlere Falldauer

## Mittlere Falldauer der häufigsten Krankheitsarten





## ► Umfrage mit 11.000 Kindern in Deutschland

- Alter der Schüler zw. 9 – 14 LJ., Teilnahme von 611 Schulen
- 1/3 der Kinder fühlt sich regelmäßig durch die Schule gestresst
- Häufigen Druck von Eltern und Freunden empfinden  
15 bzw. 6 Prozent als Stressfaktor
- > 50% der Kinder haben zu wenig Zeit um sich im Schulalltag zu entspannen
- Chronische Stressbelastung führt zu psychosomatischen Beschwerden

Abb. 5.1: Die verwendete Barometerskala





Abb. 5.6: Das Wohlbefinden in der Schule

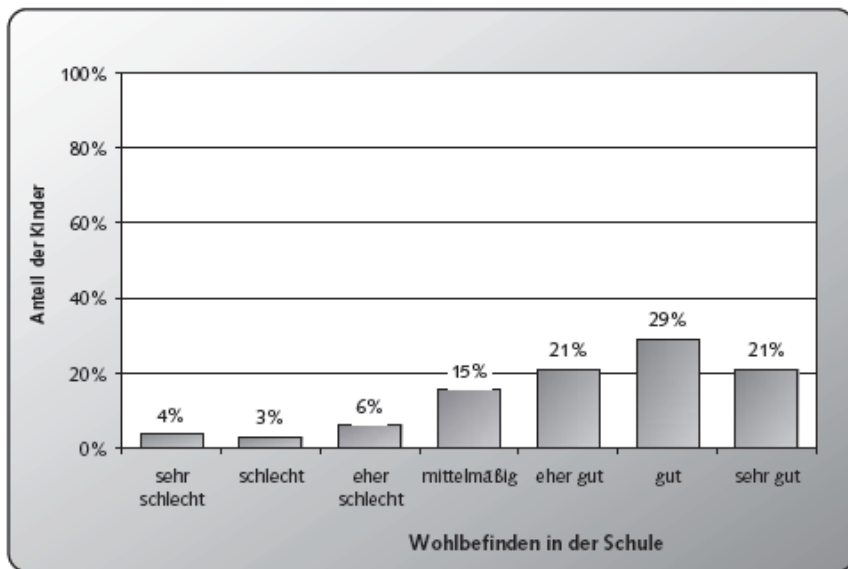
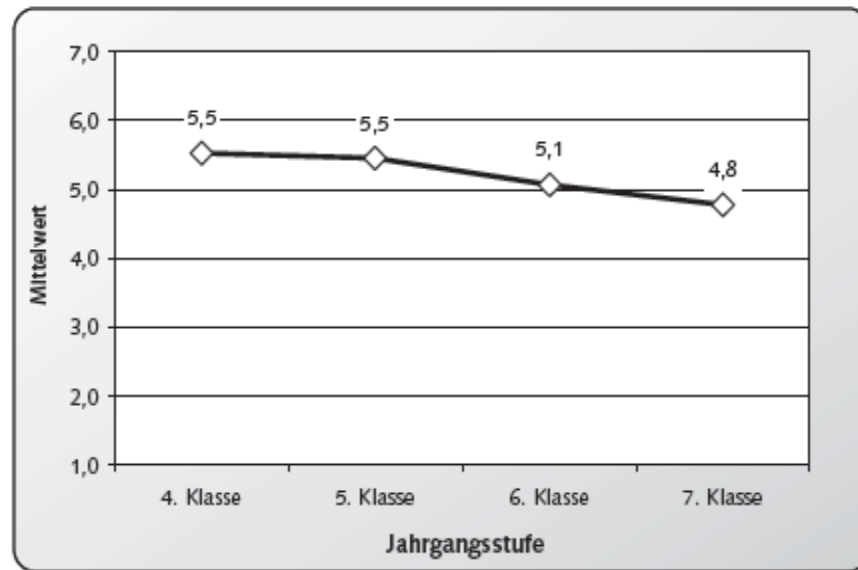
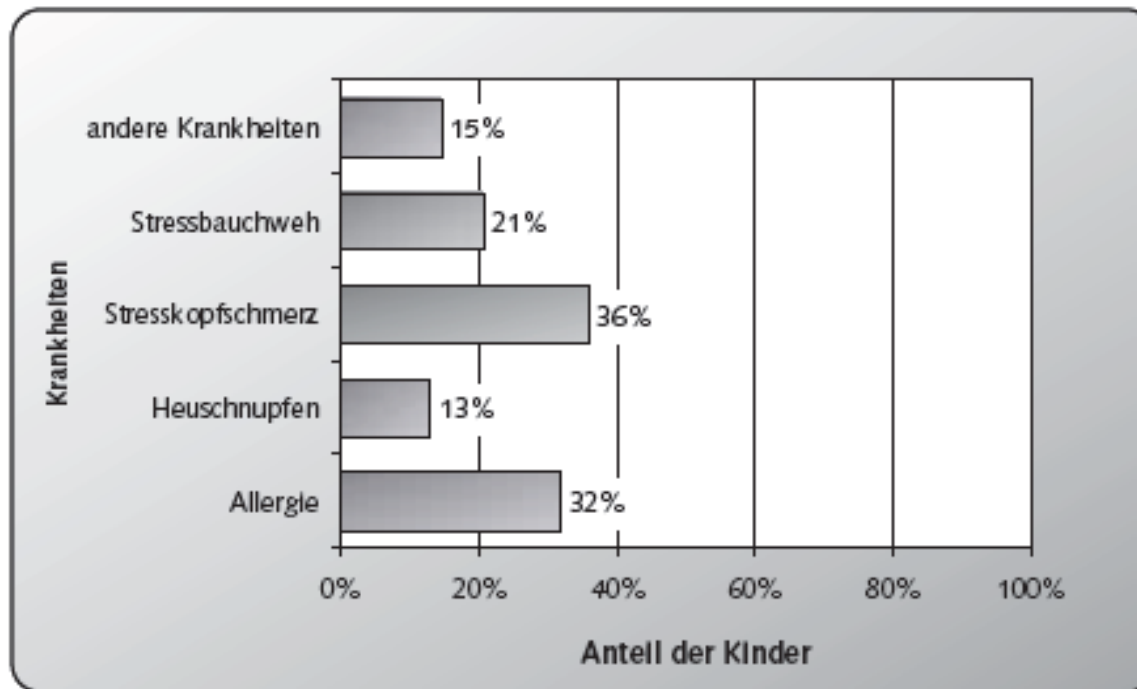


