



**Gesund
in der
Schule**



Schul-Info
2006/07

Ein aktiver Partner für soziale Sicherheit:

● **Wir beraten kompetent und erbringen umfassende Leistungen.**

● **Teamgeist, Leistungsstärke und ständige Qualifizierung sind unsere Basis für ein erfolgreiches Service-Unternehmen.**

● **Mit unserer Beratung schaffen wir soziale und finanzielle Sicherheit.**

Impressum:

© Unfallkasse Berlin 2006
www.unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Redaktion: Kirsten Wasmuth

Realisation:
Schwintowski | Communications
www.schwintowski.com

Bildnachweise:

BUK, Continental, Degussa, dpa, DSH, DVR, Forum Trinkwasser, FotoWerk Brettin, Globus SB, Informationszentrale Deutsches Trinkwasser, Ingram Publishing, Initiative Mehr vom Tag, mehr vom Leben, Lernhilfe Studio, medi Bayreuth, MEVerlag, mobilkom austria, obs/Rama, pixelquelle, pte/pts, Röhl, Schwintowski Communications, Senat Berlin, Techniker Krankenkasse, UKB, web.de.



Inhalt

Vorwort	3
Schulunfälle in Berlin	4 – 5
Mit einem guten Klassenklima rechnen – Mehr als nur Gewaltprävention in der Schule	6 – 7
sigis – Schulsportunfälle	8
Unfallversicherungsschutz auf Schulwegen	9
siwogs – Unfallgeschehen und Sozialstruktur – Ergebnisse einer Datenerhebung an Berliner Grundschulen	10 – 11
Bewegung kann beim Lernen helfen – nicht nur in der Grundschule	12 – 13
Fun-Sport-Tag der Unfallkasse Berlin	13
Die Bewegungsbaustelle – nicht nur ein Angebot für die Ganztagschule	14
Erste Hilfe – gut organisiert?	15
Erst mal entspannen ...	16 – 17
Broschüren und Schriften	18 – 19



Vorwort

Die Unfallkasse Berlin legt auch in diesem Jahr wieder ein Info-Heft mit vielen Angeboten zur Fortbildung für Lehrkräfte und Schulleiter und Schulleiterinnen vor: „Gesund in der Schule“ ist das Thema!

Ohne Gesundheit in einem umfassenden und ganzheitlichen Sinne ist keine gute Schulqualität denkbar. Gesundheitsförderung ist ein starkes Instrument, diese gute Schulqualität herzustellen. Der häufig zitierte Aphorismus „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ trifft auch auf die Bereiche der Schul- und Bildungsqualität zu.

In einer guten und gesunden Schule ist die Sicherheits- und Gesundheitsförderung nicht nur Ziel, sondern auch gleich noch Mittel zum Zweck. Denn gesund lernt und unterrichtet es sich besser. Die Güte der Gesundheit wirkt auf die Qualität von Unterricht und Erziehung, des Lehrens und des Lernens selbst ein. Auch Schulmanagement und Schulklima können im Wortsinne gute Besserung erfahren.

Gesundheitsförderliches Schulmanagement kann man lernen. Die Unfallkasse

bietet dazu Seminare an. Wie in jedem Unternehmen spielen in der Schule Belastungs- und Gesundheitsaspekte eine zentrale Rolle für die Produktivität und damit für die Unterrichts- und Schulqualität.

Nachweislich geschehen in Schulen, in denen Schülerinnen und Schüler sich wohlfühlen, weniger Unfälle.

Ein sozialverträglicher Umgang der Mädchen und Jungen im Sportunterricht miteinander, unabhängig von der sportlichen Fitness der Kids, trägt maßgeblich zur Reduzierung von Sportunfällen bei. Sportlehrerinnen und Sportlehrer können sich Tipps dazu in entsprechenden Seminaren aneignen.

Die Unfallkasse beteiligt sich auch an verschiedenen Programmen, die wir Schulen anbieten: Sie hat ein Fortbildungsmodul für Lehrkräfte und Erzieherinnen entwickelt, die in ihrer Einrichtung Bewegungsbaustellen nutzen wollen. Sie ist Kooperationspartner im Landesprogramm „Gute gesunde Schulen“ und stellt dafür das Know-how ihrer Mitarbeiter zur Verfügung.

Sie ist ein starker Partner für alle Schulen. Nehmen Sie als Kolleginnen und Kollegen diese Angebote wahr, damit auch bei Ihnen Sicherheit und Gesundheit zu besserer Schulqualität beitragen können.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Unfallkasse Berlin danke ich für ihr Engagement und den Kolleginnen und Kollegen wünsche ich, dass sie die vorliegende Broschüre mit Gewinn lesen!



Klaus Böger

Senator für Bildung, Jugend und Sport



Schulunfälle in Berlin

Unfälle pro tausend Schüler/-innen



2005 ereigneten sich in Berlin pro Schultag durchschnittlich 257 Schulunfälle. Die Zahl der Schulunfälle ist im Vergleich zum Jahr 2004 um 13 Unfälle pro Tag gesunken. Die Gesamtzahl der Schülerunfälle ging um rund 2460 auf rund 50.110 zurück.

Um die Unfälle in verschiedenen Bereichen besser miteinander vergleichen zu können, berechnet die Unfallkasse Berlin die Anzahl der Unfälle bezogen auf tausend Schülerinnen und Schüler. Das Ergebnis ist die sogenannte Tausend-Schüler/-innen-Quote (TSQ). Berlinweit liegt die TSQ bei 148. Gegenüber dem Vorjahr ist das ein deutlicher Rückgang. Im Vergleich der Bezirke und der Schultypen ergibt sich folgendes differenziertes Bild:

Unfälle nach Bezirken

Hauptschulen

Die Unfallzahlen an Berliner Hauptschulen sind weiter zurückgegangen. Es ereigneten sich im Jahr 2004 fast 700 Unfälle weniger als im Vorjahr. Hochgerechnet auf tausend Hauptschüler verunglückten im vergangenen Jahr 165 Schüler, das sind 23 je tausend Schüler weniger als im Jahr 2004. In Friedrichshain-Kreuzberg ging diese Quote sogar um 40 zurück.

Realschulen

An Realschulen sank die TSQ um 17 auf 171. Sie ist 2005 dennoch erstmals höher als in den Hauptschulen. Während in fast allen Bezirken die Unfallquoten zurückgingen, nahm sie in Mitte erheblich zu.

Gesamtschulen

In den Gesamtschulen gingen die Unfälle zurück: Von tausend Gesamtschülern



hatten 161 einen Unfall (Vorjahr 172). In Marzahn-Hellersdorf und Lichtenberg verringerte sich die TSQ um 20 und mehr.

Gymnasien

Der Schultyp mit dem geringsten Unfallgeschehen hatte 2005 ebenfalls weniger Unfälle als im Vorjahr. Die TSQ sank an den Gymnasien von 119 auf 109, in Marzahn-Hellersdorf von 138 auf 117.

Sonderschulen

Von tausend Sonderschüler/-innen hatten 2005 einen Unfall (Vorjahr 197). Diese Schulart verzeichnet im Vergleich das höchste Unfallgeschehen. Die TSQ liegen in einem besonders großen Bereich zwischen 104 und 250. An den Sonderschulen sind jedoch die Bedingungen so unterschiedlich, dass eine grundsätzlich umfangreichere Analyse erforderlich ist.

Grundschulen

Die durch das vorgezogene Einschulungsalter gestiegene Zahl der Grundschüler hat sich auf die Unfallquote kaum ausgewirkt. Während die Schülerzahl um 8.000 anstieg, ereigneten sich 800 Unfälle mehr als im Vorjahr. Von tausend Schülern hatten im vergangenen Jahr 155 einen Unfall; das sind zwei weniger als im Jahr zuvor. In den ersten Klassen überwiegt noch der spielerische Umgang miteinander. Das Unfallgeschehen ist geringer als in den Klassen vier bis sechs. Wenn Schule leistungsorientierter wird, insbesondere auch im Sportunterricht, kommen neue Unfallursachen hinzu, z.B. Rivalitäten, die ausgetragen werden. Im Bezirk Marzahn-Hellersdorf gelang es am besten, Schulunfälle zu reduzieren. Hier sank die Gesamtquote von 203 auf

182. Im Vergleich aller Schulen bleibt der Bezirk allerdings negativer Spitzenreiter. In den Bereichen der Grund- und Gesamtschulen sowie Gymnasien ist er es jedoch nicht mehr. Aus der konstruktiven Zusammenarbeit mit den dortigen Entscheidungsgremien wissen wir, dass diese den Themen Sicherheit und Gesundheit gegenüber eher sehr aufgeschlossen sind. Detailanalysen zum Unfallgeschehen und Fortbildungsveranstaltungen haben dazu beigetragen, das Unfallgeschehen an den Schulen individuell erfolgreich zu verringern.

