



Landesprogramm für die gute gesunde Schule  
Mecklenburg-Vorpommern

## 2. Newsletter

November/Dezember

### 1. Letzte Veranstaltungen in diesem Jahr:

8.12.2010

gemeinsamer Gesundheitstag der 62 Anschub-Schulen im Schweriner Schloss

Alle Schulen haben bereits Einladungen bekommen, falls sich noch Eltern oder Schüler anmelden möchten bitte dies sofort tun! Es sind noch Plätze vorhanden. Da es lange Zeit massive technische Probleme gab, bitte ich alle Schulen, die die Einladung eventuell noch immer nicht bekommen haben, sich sofort zu melden. Außerdem bitte ich zu beachten, das unbedingt der Eingang Schlossmuseum genutzt wird, um die Sicherheit gewährleisten zu können.

Weiterhin werden 5 Schüler für die Aufsicht der Stände ab 8 Uhr gesucht, die sich besonders für das Programm engagiert haben.

### 2. Sachstandsberichte

Danke für die vielen ausführlichen Sachstandsberichte der Schulen. Einige Schulen haben es leider immer noch nicht geschafft. Ich bitte dies unverzüglich nachzuholen, damit sich auch die Kooperationspartner ein Bild von den tollen Aktivitäten der Schulen machen können.

### 3. Blitzlichter (Stand der Arbeit)

#### **1. Schweriner Schulamtsbereich:**

Die Umsetzung der Maßnahmen geschieht an den Schweriner Schulen meist kontinuierlich. So wurden z.B. große Streitschlichterprogramme an 2 Schulen der Schweriner Region mit Hilfe der TK und der Bertelsmann Stiftung durchgeführt. Auch die Umsetzung der Maßnahmen zur Lehrergesundheit wurde in vielen Schulen mit Hilfe externer Referenten angeschoben.

Das Thema Zeit- und Stressmanagement konnte kurzfristig in Einzelschulen von Straube Management abgedeckt werden.

Viele Schulen führen Gesundheitstage durch. Die Programme der Krankenkassen werden vielfach aus Zeitgründen erst für das neue Schuljahr angefragt.

Um Missverständnissen vorzubeugen, sollten sich bitte alle Interessenten für Lion's Quest über die Veranstaltungen auf dem Bildungsserver informieren und selbst namentlich anmelden.

**Alle für dieses Kalenderjahr bei der LVG beantragten Maßnahmen müssen bis 15. Dezember auch abgerechnet werden, um die beantragten Gelder nicht verfallen zu lassen. Dabei bitte die Originalrechnungen an die LVG, falls es sich um die beantragten 300€ handelt, die anderen Rechnungen bitte an mich. Bei Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.**

## **2. Neubrandenburger Schulamtsbereich**

Die Region Neubrandenburg wurde am 7.10.2010 offiziell eröffnet. Gegenwärtig laufen die ersten Gespräche mit den Steuergruppen und Schulleitungen. Die Evaluation der Region wird von 3 Studentinnen der Neubrandenburger HS übernommen werden.

Die Anträge für die zu initiiierenden Maßnahmen werden im neuen Kalenderjahr nach erfolgter Evaluation an die LVG gestellt.

## **2. Rostocker Schulamtsbereich**

Viele Schulen wenden sich erneut mit Fragen an die Koordinatorin, um das Programm fortzusetzen.

In zwei Schulen wird die Abschlussevaluation noch vor Ende des Kalenderjahres durchgeführt.

Die weitere Vernetzung dieser Region sollte ein Hauptaugenmerk der Arbeit der Koordinatorin sein.

## **Ausblick auf gemeinsame Veranstaltungen 2011**

### **10.03.10**

„Wie Jugendliche heute ticken“ Sinus Institut, Peter Martin Thomas

### **Juni**

„Zeit - und Stressmanagement im Lehrerberuf“ Fr, Bartels, Fr, Reinmuth

## **Verschiedenes:**

### **AOK-Familienstudie 2010:**

#### **Rituale halten Kinder gesund**

Der ganz normale Alltag, den jedes Kind zu Hause erlebt, schafft die Basis für die Gesundheit der Kinder. Die AOK hat bei der "Gesellschaft für angewandte Sozialforschung" eine Familienstudie in Auftrag gegeben, um herauszufinden, was Eltern tun können, damit ihre Kinder noch gesünder aufwachsen. Dazu wurden im Frühjahr 2010 mehr als 2.000 Mütter und Väter in Deutschland befragt. Gerade Eltern stehen in der heutigen Zeit durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf unter großem Druck.

Aufgabe der AOK-Studie war es deshalb, nicht nur gesundheitsfördernde Faktoren herauszuarbeiten, sondern den Eltern praxistaugliche Tipps zur Umsetzung im Familienalltag zu geben.