Abb. 5.7: Das Wohlbefinden in der Schule (nach Jahrgangsstufe)





**Abb. 6.2: Krankheiten der Kinder**





# Studie: Leuphana Universität Lüneburg

## ▶ Umfrage mit 4500 Kindern in Deutschland

- ▶ Alter der Schüler zw. 10 – 21 LJ. , An 15 Schulen, Alle Schulformen
- ▶ Jeder 3te Schüler regelmäßige Stresssymptome
  - ▶ 22% Einschlafprobleme, 21% Gereiztheit, 16% Kopf- und Rückenschmerzen,  
14% Niedergeschlagenheit, 11% Nervosität, 9% Schwindelgefühl,  
8 % Bauchschmerzen
- ▶ 50% Prüfungsangst
- ▶ Schlechtes Klassenklima : 50% fühlen sich „verzweifelt“

---

**Gesundheit**

**=**

**Wohlbefinden**

---



# Definition: (psychische) Gesundheit

---

## WHO-Definition: Gesundheit (1946)

**„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperliche, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“**

## WHO-Definition: Psychische Gesundheit (2001)

**Psychische Gesundheit ist ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“**

---

---

# **Stress**

**ist ein „unscharfer“ Begriff**

---

# Alltägliche Anforderungen: Dem Stress auf der Spur...

---

- Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?
- Wie hat sich der Stress bei Ihnen geäußert?

# Alltägliche Anforderungen: Dem Stress auf der Spur...

---

## **Stress ...**

- **ist ein „unscharfer“ Begriff (Wahrnehmung) ...**
  - Woran merkten Sie, dass Sie gestresst sind?
  - Wie hat sich der Stress bei Ihnen geäußert?
  