Gewaltverursachtes Verletzungsgeschehen an Berliner Schulen

Mehr als 5000 Unfälle wurden durch Gewalt, also durch mehr oder weniger absichtliches Verletzen von Mitschülern verursacht. Schläge auf den Kopf oder ins Gesicht, Tritte in den Bauch oder Sprünge auf den Rücken, wenn das Opfer schon am Boden liegt, führen zu Verletzungen, die ärztlich behandelt und in diesem Zusammenhang der Unfallkasse Berlin gemeldet werden müssen.

Wie im Bundesdurchschnitt so sind es auch in Berlin die Hauptschulen, an denen die Verletzungsquote durch Gewalt besonders hoch ist: 32 von 1.000 Hauptschülern waren betroffen (Bundesdurchschnitt: 33).

Weit höher als im Bundesdurchschnitt liegt diese Quote bei den Grundschulen. Bundesweit tragen 5 von 1000 Grundschülern Verletzungen durch Gewalt davon, in Berlin waren es 18. Diese Abweichung hängt vor allem mit dem späten Schulwechsel von der Grund- zur Oberschule zusammen. In den fünften und

sechsten Klassen der Grundschulen kommen zudem die gewaltverursachten Verletzungen häufiger vor als in den ersten vier Klassen. In den Grundschulen sind es häufig Rangeleien wie Beine stellen oder Hinschubsen aber auch schon Prügeleien die zu Verletzungen führen.

Am meisten gewaltverursachte Unfälle treten bei den Zwölfjährigen auf. In der Altersgruppe 12 bis 15 registrierte die Unfallkasse Berlin die Hälfte aller gewaltverursachten Verletzungen.

Die meisten Gewaltunfälle ereignen sich in der Pause, fast 62 Prozent. Dabei ist neben dem Schulhof der Klassenraum häufig Austragungsort von Auseinandersetzungen. Vielfach wird so eben im Unterricht Erlebtes verarbeitet. Auch im Sportunterricht werden häufig Rangeleien ausgetragen. 24 Prozent der Gewaltunfälle treten hier auf.

Solche Unfälle zu reduzieren, ist gleichermaßen Anliegen von Schule und Unfallkasse. Während für die Unfallkasse die denkbare Reduzierung des gesamten Unfallgeschehens um etwa zehn Prozent ein erfreuliches Ergebnis wäre, ist dieses für den Schulbetrieb selbst eher ein Nebeneffekt. Bedeutsamer ist dabei, dass für und mit Lehrkräften und Schüler/-innen gleichermaßen ein gesundheits- und lernförderliches Schulklima entwickelt wird.

Die Unfallkasse Berlin unterstützt dieses Bemühen sowohl innerhalb von berlinweiten Kooperationsprojekten als auch mit schulspezifisch zugeschnittenen Angeboten.

Heidelore Geitner



Mit einem guten Klassenklima rechnen

Mehr als nur Gewaltprävention in der Schule

Haben Sie schon einmal ermittelt, wie viel Zeit Unterrichtsstörungen in Anspruch nehmen? Unterrichtszeit, die darauf verwendet wird, auf das Verhalten von Schülerinnen und Schülern einzuwirken? Die meisten Ihrer Kolleginnen und Kollegen geben bei dieser Frage weit mehr als zehn Prozent an. Aber selbst bei einem Zehntel sind es schon rund zwei Doppelstunden in der Woche, die ihrem Unterricht verlorengehen. Da lohnt es sich zu prüfen, ob diese Zeit nicht effektiver genutzt werden könnte. Effektivität braucht definierte Ziele. Die Verbesserung des sozialen Klassenklimas ist ein lohnenswertes Ziel, das allen zugute kommt und weit mehr als Gewaltprävention ist. Um das zu erreichen, sind nicht einmal zwei Doppelstunden in der Woche erforderlich. Nicht Bildung steht in der Schule im

Vordergrund, sondern soziale Prozesse. Erst wenn der soziale Kommunikationsraum Schule eine Ordnung bietet, die Vertrauen, Anerkennung und Rückhalt schafft, ist Bildungsarbeit möglich. In solch einer sozialen und kulturellen Zwangsgemeinschaft werden hohe Anforderungen an die emotionalen und sozialen Fähigkeiten der Mitglieder gestellt. Diese Fähigkeiten sind jedoch bei den meisten Schülerinnen und Schülern kaum entwickelt. Schulen, die solche Bildungsaufgaben ignorieren, werden nicht nur ein „Gewaltproblem“ haben. Sie laufen auch Gefahr, mehr Unfälle, häufigere Fehlzeiten der Lehrer, mehr „schuldistanzierte“ Schüler und schlechtere Bildungsleistungen vorzuweisen. Bei allen Medienberichten über gewaltbereite Kinder und Jugendliche wird eine entscheidende Tatsache häufig überse-



hen: Schülerinnen und Schüler sind weit- aus häufiger Opfer der Gewalt von Er- wachsenen als Opfer von Gleichaltrigen. Wer in der Familie Gewalt und Ablehnung erfährt, ist am Ende selbst Täter. Zuvor aber steht der Verlust von Zuneigung und Vertrauen im Vordergrund. Schülerinnen und Schüler mit Verhaltensproblemen im Unterricht haben keinen ausreichenden sozialen und emotionalen Halt. Die Klas- sengemeinschaft kann diese Defizite jedoch sehr wirkungsvoll kompensieren. Vorausgesetzt, sie schafft aktiv ein Klas- senklima, das Vertrauen, Unterstützung und Anerkennung fördert.

Dieses Potenzial, fehlende Geborgenheit auszugleichen, steht auf vier Säulen:

1. **Vorbild und Führung**
2. **Regeln und Rituale**
3. **Empathie und Unterstützung**
4. **Selbstwert und Erfolg**





Vorbild und Führung

Die Vorbildfunktion von Lehrerinnen und Lehrern an einer Schule ist nicht zu unterschätzen. Sie hat eine ähnliche Bedeutung wie jene von Eltern in der Familie. Gerade Schülerinnen und Schüler aus belasteten Elternhäusern sehnen sich nach Führung und Halt durch Erwachsene, auch wenn es zunächst häufig nicht danach aussieht. Die Ergebnisse des international am besten evaluierten Programms zur schulischen Gewaltprävention von Dan Olweus heben besonders die Bedeutung der Sozialkontrolle hervor. Lehrerinnen und Lehrer, die sich einmischen und Stellung beziehen, zeigen, dass ihnen die Schülerin oder der Schüler wichtig ist. Entscheidend ist dabei, transparent werden zu lassen, dass das konsequente Eingreifen der Handlung gilt und nicht der Person.

Regeln und Rituale

Jede Klasse braucht transparente Verhaltensvereinbarungen, die gemeinsam aufgestellt wurden. Kein Spiel funktioniert ohne Spielregeln, das wissen Schülerinnen und Schüler nicht erst seit der Fußball-WM 2006. Gemeinsam wird zusammengetragen, was stört und verletzt. Die beschlossene Vereinbarung bietet Schutz, Gerechtigkeit und Halt für jeden Beteiligten. Entsprechend festgelegte Konsequenzen dürfen dabei nicht vergessen werden. Gerade die Schülerinnen und Schüler mit Verhaltensproblemen fordern die Einhaltung dieser Vereinbarungen später meist besonders vehement ein.

Zusätzlich vermitteln Rituale emotionale Sicherheit und soziale Verlässlichkeit. Ein regelmäßig ausgeführtes Klassenritual kennzeichnet einen Schutzraum der Zugehörigkeit. Ungeachtet der familiären Herkunft markiert es den Übergang in die eigene Kultur der Klasse.