Das Ergebnis der neuen Studie ist überraschend und dennoch verblüffend einfach: Es sind nicht die "Extras", die Kinder gesünder machen, sondern die kleinen regelmäßigen "Selbstverständlichkeiten" im Familienalltag, die sie vor allem psychisch stabiler machen und vor Übergewicht schützen. Eine zentrale Rolle nehmen gemeinsame Mahlzeiten, z.B. ein gemeinsames Frühstück, ein. Nur 64 % der Eltern frühstücken regelmäßig mit ihren Kindern zusammen. Doch ein schönes Frühstück gibt Kindern physisch und psychisch Stärke und Sicherheit für den Tag. Es verringert das Risiko für Übergewicht und psychische Störungen. Auch der gemeinsame Rückweg von der Schule zu Fuß oder per Rad kann Kindern helfen fit und gesund zu bleiben. Oft sind es auch regelmäßige Kuschelstunden oder Spielabende, die zu wichtigen Familien-Ritualen werden. Ganz entscheidend bei allem: Durch die Studie wurde herausgearbeitet, wie wichtig für ein gesundes Kind entspannte Eltern sind. Eltern, die sich immer wieder kurze Auszeiten gönnen, fördern ihre Gesundheit und die ihrer Kinder.

Sie wünschen weitere Infos zur Familienstudie? Fordern Sie einfach die Broschüre „So wachsen Kinder gesund auf“ bei uns an.

Ihr Ansprechpartner: Dennis Müller, AOK Mecklenburg-Vorpommern, Telefon: 01802 590590 1044 oder Mail: [dennis.mueller@mv.aok.de](mailto:dennis.mueller@mv.aok.de)

### **Denkanstöße! für Schulen in Mecklenburg-Vorpommern**

Viel Beachtung hat die „Potsdamer Studie zur Lehrerbelastung“ (Schaarschmidt, 2004, 2007) in den letzten Jahren in deutschen Kultusministerien, bei Berufsverbänden und in den Schulen selbst gefunden. Mit ihr wurde nicht nur aufgezeigt, dass der Lehrberuf zu den anstrengendsten überhaupt gehört, sondern es wurden auch Wege zu mehr Gesundheit und Qualität in der Schule gewiesen. Nach Abschluss der Forschungsarbeiten an der Universität Potsdam bemühen sich die Studienautoren um die Nutzbarmachung der Ergebnisse. Sie entwickelten das Unterstützungsprogramm *Denkanstöße!*, in dem das speziell für Schulen geschaffene diagnostische Instrument *IEGL* (Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf) (IEGL) einen zentralen Platz einnimmt. Mit *IEGL* wird eine breit angelegte Erhebung der schulischen Verhältnisse vorgenommen. Gegenstand der Analyse sind zum einen die Lehrerinnen und Lehrer selbst, zum anderen die schulischen Bedingungen. Es findet auf diese Weise eine Objektivierung statt, weil die Ergebnisse auch mit jenen anderer Schulen verglichen

werden. So ermöglicht das Programm den Lehrerinnen und Lehrern die intensive Auseinandersetzung mit der persönlichen und der schulischen Situation sowie eine Standortbestimmung. Diese zeigt nicht nur Belastungen und Veränderungsbedarf, sondern auch vorhandene Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten auf. Ausgebildete Moderatorinnen und Moderatoren unterstützen die Kollegien und Schulleitungen dabei, die Ergebnisse für den Einzelnen und die Schule als Ganzes aufzubereiten, Schlussfolgerungen auf individueller und kollegialer Ebene zu ziehen und diese schließlich in Form geeigneter Maßnahmen umzusetzen. Wie diese Erkenntnisse aufgegriffen und umgesetzt werden, bestimmen die Betroffenen selbst nach gründlicher Diskussion.

Das Programm *Denkanstöße!* richtet sich an Kollegien und Schulleitungen, die nicht nur auf Veränderungen "von oben" warten, sondern selbst etwas bewegen wollen. Dazu gehört die Bereitschaft, sowohl an der eigenen Person zu arbeiten als sich auch zusammen mit Kolleginnen und Kollegen Gedanken zu machen und gemeinsame Anstrengungen zur Gestaltung der schulischen Arbeitsbedingungen vor Ort zu unternehmen.

Einen umfassende Überblick über das Programm *Denkanstöße!* bietet die Internetseite [www.ichundmeineschule.de](http://www.ichundmeineschule.de).

Kollegien, die sich für das Programm interessieren, wenden sich bitte bei Fragen zu den Möglichkeiten der Inanspruchnahme an Frau Beate Rentsch ([B.Rentsch@bm.mv-regierung.de](mailto:B.Rentsch@bm.mv-regierung.de)) oder bei inhaltlichen Fragen an Dr. Andreas W. Fischer ([Andreas.W.Fischer@coping.at](mailto:Andreas.W.Fischer@coping.at)).

## **Gesunde Ernährung**

Wegweiser für Schulverpflegung unter : [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)

## **In eigener Sache**

Liebe Anschub-Schulen,  
ich wünsche Ihnen allen frohe Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2011. Ich bedanke mich herzlich für die intensive und interessante Zeit mit allen Partnern, die ich kennengelernt habe durch Anschub.de. Vielen Dank für Ihr unglaubliches Engagement Anschub.de vor Ort, trotz aller Probleme an den Schulen umzusetzen. Ab 2011 wird Ihnen Frau Hübner, die dann aus dem Mutterschaftsjahr zurückkehrt, wieder mit Rat und Tat zur Seite stehen. Und vergessen Sie nicht, „Anschub.de, die gute gesunde Schule“ ist ein Prozess, wir haben den Anschub gesetzt. Um gute gesunde Schule zu leben, benötigt es weiterhin Ihr tägliches Engagement vor Ort. Dafür viel Kraft und bleiben Sie gesund!

Ihre  
Beate Rentsch