- **... sollten wir daher mindestens unterteilen in:**
  - Belastung (Stressoren )
  - Beanspruchung (Stress- Reaktion)
  - Bewältigungsverhalten (Stressbewältigung)

---

# **Stressreaktion (Beanspruchung)**

-

**Findet auf verschiedenen Ebenen statt**

---

# Akute körperliche Stressreaktion



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schneller Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

# Stressreaktion

---

- **... im Verhalten**

- ich gehe schneller, Ich spreche lauter und erregter, Meine Hände zittern, Ich mache keine Pausen mehr, Ich rauche mehr, Ich schlafe schlechter, Ich vernachlässige Freunde und Hobbys

- **... in den Gefühlen**

- Schlechte Konzentration, Innere Unruhe, Grübeln, Hilflosigkeit, Unkontrollierte Wut, Gereiztheit, Angst

- **... in den Gedanken**

- „Das geht bestimmt schief.“, „Ich werde mich völlig blamieren.“
  - „Wenn ich hier nicht alles selbst mache, klappt gar nichts.“
  - „Mir darf kein Fehler unterlaufen.“
  - „Die anderen schielen schon auf meinen Posten.“
-

---

**„Positiver Stress“**

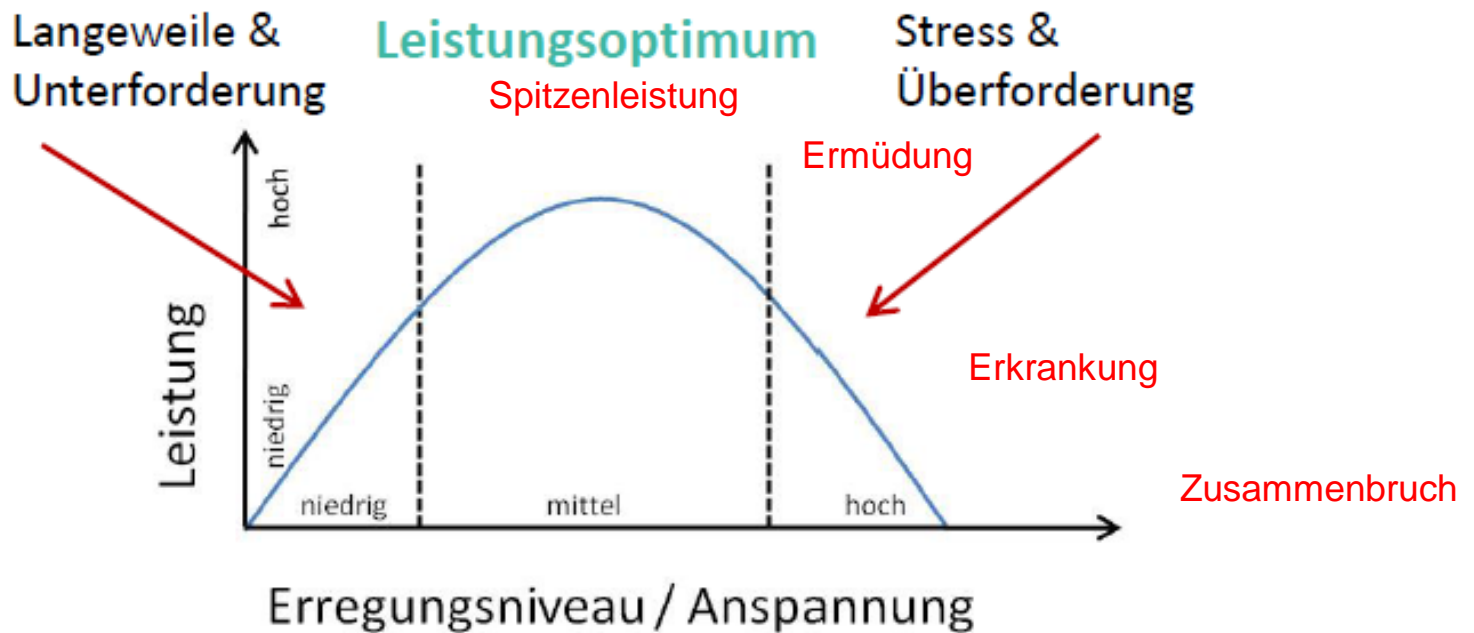
**=**

**Voraussetzung für Leistung und Lernen**

---



# Positiver Stress: Yerkes-Dodson-Gesetz



→ In gesundem Maße steigert Stress Ihre Leistung (Balance!)