Empathie und Unterstützung

Vertrauen und Teilnahme entgegengebracht zu bekommen, sich integriert und akzeptiert zu fühlen, sind wichtige Entlastungsfaktoren. Wer sich dagegen abgelehnt und ausgegrenzt fühlt, der bekommt schnell eine feindliche Sichtweise gegenüber seiner Umwelt und neigt zu Aggressionen. Empathie ist die Grundlage für soziale Verhaltensweisen. Sie ist zugleich als Fähigkeit bei Schülerinnen und Schülern immer seltener vorhanden. Eine Reihe von Gruppenspielen lenkt den Blick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Dabei lernen sich Schülerinnen und Schüler auf vielen, bisher verborgenen Ebenen kennen. Dies fördert Wertschätzung und Anerkennung, Verantwortung und soziale Unterstützung.

Selbstwert und Erfolg

Viele Schülerinnen und Schüler mit Verhaltensproblemen erleben in der Familie, dass sie stören, nicht richtig angenommen werden und alles falsch machen. Sie erlebten bislang nie ein Wort der Anerkennung, geschweige denn Liebesbeweise. Solche Kinder und Jugendliche machen die stärksten positiven Veränderungen durch, wenn sie in der Klasse

Lob und Komplimente bekommen – jenseits von Leistungsbewertungen. Auch hierfür eignen sich viele Gruppenspiele, bei denen sich Schülerinnen und Schüler differenziert und frei von bisherigen Rollenzuschreibungen ganz neu wahrnehmen können. Machen Sie einmal aus dem „Kummerkasten“ einen „Komplimentekasten“!



Voraussetzung für den Aufbau eines auf diesen vier Säulen stehenden guten Klassenklimas sind bewertungsfreie Spielräume. Anregungen für geeignete Spiele finden Sie in der Handreichung „Erziehen heißt bilden“. Damit auch jede Grundschule damit ausgestattet werden konnte, hat sich die Unfallkasse Berlin daran beteiligt. Die Zeit, die Sie mit diesen Spielen aufwenden, bekommen Sie durch die geringeren Unterrichtsstörungen wieder ersetzt. Damit können Sie rechnen!

Manuel Ahrens



Schulsportunfälle

Über das SIGIS-Projekt (Sicher und gesund in der Schule) wurde bereits berichtet. Inzwischen ist das vierjährige Projekt abgeschlossen und über einige der Ergebnisse soll hier erneut berichtet werden. Im Mittelpunkt stehen die Schulsportunfälle, denn mehr als fünfzig Prozent der Schulunfälle ereignen sich im Sportunterricht. Somit erweist sich der Schulsport als die bedeutendste Unfallquelle. Um einige Ursachen „aktiv“ beseitigen zu können, wurde in einem Kooperationsprojekt zwischen Sportlehrerinnen und Sportlehrern ausgesuchter Berliner Schulen, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Humboldt-Universität zu Berlin sowie der Unfallkasse Berlin ein Interventionsprogramm zur Stärkung protektiver Faktoren und Ressourcen entwickelt.



Ergebnisse

Auffallend sind unterschiedliche Einschätzungen von Lehrkräften und Schüler/-innen, wenn man sie nach den Ursachen für einen Unfall fragt. Lehrkräfte geben eher Unkonzentriertheit und Unaufmerksamkeit der Schüler/-innen als Unfallursachen an. Die Schüler/-innen selbst (siebente bis zehnte Klasse) geben zu mehr als neunzig Prozent zur Antwort: „Das war Zufall“ oder „Pech gehabt“. Der Unfall war für sie „nicht erkennbar“.

Ursachenklärung

Eine mögliche Erklärung dafür könnte sein, dass es zu einer sogenannten „Reizüberflutung“ kommt. Dieses Phänomen zeigt sich in erster Linie bei großen Ballspielen während der „Spielphase“ mit mehreren Spielern in einer Gruppe. In den Interventionsgruppen konnten durch eine gezielte Aufmerksamkeitslenkung vor allem bei Schülern, die eher dazu neigen, impulsiv oder unüberlegt zu handeln, sehr positive Ergebnisse erzielt werden.

Das Problem der Angst im Sport

Auch andere psychosoziale Faktoren wie z.B. Angst vor körperlichen Verletzungen oder Angst vor sozialer Blamage haben einen erheblichen Anteil an Schulsportunfällen. Bei Schülern mit diesem Problem wurde versucht, die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Selbstwirksamkeit kennzeichnet die subjektive Gewissheit, neue und schwierige Anforderungen aufgrund eigener Kompetenzen meistern zu können.

Problemlösungen bei Angst im Sport

Gemeinsam mit den Schülern wurden Zeiten und Räume geschaffen, in denen einerseits gelernt (Lernraum) und ausprobiert werden darf, andererseits die gelernten Leistungen auch gezeigt werden können (Leistungsraum). Ganz besonders wichtig ist die ausgesprochene (!) Nichtbeurteilung, wenn sich die Schüler im Lernraum befinden.

Eine wichtige Erfahrung dabei war, dass der Schüler immer mehr immer besser kann und nicht nur besser ist als andere. Bei Schülern, für die individuelle Lernfortschritte festgelegt wurden, konnte über eine Verbesserung der Leistungsanforderungen hinaus auch ein Kompetenzzuwachs im sozialen Bereich, wie z.B. Rücksicht nehmen, auf Schwächere achten, beobachtet werden.

Für alle Schüler von größter Wichtigkeit war die Transparenz sowohl in Bezug auf die Lernziele, die Anforderungen in Prüfungssituationen und die eigentliche Leistungsbewertung. Insgesamt konnte durch diese gezielten Maßnahmen gezeigt werden, dass die Schulsportunfälle in den Interventionsschulen signifikant zurückgingen.

Inga Schlesinger



Unfallversicherungsschutz auf Schulwegen

Schülerinnen und Schüler sind während des Schulbesuchs und während der Teilnahme an von der Schule durchgeführten Betreuungsmaßnahmen vor und nach dem Unterricht gesetzlich unfallversichert. Dies gilt auch für die Wege, die sie zurücklegen müssen, um am Unterricht oder der Grundschulhortbetreuung teilzunehmen.

Was ist ein Wegeunfall?

Versichert ist ein Weg, wenn er im sachlichen Zusammenhang mit dem Schulbesuch steht. Dazu zählt grundsätzlich der Weg zwischen der elterlichen Wohnung und der Schule. Aber auch der Weg von einem anderen Ort zur Schule kann versichert sein; beispielsweise wenn das Schulkind bei den Eltern eines Freundes übernachtet hat und sich beide von dort aus auf den Weg machen. Der sachliche Zusammenhang besteht immer dann, wenn ein Weg zurückgelegt wird, um am Schulunterricht teilzunehmen oder ihn nach dessen Ende zu verlassen. Dies kann auch mehrfach am Tag der Fall sein. Wenn beispielsweise ein Schüler ein dringend benötigtes Buch noch schnell in der Pause von zuhause holt, ist er dabei unfallversichert. Auch der Gang zum Lebensmittelhändler innerhalb der Schulzeit ist versichert, wenn er dazu dient, sich für die Fortsetzung des Unterrichts zu „stärken“.

Unfallversicherungsschutz bei Wegeunterbrechungen

Entscheidend für den Unfallversicherungsschutz ist also stets, ob der zurückgelegte Weg noch im inneren Zusammenhang

mit der versicherten Tätigkeit, also dem Schulbesuch, steht. Daher sind Wege vom und zum Schulgelände nicht in jedem Fall versichert. Wenn Schülerinnen und Schüler – etwa zur Überbrückung von Wartezeiten auf den Schulbus – nach der Schule noch durch die Stadt bummeln und erst danach zur Bushaltestelle gehen, entfällt auf diesen Wegen der Zusammenhang zum Schulbesuch und damit der Versicherungsschutz. Erst wenn der direkte Schulweg innerhalb einer angemessenen Zeit wieder erreicht wird, lebt er wieder auf. Die Rechtsprechung geht davon aus, dass innerhalb einer Unterbrechungsdauer von etwa zwei Stunden noch von einer Fortsetzung des versicherten eigentlichen Schulweges ausgegangen werden kann.

