



Gesundheitstag am BRG Imst

Dr. Barbara REDL
Schulärztin an der BHAK und BHS Telfs
Aflingerstraße 21
6176 Völs
Tel.: 0512/304792
0699/12131234
barbararedl@everyday.com

Gesundheitstag am BRG Imst am 18. 3. 2002

Beteiligung mit dem Referat " Gesunde Lebensführung" als auswärtige Schulärztin

Ich möchte hier ein Projekt einer Schule vorstellen, bei dem ich weder bei der Planung, noch bei der Organisation mitgearbeitet habe. Das BRG Imst hat am 18.3.2002 einen Gesundheitstag veranstaltet, bei dem ich als auswärtige Schulärztin ein Referat zum Thema "Gesunde Lebensführung" gehalten habe.

Da mir das Programm, der Ablauf, aber auch die Planung dieses Aktionstages sehr gut gefallen haben, möchte ich Ihnen dieses Projekt vorstellen und Anregung geben einen Gesundheitstag in ähnlicher, vielleicht modifizierter Art an Ihrer Schule zu initiieren.

Wie kam mein Kontakt mit dieser Schule zustande?

Anfang März 2002 wurde ich von Frau Dr. Birgit Heltschl, Professorin für Leibeserziehung und PPP am BRG-Imst, telefonisch gefragt, ob ich Interesse und Zeit hätte, am 18. März im Rahmen des Gesundheitstages ein Referat zum Thema "Gesunde Lebensführung" als Abschluss des Vormittagsprogrammes vor ca. 250 Schülern der 4. bis 8. Klassen zu halten.

Der Schularzt des BRG- Imst, mit dem die Schule sonst gut zusammenarbeitet, wollte keine Referentenrolle an seiner Schule übernehmen.

Mein erster persönlicher Kontakt mit Frau Dr. Heltschl und dem Direktor des BRG Imst, Herrn Mag. Wilhelm Salzmann, fand daher erst am Gesundheitstag, kurz vor Beginn meines Referates, statt.

Nach dem Gesundheitstag habe ich mich mit dem Direktor und Fr. Dr. Heltschl zu einem ausführlichen Gespräch getroffen, um Genaueres über die Planung, die Organisation und die Finanzierung des Gesundheitstages zu erfahren.

Auch die Rückmeldungen der Schüler zum Gesundheitstag interessierten mich.

Planung und Organisation

Es war dies das zweite Mal innerhalb von drei Jahren, dass am BRG Imst ein Gesundheitstag veranstaltet wurde. Angeregt wurde er dieses Mal von den SchülerInnen, da diese den ersten Gesundheitstag vor drei Jahren sehr positiv in Erinnerung hatten.

Insgesamt fünf Lehrer unter Leitung von Frau Dr. Birgit Heltschl beteiligten sich an der Organisation . Begonnen wurde ca. drei Monate vorher.

Als Termin für den Gesundheitstag wählte man bewusst einen Schultag mitten im Semester, um diesem Tag eine entsprechende Gewichtung zu verleihen. Sehr hilfreich für die Planung war die Mappe "Gesundheitsförderung an Tiroler Schulen", die allen Schulen (VS, HS, AHS und BHS), die sich für das Modell

"Gesundheitsreferentin an Tiroler Schulen" gemeldet haben, seit einem Jahr zur Verfügung steht. In dieser finden sich sämtliche Institutionen, die mit Gesundheitsförderung zu tun haben mit einer Kurzbeschreibung ihrer Arbeit und ihren Angeboten für Schulen.

Folgende Institutionen, die in dieser Mappe verzeichnet sind, wurden eingeladen: Kinder- und Jugendanwaltschaft, Aids-Hilfe Tirol, avomed, Jugendrotkreuz, kontakt&co und Infoeck – Jugendinfo Weiters wurden die Gesellschaft für psychische Gesundheit sowie ortsansässige Institutionen, wie das Rote Kreuz, der Sozial- und Gesundheitssprengel Imst, das Gendarmeriekommando Imst, ein Optiker und eine Firma für Hörgeräte für die Teilnahme am Gesundheitstag gewonnen.

Schüler der 4. bis 8. Schulstufe (insgesamt 256 SchülerInnen) nahmen am Gesundheitstag teil. Die ersten 3 Klassen hatten normalen Unterricht. Schüler wurden absichtlich nur am Rande in die Vorbereitungen einbezogen. Zwei vierte Klassen studierten im Turnunterricht Tänze für das Rahmenprogramm ein. Eine 5. Klasse übernahm die Kostenplanung der Sansibar (Bar mit antialkoholischen Getränken) und des "Gesunden Büfetts" im Mathematikunterricht.

Finanzierung

Die Kosten waren gering und wurden von der Sparkasse Imst und vom Elternverein übernommen.

Programm und Ablauf des Gesundheitstages

Das Programm war gegliedert in ein verpflichtendes Vormittagsprogramm und in ein freiwilliges Nachmittagsprogramm mit Workshops.