---

**Stress ist „ansteckend“**

---

# „Empathischer Stress“



→ Stress ist „ansteckend“

---

**Stressoren (Belastungen)**

**sind**

**Individuell und subjektiv**

---

# Was stresst die Deutschen?



# Belastungen (Stressoren)

- **Zivilisationsstressoren**

- Mobilitätsanforderungen („Verkehrsstress“), Informations-/Reizüberflutung, Qual der Wahl („Multi-Optionsgesellschaft“),...



- **Familiäre Stressoren**

- Doppelbelastung, Pflege von kranken Angehörigen, Erziehungs-, Schulschwierigkeiten, Auflösung traditioneller Rollenverhältnisse, Umzüge,...



- **Jobstressoren**

- Arbeitsmenge, Zeitdruck, Störungen, Lärm, ungenaue Vorgaben, fehlende Anerkennung/Wertschätzung, Arbeitsspitzen, Vereinbarkeit Beruf und Familie, Ständige Erreichbarkeit,....

# Belastungen (Stressoren)

---

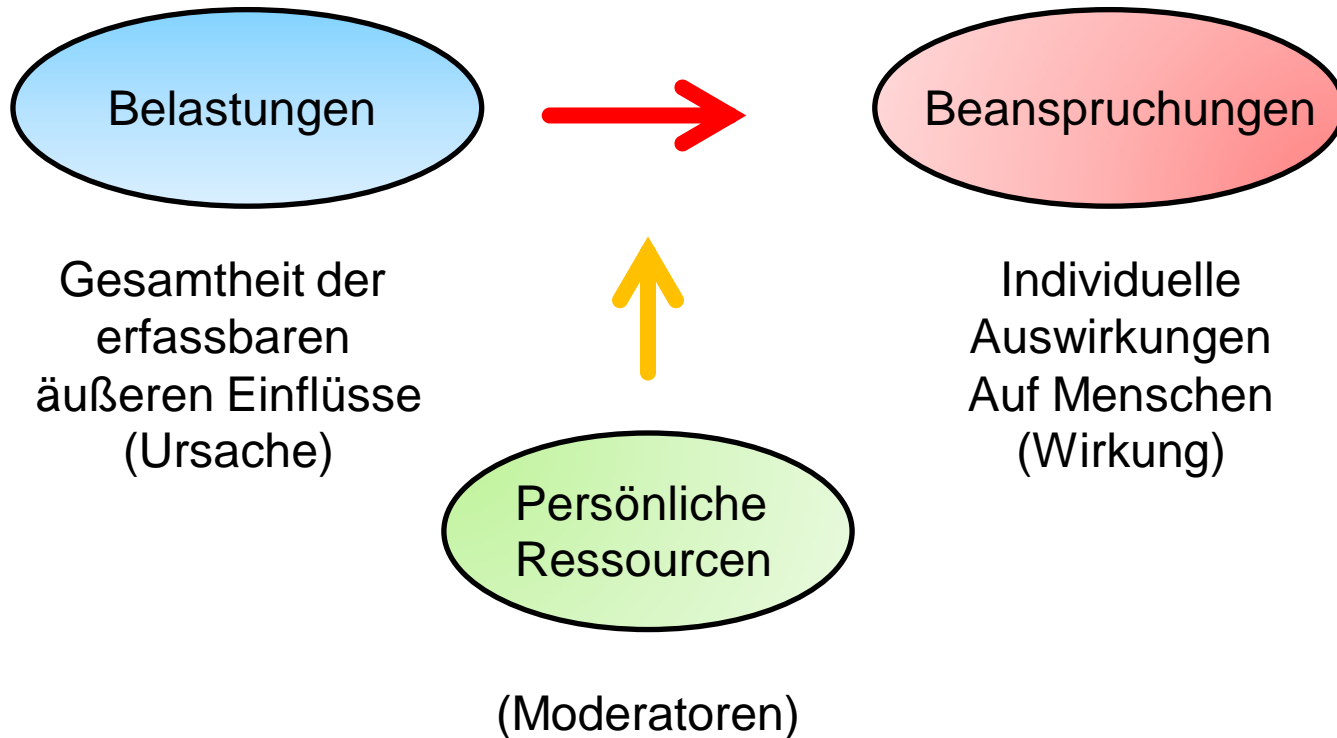
- **Stressoren in der Schule**

- Leistungserleben / -Druck
- Zukunftsängste – Ungewissheit
- einen möglichst guten Platz im sozialen Raum „Klasse“ finden und behaupten
- Fehlende Erholung
- Mobbing und soziale Isolation

→ Stark stressbelastete Schüler/innen leiden häufig an Beschwerden wie Angstzuständen, Depressivität, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen (Bergmüller, 2007; Hascher & Lobang, 2004; Holler-Nowitzky, 1994; Waligora, 2003).