Unfallversicherungsschutz auf Um- und Abwegen

Bei Wegeabweichungen vom direkten Schulweg sind Schulkinder grundsätzlich unversichert. Gerade bei jüngeren Kindern werden hierbei jedoch keine allzu strengen Maßstäbe angelegt. Geringfügige Umwege oder Wegeunterbrechungen, die dem natürlichen Spieltrieb der Kinder geschuldet sind, stellen den Unfallschutz nicht in Frage. Welcher Umweg noch geringfügig ist, lässt sich indes nur im Einzelfall entscheiden. Außerdem muss der direkte Weg nicht unbedingt der kürzeste sein. Wenn ein Weg durch eine Wohngegend vielleicht etwas länger ist als der kürzeste Weg direkt an einer Hauptverkehrsstraße, sollte dieser ebenfalls versicherte Weg genommen werden.

Raufereien auf dem Schulweg

Wo Kinder zusammenkommen, werden sich kleinere – und leider manchmal auch größere – Raufereien und Streitereien nicht vermeiden lassen. Spieltrieb und Gruppenverhalten gehören zur natürlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Für Unfälle, die infolge von Neckereien oder Raufereien entstanden sind, ist daher grundsätzlich gesetzlicher Unfallversicherungsschutz gegeben. Von Bedeutung ist aber auch das Alter der Schülerinnen und Schüler und die damit verbundene Einsichtsfähigkeit in die möglichen Gefahren. Auch die Beweggründe der Streiterei haben Einfluss auf das Bestehen von Unfallversicherungsschutz. Verwickeln sich etwa zwei 12-jährige Schüler nach einem Wortgefecht über ein Fußballspiel in eine Rauferei, wird in aller Regel der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung erhalten bleiben, weil es sich hier um eine „schulertypische“ Auseinandersetzung handelt. Dagegen wird Versicherungsschutz für Schüler abzulehnen sein, die sich als Mitglieder rivalisierender Banden zu einem Treffen nach dem Schulbesuch verabreden, die es bewusst auf eine Schlägerei abgesehen haben. Denn der Anlass für die Schlägerei war nicht durch den Schulbesuch begründet, sondern hatte seinen Ursprung ausschließlich in privaten Gründen der Schüler. Zudem wäre aufgrund des Alters und der möglichen Einsichtsfähigkeit der Schüler Versicherungsschutz zu verneinen.

Steffen Glaubitz



Unfallgeschehen und Sozialstruktur – Ergebnisse einer Datenerhebung an Berliner Grundschulen

In Grundschulen kommt es vor allem in den Schulpausen immer wieder zu Unfällen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Neben objektiv vorhandenen Unfallquellen (z. B. Stolperstellen, Absturzgefahren, Verletzungsgefahren an Klettergerüsten o.a.) spielt auch das soziale Klima an der Schule eine wichtige Rolle.

Im Schuljahr 2001/02 startete das Projekt SiWoGS (Sicherheit und Wohlbefinden an Grundschulen). Ziel des Projekts war es zu ermitteln, ob und unter welchen Bedingungen Schulhofumgestaltungen unfallreduzierend wirken können. Im Hauptfokus stand dabei der Einfluss von sozialstrukturellen Schulbedingungen. 355 Grundschulen haben sich aktiv am Projekt beteiligt. Initiatoren und Ausführende waren neben der Unfallkasse Berlin das Landesinstitut für Schule und Medien in Berlin sowie die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport. Über erste Ergebnisse wurde bereits in unserer Schul-Info 2004/05 berichtet.



Untersuchte Zusammenhänge:

1. Unfallquote und Sozialstruktur

Die Ergebnisse zeigen einen statistischen Zusammenhang zwischen Unfallquote und Sozialstruktur auf, der allerdings wesentlich bescheidener ausfällt als erwartet. Es wird deutlich, dass Schulen in ungünstigen sozialen Lagen nicht automatisch die Schulen mit den höchsten Unfallquoten sind. Umgekehrt gibt es auch Schulen in sozial starken Gebieten, die hohe Unfallquoten aufweisen. Das ist ein erster Hinweis darauf, dass eine ungünstige Sozialstruktur von einigen Schulen erfolgreich kompensiert werden kann.

2. Sozialstruktur und Wohlbefinden

Ein Zusammenhang zwischen der Sozialstruktur des Einzugsgebiets einer Schule und dem Wohlbefinden der Schüler konnte nicht nachgewiesen werden. Das heißt: Schüler einer Schule in einem sozialstrukturell ungünstigen Umfeld tendieren nicht automatisch

dazu, sich in ihrer Schule weniger wohlfühlen als Schüler einer Schule in günstigem Umfeld!

3. Wohlbefinden und Unfallquote

Während sich für die westlichen Berliner Stadtbezirke keine Wechselbeziehungen zwischen Unfallquote und Wohlbefinden zeigen, ist in den östlichen Bezirken die Unfallquote dort geringer, wo sich Schüler an ihrer Schule wohler fühlen.

4. Unfallquote und Schulhofumgestaltung

Schulhofveränderungen führen nicht automatisch zur Senkung von Unfallquoten. Sie oder andere Schulprojekte haben möglicherweise nur dann einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Schüler und auf die Unfallquote, wenn sie gezielte Antworten auf wahrgenommene Probleme bieten. Die Schulhof-Frage ist dabei eine Fassade im Spektrum vieler anderer denkbarer Veränderungen bzw. Verbesserungen.



Unfallreduzierung durch Problemorientierung der Schulen

Die Auswertungen zeigen, dass es Schulen gibt, denen es gut gelingt, in ungünstigen sozialen Lagen dem vermeintlichen Schicksal erfolgreich entgegenzuwirken. Die Schüler fühlen sich wohl und die Unfallzahlen sind stabil klein. Was ist das „Geheimnis“ dieser Schulen? Mithilfe des statistischen Verfahrens „Clusteranalyse“ konnte im Rahmen des Projekts eine Gruppe von Schulen identifiziert werden, die sich durch eine besondere Konstellation von Merkmalen auszeichnet, die auch das „Lehrstück des Projekts“ genannt wird.

Merkmale der Schulen, die diesem Cluster zugeordnet werden können – Beispiele:

- Die Schulen befinden sich sowohl in Stadtteilen mit sozial schwachen als auch in solchen mit sozial starken Strukturen.
- Die bauliche Schulhofsituation ist sehr unterschiedlich.
- Schulhofumgestaltungen erfolgten bei hoher Partizipation.
- Die Schulhöfe befanden sich zum Zeitpunkt der Besichtigung in einem besonders gepflegten Zustand. Aggressionen wurden kaum beobachtet.
- Schulrenovierungen werden oft in eigener Regie mit Unterstützung der Eltern durchgeführt.
- Der Anteil von Privatschulen ist hoch.
- Es bestehen aktive Schülerkontakte zu Schulen anderer Länder.
- Fördervereine existieren relativ wenig.

Das Einheitliche dieser Schulen ist die Heterogenität. Der Erfolg der Schulen dieser Gruppe hinsichtlich Wohlbefinden und geringer Unfallquote wird durch die Fähigkeit begründet, unterschiedliche Antworten auf unterschiedliche Problemlagen zu geben. Defizite und Bedarfslagen werden sensibel registriert und es wird handelnd darauf reagiert.

Diese Uneinheitlichkeit ist nicht Chaos; vielmehr hat sie eine Reihe gemeinsamer Voraussetzungen, wie z. B.:

- sensible und wahrnehmungsfähige Menschen im Lehrkräftekollegium;
- Analyse der außerschulischen Welt und Berücksichtigung im Schulalltag;
- Betrachtung von Problemen als Herausforderung;
- Beharrlichkeit bei der Suche nach Lösungen;
- langfristige Bemühungen statt kurzfristige Projekte;
- spezielle Lösungen für spezielle Probleme.



Fazit

Jede Schule kann, egal ob sie sich in sozial schwach oder stark ausgeprägten Gebieten befindet, eine gute, sichere und gesunde Schule sein oder werden. Voraussetzung ist, dass die Lehrerkollegien das soziale Umfeld ihrer Schüler und deren besondere Probleme kennen und den Schulalltag entsprechend gestalten können.