Vormittagsprogramm

Eröffnungsreferat von OA Dr. Harald Meller von der Gesellschaft für Psychische Gesundheit mit dem Thema "System Seele, Funktion, Gleichgewicht, Überlastung". Dr. Meller sprach über Depressionen, Schizophrenie und Stress. Danach hatten die Schüler Gelegenheit einerseits das breite Übungs- und Informationsangebot des Roten Kreuzes zu nutzen und andererseits die Test- und Informationsstraße zu besuchen, wo folgende Institutionen vertreten waren: Sozial- und Gesundheitssprengel Imst (Infos, Blutdruckmessung und Blutzuckertest)
Kontakt & Co- Suchtpräventionsstelle des Landes Tirol (Infos und Beratung)
Gesellschaft für psychische Gesundheit Zwgst. Imst (Infos und Beratung)
AVOMED- Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Tirol (Sensomotorikstraße, Muskelfunktionstests)

Jugendrotkreuz Tirol (Infos)
Infoeck- Jugendinfo Oberland (Vorstellung und Beratung)
Gendarmeriekommando Imst (Beratung und Vorstellung des Alkomaten)
Vitalstudio Imst (Tests, Infos und Beratung)
Miller - Optik (Sehkraftuntersuchung)
Audiophon (Hörtest)

In meinem Abschlussreferat fasste ich die wichtigsten Ratschläge zum Thema "Gesunde Lebensführung" zusammen.

Als Rahmenprogramm gab es tolle Tanzveranstaltungen der 4. Klassen zu sehen. Die Sansibar sowie das "Gesunde Büfett" entpuppten sich als besonderer Anziehungspunkt.

Nachmittagsprogramm

Die Teilnahme an den Workshops am Nachmittag war freiwillig. Erfreulich, dass ca. die Hälfte der 256 SchülerInnen an diesen teilnahmen. Sie hatten fünf Workshops zur Auswahl, wobei der Workshop zum Thema "Gesunde Haltung" mit einer Physiotherapeutin und der Laufworkshop von Gerhard Holz knecht (mehrfacher Staatsmeister Mittelstrecke und Trainer) am besten besucht waren. Aber auch die Workshops der AIDS- Hilfe Tirol , der Gesellschaft für psychische Gesundheit mit "Wenn die Seele überläuft..." - Information, Aufklärung und Begegnung mit einem Betroffenen, und der Kinder- und Jugendanwaltschaft "Behandlung kinder - und jugendrelevanter Fragen und Probleme" und Beratung über die Rechte Jugendlicher fanden großes Interesse.

Am Mittwoch den 20. 3. 2002 fand als Rahmenveranstaltung ein Elternabend zum Thema Essstörungen statt. Dieser war leider trotz des sehr guten Referates von Frau Dr. Klausner vom AVOMED sehr schlecht besucht. (10 Teilnehmer).

Reflexion des Gesundheitstages

Großen Anklang bei den Schülern fanden am Vormittag die Test- und Informationsstraße, aber auch das Übungsangebot des Roten Kreuzes. Die Workshops waren sehr gut besucht. Viele Schüler bedauerten, dass sie nur an einem Workshop teilnehmen konnten. Zu überlegen wäre, eventuell Workshops auch am Vormittag anzubieten.

Die Themen der Referate kamen prinzipiell gut an. Zu bemängeln ist jedoch, dass bei beiden Referaten keine Diskussionszeit eingeplant war. Der Zuhörerkreis (über 200) und der Altersunterschied (13 bis 18 Jahre) der teilnehmenden Schüler waren zu groß, das Foyer kein optimaler Raum für die Vorträge.

Zu meinem Referat:

Ich hatte keine genaue Zeitangabe, ausgemacht waren 30 bis 45 Minuten, leider hatte ich schlussendlich nur 25 Minuten Zeit, da um 12:15 (die 5. Schulstunde endet am BRG Imst bereits um 12:20) die Schüler der ersten 3 Klassen vom ersten Stock ins Foyer kamen und ich so meinen Vortrag abrupt beenden musste.

Ich musste feststellen, dass es gar nicht so leicht ist in 20 Minuten jemandem und speziell Schülern das Wichtigste zum Thema "Gesunde Lebensführung" nahe zu bringen.

Daher mein Vorschlag: Vielleicht wäre es möglich eine Fortbildung für Schulärzte zum Thema "Präsentationstechnik" zu veranstalten, da sicher viele von uns hierfür zu wenig ausgebildet sind und wir zunehmend auch solche Aufgaben übernehmen möchten, bzw. müssen.

Elternabend:

Zu diskutieren wäre, ob man den Elternabend zum Thema Essstörungen nicht besser in einen Eltern- und Schülerabend umändern sollte, wenn das Interesse der Eltern so gering ist.

Homepage des BRG - Imst: www.brg-imst.tsn.at