---

# Allgemeines Belastungs - Beanspruchungsmodell





---

**Stressbewältigung**

**bedeutet**

**Ressourcen aufbauen und nutzen**

---

# Gesundheitsfürsorge - Stressbewältigung

---

## Pathogenese

(nach griech. pathos, **Leiden**)

Was macht krank?

Krankheitsprävention

- Stressoren erkennen
- Überforderungssituationen identifizieren und abbauen



## Salutogenese

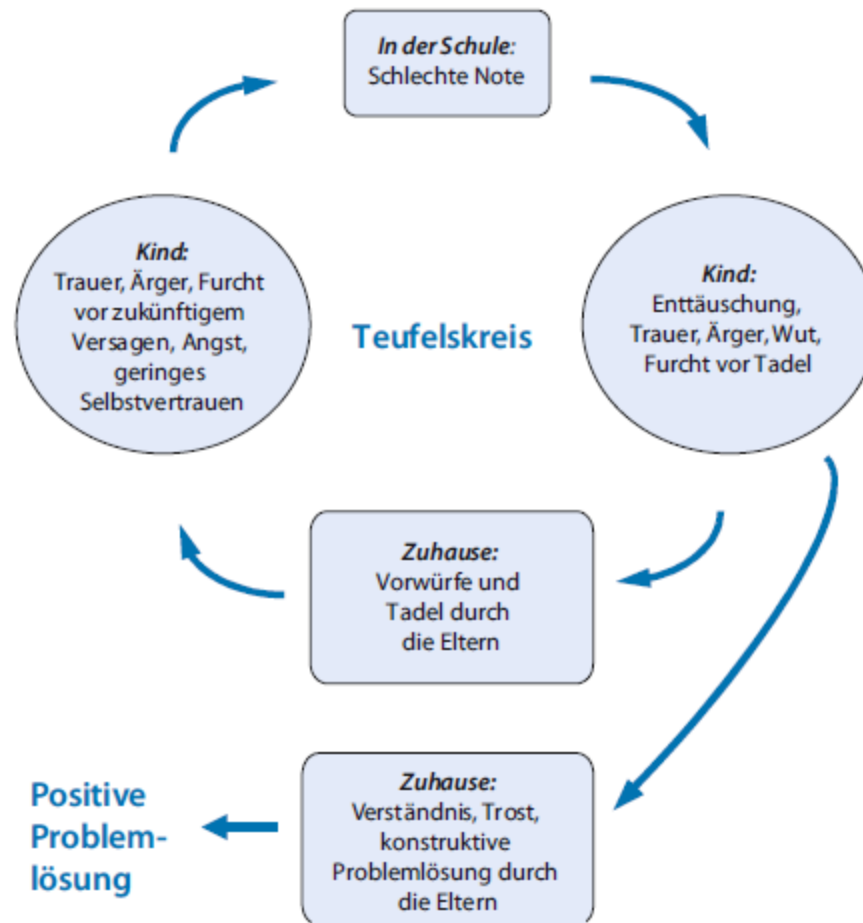
(nach lat. salus – **Gesundheit**, griech. genesis – **Entstehung**)

Was hält gesund?