Carla Rodewald
Heidlore Geitner



Bewegung kann beim Lernen helfen – nicht nur in der Grundschule

In unserer Schul-Info 2004/05 hatten wir das Thema „Bewegte Grundschule“ bereits aufgegriffen und an einfachen Beispielen gezeigt, dass es gar nicht so schwierig ist, den Schulalltag bewegungsfreudiger zu gestalten. Durch kleine Spielangebote in der Pause oder Auflockerungsminuten im Unterricht lässt sich der Sitzkreislauf durchbrechen. Die Kinder sind wieder aufmerksamer und fühlen sich wohler. Auch der Lehrer kann von den Bewegungsangeboten profitieren. Die durchgeführten Untersuchungen von Christina Müller in Dresden belegen, dass die Schüler an „bewegten Schulen“ bessere Leistungen zeigen und der Unterricht insgesamt ruhiger abläuft.

Bewegtes Lernen als ein Baustein der Bewegten Schule

Schaut man sich die Methoden der Stoffvermittlung einmal an, so werden bei den Schülern vorwiegend die akustischen und optischen Sinneskanäle angesprochen. Dabei verfügen wir über weit mehr Möglichkeiten, Informationen aufzunehmen.



Die kinästhetische Wahrnehmung gehört zu den Basissinnen. Dabei sind die Rezeptoren zur Aufnahme der Reize in Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken, d.h. über den ganzen Körper verteilt. Nutzt man diesen Zugang, kann der Schüler zusätzliche Informationen zum Lerngegenstand erhalten. Diese Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind weit intensiver und wirkungsvoller als das Hören oder Lesen von Informationen – es sind Erkenntnisse „aus erster Hand“. Dies wird umso notwendiger, als in der heutigen Medienwelt die Kinder einer ständigen audiovisuellen Reizüberflutung ausgesetzt sind.

Diese intensive Art der Stoffvermittlung scheint uns für den Sachkunde-, Physik- oder Chemieunterricht ganz logisch, denn hier geht es um naturwissenschaftliche Erkenntnisse. Wie eine Feder funktioniert oder wie ein Stoff riecht, das kann man schlecht nur durch Erzählungen verdeutlichen. Aber auch in allen anderen Fächern kann man viele Inhalte für die Kinder „erfahrbar machen“.

Bewegtes Lernen im Fach Mathematik

Allgemein gilt:

- Geometrische Inhalte und Sachverhalte können besser nachempfunden werden, wenn die Schüler selbst ein Dreieck darstellen oder Figuren mit einem Seil legen.
- Vorstellungen von Zahlen und Größen werden erworben, wenn die Kinder selbst die Mengen darstellen.

- Ergebnisse müssen nicht immer aufgeschrieben, sie können auch durch Zeichensprache oder über Körperwahrnehmung mitgeteilt werden („Rücken telegrafieren“).
- Mathematische Zusammenhänge oder Sachaufgaben lassen sich einfach szenisch gestalten („Einkaufen“).
- In Unterrichtsgängen können neue Themen vorbereitet oder bereits Gelerntes vertieft werden („Wie hoch ist das Gebäude?“).

Annette Kuhlig

Rechenstaffel

Material: 3 x 10 Aufgabenkärtchen

Beschreibung: Auf dem Lehrertisch liegen drei (gut gemischte) Kartenstapel. Die Klasse wird in drei Gruppen aufgeteilt, die sich hintereinander aufstellen. Auf Kommando laufen die Vordersten jeder Reihe nach vorn, nehmen die oberste Aufgabenkarte, schreiben das Ergebnis an die Tafel und setzen sich wieder. Der Nächste jeder Gruppe ist an der Reihe. Am Schluss wird kontrolliert. Pro Fehler gibt es Strafsekunden. Die schnellste Reihe ist Sieger.

Varianten: Es können verschiedene Fortbewegungsvarianten gewählt werden: hüpfen auf einem Bein, hüpfen auf beiden Beinen, Entengang...

Ordnet Euch

Material: Kärtchen mit gemeinen Brüchen

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei bis vier Gruppen (je nach Klassenstärke) eingeteilt und bekommen Kärtchen mit gemeinen Brüchen. Anschließend sollen sie sich nach der Größe ihrer Zahlen in einer Reihe aufstellen. Die Gruppe hat gewonnen, die sich zuerst aufgestellt hat.

Varianten: Dezimalzahlen und Brüche gemischt oder mit negativen und positiven Zahlen.



Figuren erfühlen

Material: Tablett mit Tuch zum Abdecken, geometrische Figuren (z.B. verschiedene Dreiecke, Rechteck, Trapez, Parallelogramm, Quadrat, Zylinder, Würfel ...)

Beschreibung: Die Figuren liegen unter einem Tuch auf einem Tablett. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die Figuren zu ertasten. Anschließend notieren sie ihre Ergebnisse. Wer erfühlt die meisten Figuren?

Varianten: evtl. mehrere Tablettts bereitstellen, um zu großen „Leerlauf“ zu vermeiden.

Stuhlwalzer

Beschreibung: Die Schüler sitzen mit ihren Stühlen im Kreis. Im Inneren des Kreises stehen neun weitere Stühle. Um diese laufen zehn Schüler herum. Der Lehrer nennt in der Zwischenzeit Aufgaben und Lösungen. Sobald ein Ergebnis falsch ist, müssen die Schüler versuchen, sich aus „Protest“ hinzusetzen. Derjenige, der keinen Stuhl ergattert oder sich trotz eines richtigen Ergebnisses setzt, scheidet aus. Nun wird der Stuhl weggenommen und das Spiel beginnt erneut. Sieger ist der letzte Teilnehmer im Stuhlkreis.

Varianten: Statt die Lösungen selbst zu benennen, kann der Lehrer die sitzenden Schüler befragen.

Quelle: Christina Müller, Christian Ziermann, *Bewegtes Lernen im Fach Mathematik*, Academia Verlag, Sankt Augustin 2004

Fun-Sport-Tag der Unfallkasse Berlin

Die Unfallkasse Berlin hat im September 2006 erstmals einen Fun-Sport-Cup für Schülerinnen und Schüler von Berliner Oberschulen ausgerichtet. Insgesamt 19 Schulklassen mit fast 500 Teilnehmern hatten die Möglichkeit, sich an zahlreichen Fun-Sport-Geräten auszutoben und die Angebote diverser Berliner Sportvereine zu testen. Neben einem überdimensionalen menschlichen Kicker-Spiel konnten die Kids im Quadro-High-Jump bis zu neun Metern in die Höhe fliegen, sich an einer Kletterwand erproben oder einen BMX-Parcours bestreiten. Auch Sportarten wie Hockey, Base- und Softball sowie Flagball (eine Variante des American Football, jedoch ohne Körperkontakt) kamen bei den Kids gut an. Abgerundet wurde das Programm durch Bewegungs- und Mitmachaktionen verschiedener Partner und Sponsoren.



Ziel des Fun-Sport-Cups ist es, die Jugendlichen zu mehr Bewegung oder sogar zu einem Beitritt in einen Sportverein zu motivieren. Denn im Zeitalter von Computerspielen und Internetnutzung sowie Fastfood und Fertiggerichten kommen bei vielen Kindern und Jugendlichen Bewegung und gesunde Ernährung zu kurz. Als gesetzlicher Unfallversicherer der Schulkinder sieht sich die Unfallkasse Berlin in der Verantwortung, diesem Trend entgegenzuwirken.



Höhepunkt des Fun-Sport-Cups war das Mega-Kicker-Turnier, an dem alle beteiligten Schulen mitgewirkt haben. Zu gewinnen gab es eine Klassenreise. Sieger waren die Schülerinnen und Schüler der achten Klasse der Röntgen-Oberschule aus Berlin.

Aufgrund der positiven Resonanzen und der zahlreichen Schulen, die in diesem Jahr nicht berücksichtigt werden konnten, wird der Fun-Sport-Cup im nächsten Jahr wahrscheinlich fortgeführt. Aktuelle Informationen zum Fun-Sport-Cup gibt es auf unserer Internetseite unter www.unfallkasse-berlin.de.

Daniel Pfarr



Die Bewegungsbaustelle – nicht nur ein Angebot für die Ganztagschule

Schon in vielen Grundschulen gelingt es Lehrern und Erziehern, den Schulalltag der Kinder bewegter zu gestalten: Schulhöfe erhalten ein neues „Gesicht“, in den Hofpausen werden Kleinsportgeräte aus dem Bauwagen angeboten, die Flure werden mit Klettergriffen ausgestattet oder in den Klassenräumen stehen kleine Kisten, in denen Igelbälle, Tücher u.Ä. für Auflockerungs- und Entspannungsminuten bereitliegen.

Die Bewegungsbaustelle stellt in diesem Rahmen ein weiteres sinnvolles Angebot zur bewegten Gestaltung des Schulalltags dar. Dabei geht es um den Einsatz alternativer Materialien, die von den Kindern in unterschiedlichster Form genutzt werden. Da können sich Kunststoffrohre, LKw- und Autoreifen, Bretter, Kästen, Balken oder Seile auf der Baustelle befinden, aber auch Tennisbälle, Decken und Holzklötzer. Durch die Kinder entstehen nun die unterschiedlichsten Konstrukte: eine schwierige Balancierstrecke, eine Höhle oder eine Ballkugelbahn.

Solche Bewegungsbaustellen können sich im Außen- wie auch im Innenbereich befinden. Als Orte kommen der Schulhof, die Aula, die Turnhalle oder andere Bewegungsräume in Betracht.

Für die Nutzung im Schulgebäude gibt es speziell entwickelte Holzelemente, die miteinander kombiniert werden können (Kästen, Bretter, Balken und Rundhölzer aus Multiplexholz und Vollholz). Dieser von Wissenschaftlern entwickelte „Bau-

satz“ wurde im Rahmen des Projekts „100 Bewegungsbaustellen für Berlin“ vorgestellt. Projektpartner sind hier das Deutsche Kinderhilfswerk, Berlin bewegt e.V., Gesunde Stadt e.V., die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport sowie die Unfallkasse Berlin. Zehn Berliner Grundschulen haben nach einem Bewerbungsverfahren dieses Holzelemente-Set erhalten. Verbunden mit der Übergabe war auch die Qualifizierung



der verantwortlichen Lehrkräfte und Erzieher/-innen. Als Einsatzorte für die Bewegungsbaustelle kommen der Unterricht, die Pausenzeiten, Schulfeste, die Hortbetreuung oder andere Nachmittagsangebote in Betracht.

Für den Bereich „Bewegtes Lernen“ gibt es eine Reihe von Einsatzmöglichkeiten. Mit dem Bau einer Wippe oder dem Runterspringen von einem Kasten sind die Kinder nicht nur körperlich aktiv, sondern erleben physikalische Gesetze am eigenen Leib. Aber auch unter allgemeinen pädagogischen Gesichtspunkten wird dieses „Spielgerät“ als sehr wertvoll ein-



geschätzt. Viele zukunftsrelevante Fähigkeiten und Kompetenzen können die Kinder hier entwickeln. Dazu zählen vor allem Kreativität, Kommunikation, Teamgeist, Rücksichtnahme und Vertrauen, aber auch Risikokompetenz und das Einhalten von Regeln.

Die Unfallkasse Berlin hat zu diesem Thema eine Broschüre herausgebracht, die von Johannes Axster (BERLINbewegt e.V.) und Stephan Riegger (Gesunde Stadt e.V.) verfasst wurde. Darin wird die Bewegungsbaustelle ausführlich erläutert und viele Beispiele für ihren Einsatz anschaulich dargestellt. Die Broschüre kann bei der Unfallkasse Berlin unter der Bestellnummer UKB-SI 18 bezogen werden.

Sollten Sie Interesse an dem Erwerb einer Bewegungsbaustelle für den Innenbereich haben, dann wenden Sie sich bitte an BERLINbewegt e.V. unter der Homepage und E-Mail-Adresse: www.berlinbewegt.de

Annette Kuhlig



Erste Hilfe – gut organisiert?

Es passiert plötzlich und unerwartet: Schürfwunden, Verstauchungen und Prellungen sind Verletzungen, die in Schulen häufiger vorkommen. Aber auch zu schweren Stürzen, Knochenbrüchen oder Verätzungen, beispielsweise beim Umgang mit Chemikalien im Unterricht etc., kann es jederzeit kommen.

Jeder, der sich verletzt oder der erkrankt, hat Anspruch auf eine unverzügliche, schnelle und angemessene Hilfe. Bei kleinen Kratzern oder Schürfwunden reichen ein Pflaster und ein paar beruhigende Worte aus, in schlimmeren Fällen müssen die Eltern benachrichtigt, ein Arzt aufgesucht oder der Rettungsdienst gerufen werden. Bis die Mediziner eintreffen, erfolgt die Erstversorgung durch die Personen, die vor Ort sind. Alles muss schnell gehen und Hilfsmittel für die Erstversorgung müssen griffbereit sein. Erste-Hilfe-Maßnahmen am Unfallort können ausschlaggebend für die Rettung eines Menschen bzw. den Heilungsverlauf sein. Verantwortlich für die Organisation einer wirksamen Ersten Hilfe ist die Schulleitung.



Checkliste zur Organisation der Ersten Hilfe:

- Ein Telefon bzw. eine Notrufnummer ist jederzeit zugänglich und einsatzbereit.
- Wichtige Informationen/Notrufnummern sind am bzw. in der Nähe des Telefons gut sichtbar angebracht. Dazu zählen Rufnummern der
 - Berliner Feuerwehr;
 - geeigneten Ärzte (nächstgelegener Arzt, Augenarzt, HNO-Arzt);
 - Krankenhäuser;
 - Taxizentrale;
 - Namen von Ersthelfern und Angaben zu deren Erreichbarkeit sowie die Giftnotrufnummer.
- Ein Verbandkasten (Typ E nach DIN 13169) ist an einem für jedermann zugänglichen Ort vorhanden. Bei weitläufigen Gebäudekomplexen können weitere Verbandskästen erforderlich sein, zum Beispiel in der Sporthalle.
- Die Verbandskästen werden regelmäßig auf Vollständigkeit geprüft. Verbrauchte und verfallene Verbandsmaterialien werden ersetzt.
- Es gibt einen Sanitätsraum, der mit einer Krankentrage oder einer Liege und einem Waschbecken (warmes und kaltes Wasser) ausgestattet ist.
- Es sind genügend Ersthelfer/Ersthelferinnen ausgebildet (Hausmeister, Schulsekretär/-in, Lehrkräfte).

Die Unfallkasse Berlin berät Sie gern zu Fragen der Organisation der Ersten Hilfe und hält ein umfangreiches Angebot an Informationsmaterial für Sie bereit.

Informationsmaterial zur Ersten Hilfe in Schulen

- Information „Anleitung zur ersten Hilfe“ (GUV-I 503)
- Information „Erste-Hilfe-Material“ (GUV-I 512)
- Information „Rechtsfragen bei Erster-Hilfe-Leistung“ (GUV 8512)
- „Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen“ (GUV-I-510)
- Verbandbuch (GUV-I 511-1)
- Aushang „Notrufnummern“ (GUV-SI 8020)

Ein besonderes Angebot: „Schüler helfen Schülern“

Das Jugendrotkreuz bietet für die Klassenstufen drei bis sechs spezielle Erste-Hilfe-Unterweisungen für Schüler/-innen an. Ziel ist es, bei den Kindern Werte wie Hilfsbereitschaft und Verantwortung zu fördern sowie Ängste vor Notsituationen abzubauen. Grundkenntnisse der Ersten Hilfe werden vermittelt und trainiert. Der Umfang beträgt in der 3. und 4. Klasse drei Stunden und in der 5. und 6. Klasse vier Stunden. Die Unfallkasse Berlin unterstützt dieses Projekt finanziell. Die Anmeldungen für die Kurse erfolgen direkt über das Jugendrotkreuz:

Tel.: 85005-315; jrk@drk-berlin.de

Carla Rodewald



Erst mal entspannen ...