Gesundheitsförderung

- Ressourcen nutzen
  - Bewältigungsstrategien erlernen
  - Veränderungswünsche umsetzen
-

# Soziale Ressource



■ **Abb. 2.1.** Teufelskreis und positive Problemlösung am Beispiel der Eltern-Schüler-Interaktion (nach Lohaus & Klein-Heßling, 1999)

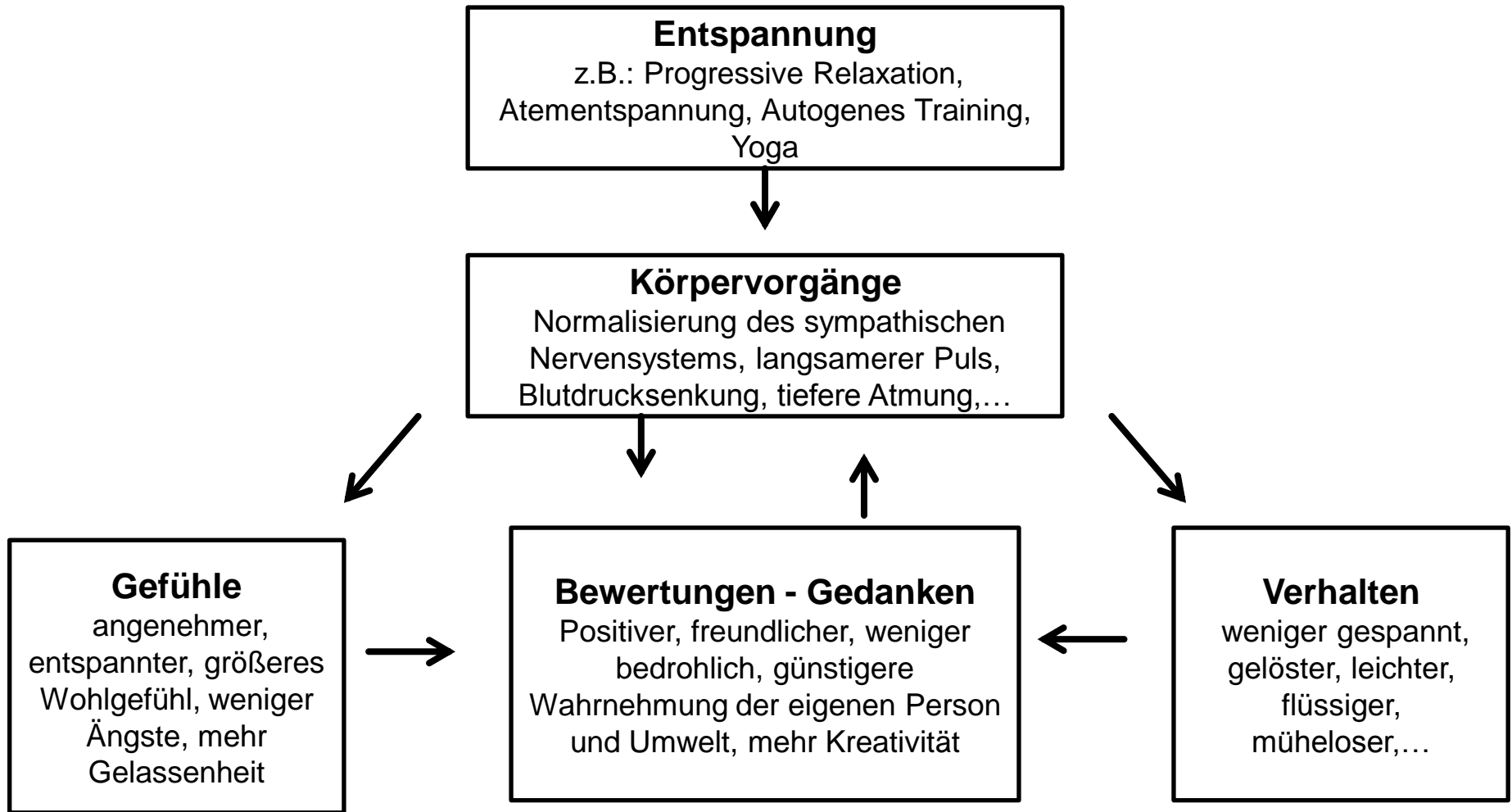
# Regeneratives Stressmanagement - Entspannung

---

## Wozu Entspannung?

- Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung
    - Schmerzen, Angst, innerer Unruhe,...
  - Absinken des Stresshormons (Cortisol)
  - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Gedächtnisleistung
  - Verbesserung der Schlaffähigkeit
  - Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
  - körperliche und psychische Regeneration
-

# Entspannung – Was bewirkt Sie?



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**

**Fragen?**