Sie kennen das sicher: Probleme oder unangenehme Gedanken kreisen immer und immer wieder durch den Kopf. Man ist verspannt, nervös und hat das dringende Bedürfnis, einfach mal abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Das ist allerdings leichter gesagt als getan, denn Entspannung lässt sich nicht so einfach erzwingen.

Ein Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führt über die bewusste und regelmäßige Entspannung.

Wege zur Entspannung

Alles, was Spaß macht und zur inneren Zufriedenheit führt, kann entspannend wirken. Das Hobby, der Besuch eines Konzerts, das Lesen eines Buches oder der ausgedehnte Spaziergang sind ausgezeichnete Entspannungsmöglichkeiten. In Stresssituationen fehlen jedoch

oftmals Zeit und Ruhe für diese Aktivitäten. Systematische Entspannungstechniken haben den Vorteil, dass sie gezielt und effektiv eingesetzt werden können. Wenn die Techniken beherrscht werden, reichen einige Minuten aus, um Entspannung herbeizuführen und innere Unruhe, Anspannung und Ängste abzubauen. Regelmäßige Entspannung hilft Stress besser zu bewältigen, kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen.

Entspannung kann über den Körper (Muskeln, Atmung) oder über die Psyche (Gedanken, Konzentration, bildliche Vorstellung) herbeigeführt werden. Einige Entspannungstechniken kann man sehr leicht erlernen und durchführen, andere dagegen erfordern eine längere Übungsphase.

Entspannungstechniken – eine kleine Auswahl

Autogenes Training:

Das autogene Training ist in Deutschland eines der am häufigsten angewandten Entspannungsverfahren. Das Konzept wurde von dem Berliner Arzt und Psychotherapeuten Professor Johann Heinrich Schultz (1884 – 1970) entwickelt. Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung. Allein mithilfe der Vorstellungskraft gelangt man in einen Zustand tiefer Entspannung.

Autogenes Training sollte immer unter fachlicher Anleitung erlernt werden.

Kurse dazu werden zum Beispiel von verschiedenen Krankenkassen oder in der Volkshochschule angeboten.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson:

Der Arzt und Physiologe E. Jacobson (1885 – 1976) entwickelte die Progressive Muskelrelaxation. Hier wird mit körperlicher Aktivität, durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Für Menschen, die nicht allein durch die Vorstellungskraft in einen entspannten Zustand gelangen können, ist die Progressive Muskelrelaxation eine gute Alternative. Diese Entspannungsmethode kann man sich sehr leicht selbst aneignen. Anleitungen dazu findet man in der Literatur oder im Internet.

Fantasiereisen:

Dieser Technik liegt der Ansatz zugrunde, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Gedanken können Stress hervorrufen, aber auch beruhigen. Um in einen entspannten Zustand zu gelangen, stellt man sich mit geschlossenen Augen bestimmte Orte vor und lässt sich einige Minuten lang von eigenen Bildern treiben. Anleitungen dazu findet man in der Literatur, auf CDs oder anderen Tonträgern.

Yoga:

Yoga stammt aus Indien und ist ein Teil der traditionellen indischen Heilkunde, dem Ayurveda. Yogaübungen beinhalten langsame, konzentrierte Atem- und Gym-





nastikübungen. Durch das regelmäßige Training wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit angestrebt. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung. Die Körperwahrnehmung wird verbessert.

Yoga erlernt man am besten unter fachlicher Anleitung. Kurse dazu werden zum Beispiel in der Volkshochschule oder in Sportvereinen angeboten.

QiGong

QiGong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. QiGong-Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Die Bewegungen sind sanft, geschmeidig, langsam und ungezwungen. Über einfache, fließende Bewegungen kann die



Lebensenergie wieder in richtige Bahnen gelenkt werden. Verspannungen und Energieblockaden werden gelöst. QiGong erleichtert den geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Kurse zum QiGong werden zum Beispiel in der Volkshochschule oder in Sportvereinen angeboten.

Welche Entspannungsmethode ist die richtige?

Neben diesen Entspannungsmethoden gibt es noch zahlreiche weitere. Jeder Mensch ist anders und muss deshalb auf die Suche gehen und herausfinden, was für ihn am besten geeignet ist. Denn nur die Technik, die persönlich als angenehm empfunden wird, ist auch wirksam. Entspannungsübungen sollten allerdings nicht als ein „Wundermittel“ zur Lösung aller Lebensprobleme missverstanden werden.

Carla Rodewald

Kleine Übungen zum Ausprobieren:

1. Atmen Sie den Stress einfach weg!

Bewusstes Atmen hat eine positive Auswirkung auf das vegetative Nervensystem. Stressreaktionen werden gemildert. Folgende Übung ist ganz einfach: Lüften Sie das Zimmer vor Übungsbeginn gut durch. Legen Sie sich bequem auf den Rücken und beide Hände locker auf den Bauch, etwa auf der Höhe des Bauchnabels. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein, zählen Sie dabei bis drei. Die Bauchdecke hebt sich, die Hände werden nach oben gedrückt. Halten Sie die Luft kurz an und zählen Sie beim Ausatmen wieder bis drei. Die Bauchdecke fällt wieder zusammen und die Hände senken sich. Es folgt

eine kurze Atempause. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Achtung: Falls Ihre Hände und Füße zu kribbeln beginnen oder Ihnen schwindlig wird, beenden Sie die Übung. Das sind Anzeichen für eine Hyperventilation. Sie haben entweder zu schnell geatmet oder zu viel Luft ein- oder ausgeatmet. Bleiben Sie noch kurz liegen und atmen sie wie gewohnt weiter. Stehen Sie dann auf und bewegen Sie sich.

2. Lassen Sie Musik auf sich wirken

Wählen Sie sich einen für Sie angenehmen Musiktitel aus. Setzen oder legen

Sie sich bequem hin. Nutzen Sie am besten Kopfhörer, um möglichst ungestört und konzentriert zuhören zu können. Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Musik einfach auf sich wirken. Um den Entspannungseffekt zu verstärken, können Sie nun auch versuchen, die Einzelheiten des Titels wahrzunehmen. Welche Instrumente hören Sie heraus, welche musikalischen Besonderheiten, welchen Rhythmus? Malen Sie sich in Gedanken Bilder, die diese Musik bei Ihnen hervorruft. Denken Sie an angenehme Situationen und Ereignisse.



Broschüren und Schriften

GUV-Nr.	Ausgabe		GUV-Nr.	Ausgabe	
GUV-V A1	7'2004	UVV Grundsätze der Prävention	GUV-I 8572		Aufkleber „Stopp den Unfall“ (kleine Hand)
GUV-V A3	1'1997	UVV Elektrische Anlagen und Betriebsmittel	GUV-I 8577		Aufkleber „Erste Hilfe“ (weißes Kreuz auf grünem Grund, 10 x 10 cm)
GUV-V A4	1'1997	UVV Arbeitsmedizinische Vorsorge			Aufkleber „Erste-Hilfe-Schränke“
GUV-V C1	1'1997	UVV Veranstaltungs- und Produktionsstätten für szenische Darstellung	GUV-I 8580		Ersthelfer
GUV-V S1	5'2001	UVV Schulen	GUV-I 8592	1'2003	Tritte
GUV-V B3	1'1997	UVV Lärm	GUV-I 8623	11'2003	Beurteilungen von Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz
GUV-R 120	1'1998	GUV-Regel Laboratorien	GUV-I 8700	5'1997	Gefährd.- u. Belastungskatalog Verwaltung, Büroräume (Bildschirmarbeiten)
GUV-R 133	1'1996	GUV-Regel Ausrüstung von Arbeitsstätten mit Feuerlöschern	GUV-I 8713	4'2003	Beurteilung von Gefährdungen und Belastungen an Lehrerarbeitsplätzen
GUV-R 209	8'2001	GUV-Regel Umgang mit Reinigungs- und Pflegemitteln	GUV-I 8760	9'2001	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Eltern
GUV-SR 2003	6'2004	GUV-Regel Umgang mit Gefahrstoffen im Unterricht	GUV-SI 8004	2'2002	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler
GUV-SR 2004	7'2002	Anhang 1 zur GUV-Regel SR 2003	GUV-SI 8005	2'2002	Ges. Unfallversicherungsschutz für Schüler/-innen an berufsbild. Schulen
GUV-SR 2005	11'1998	GUV-Regel Umgang mit Gefahrstoffen in Hochschulen	GUV-SI 8006	8'2000	Kinder brauchen Bewegung
GUV-I 503	8'2003	Anleitung zur Ersten Hilfe	GUV-SI 8007	10'1998	Gut geschützt – gut versorgt – Info für Eltern über die Schüler-Unfallversicherung
GUV-I 506	9'2002	Die gesetzliche Unfallversicherung	GUV-SI 8008	12'2001	Sicher und fit am PC in der Schule
GUV-I 511-1		Verbandbuch	GUV-SI 8009	6'2002	Schulranzen
GUV-I 512	5'1998	Erste-Hilfe-Material (Broschüre)	GUV-SI 8010	4'2001	Richtig sitzen in der Schule
GUV-I 547	1'2001	Sicherheitslehrbrief für Handwerker	GUV-SI 8011	4'1999	Inlineskaten mit Sicherheit
GUV-I 561	4'1992	Treppen	GUV-SI 8012	7'2003	Sicher nach oben – Klettern in der Schule
GUV-I 588	6'1999	Metallroste	GUV-SI 8013	8'1999	Naturnahe Spielräume
GUV-I 607	4'1999	Stehleitern	GUV-SI 8014	8'2000	Sichere Schultafeln
GUV-I 637	4'2005	Podestleitern	GUV-SI 8016	4'1990	Außenspielflächen und Spielplatzgeräte
GUV-I 651	6'2000	Mehrzweckleitern	GUV-SI 8017	6'2002	Giftpflanzen – Beschauen, nicht kauen
GUV-I 652	5'2001	Hausmeister, Hausverwalter und Beschäftigte der Haustechnik	GUV-SI 8018	8'2003	Notruf-Nummern-Verzeichnis
GUV-I 659	6'1999	Gebäudereinigungsarbeiten	GUV-SI 8020	7'1998	Mehr Sicherheit bei Glasbruch
GUV-I 662	5'1998	Sanitätsräume in Betrieben	GUV-SI 8027	9'2001	Sicherheitsförderung – ein Baustein der Gesundheitsförd. in der Schule
GUV-I 668	7'1999	Erste Hilfe bei erhöhter Einwirkung ionisierender Strahlung	GUV-SI 8028	11'2001	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Schülerinnen und Schüler
GUV-I 810	10'1993	Arbeitssicherheit in Produktionsstätten für szenische Darstellung	GUV-SI 8030	5'2001	Unser Schulhof – Probleme einer kindgerechten und sicheren Gestaltung
GUV-I 820	2'2002	Laserdrucker sicher betreiben	GUV-SI 8031	1'2001	Turnen
GUV-I 8503	9'1998	Der Sicherheitsbeauftragte	GUV-SI 8032	9'1997	Sicher durch das Betriebspraktikum
GUV-I 8504	8'1999	Info für die Erste Hilfe bei Einwirken gefährlicher chemischer Stoffe	GUV-SI 8034	7'1998	Matten im Sportunterricht
GUV-I 8512	4'1995	Rechtsfragen bei Erster-Hilfe-Leistung	GUV-SI 8035	2'2002	Keramik – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8524	2'1999	Prüfung ortsveränderlicher elektrischer Betriebsmittel	GUV-SI 8036	1'1996	Papier – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8541	4'2002	Unterweisungsbuch	GUV-SI 8037	4'2005	Metall – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8542	4'1998	Meldungen des Sicherheitsbeauftragten	GUV-SI 8038	5'1996	Kunststoff – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8545	8'1998	Anlegeleitern	GUV-SI 8039	7'1996	Elektrotechnik, Elektronik – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8548	5'1998	Bekanntmachung n. § 138 SGB VII	GUV-SI 8040	4'1997	Holz – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8550	8'2003	„Wir sind für Sie da“ – Die ges. Unfallvers. d. öffentlichen Hand	GUV-SI8041-2	3'2003	Holzstaub im Unterricht Allgemeinbildender Schulen
GUV-I 8551	1'2001	Sicherheit und Gesundheitsschutz im öffentlichen Dienst	GUV-SI 8042	3'1997	Lebensmittel- und Textilverarbeitung – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8553	1'2000	Sicheres Arbeiten in chemischen Laboratorien	GUV-SI 8043	7'2001	Bildende Kunst und Design – Ein Handbuch für Lehrkräfte
GUV-I 8571		Aufkleber „Stopp den Unfall“ (große Hand)			



GUV-Nr.	Ausgabe		GUV-Nr.	Ausgabe	
GUV-SI 8044	10'2002	Sportstätten und Sportgeräte	Briefe für den Primarbereich		
GUV-SI 8045	10'2004	Sicherheit fördern im Kindergarten	57.2.291	4'1998	Der Lärm der Straße dringt ins Haus
GUV-SI 8046	4'2002	Mit dem Bus zur Schule	57.2.330	1'2002	Menschen sind verschieden
GUV-SI 8048	*2004	Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht	57.2.333	2'2002	Spiel statt Schule: „Spielstadt Schule“
GUV-SI 8050	9'1997	Wahrnehmen und Bewegen	57.2.336	3'2002	Neue Pausenspiele – Spiele für viele
GUV-SI 8053	1'1997	Bewegungsfreudige Schule	57.2.339	4'2002	Gestalten mit Naturmaterialien – kreativ und sicher
GUV-SI 8054	4'1997	Pause machen – aber sicher	57.2.342	1'2003	Mannschaftsspiele – Alle machen mit
GUV-SI 8055	6'2003	Der Tote Winkel	57.2.345	2'2003	Schulsport im Freien
GUV-SI 8056	8'2000	Bus-Schule	57.2.348	3'2003	Eine Sitzgruppe für den Pausenhof
GUV-SI 8059	6'1998	Sachleistungen bei Unfällen von Schülern und Studenten sowie Kindern in Tageseinrichtungen im Ausland	57.2.351	4'2003	Unterwegs mit Bussen und Bahnen? Na klar!
GUV-SI 8060	6'2005	Unfallversicherung bei Auslandsfahrten	57.2.354	1'2004	Aktionstag Roll-Schule: Trendsportgeräte in der Schule
GUV-SI 8064	*2004	Merkbl. f. Schulleiter u. Sicherheitsbeauftragte f. innere Schulangelegenheiten	57.2.357	2'2004	Arbeiten mit der Laubsäge: Schüler fertigen Wappen an
GUV-SI 8065	6'2003	Erste Hilfe in Schulen	57.2.363	4'2004	Ein Tag im Schnee
GUV-SI 8071	8'2004	Handball – attraktiv und sicher vermitteln	57.2.366	1'2005	Eine Lesenacht in der Schule
GUV-SI 8072	8'2004	Wahrnehmungs- u. Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen	57.2.369	2'2005	Ball Bouncer – eine Methode zum Erlernen des Hockeyspiels
GUV-SI 8073	6'2005	Schulhöfe	57.2.372	3'2005	Entschuldigung, es tut mir leid! Höflichkeit: ein Beitrag zum sozialen Lernen
GUV-SI 8453	12'2004	Erste Hilfe bei Kinderunfällen	57.2.375	4'2005	Einführung in den Auf- und Abbau von Geräten im Schulsport
Plakate und Aushänge			Briefe für den Sekundarbereich		
GUV-I 510-1		Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen (DIN A2)	57.2.322	2'2002	Mit dem Fahrrad auf Tour
GUV-I 8539		Sicherheit im Umgang mit Gefahrstoffen (DIN A1)	57.2.331	1'2002	FitnessCenter Sporthalle
GUV-SI 8019		Turnen mit Ringen – kann Schmerzen bringen (DIN A1)	57.2.334	2'2002	Übungen zur Körperwahrnehmung
GUV-SI 8022		Profis fahren mit Helm (DIN A1)	57.2.337	3'2002	„Retten“: Übungen zur Bewegungssicherheit beim Schwimmen
GUV-SI 8024		Vorsicht Toter Winkel (DIN A2)	57.2.340	4'2002	Rückschlagspiele – treffsicher und schlagfertig
Weitere Druckerzeugnisse der UKB			57.2.343	1'2003	Krafttraining mit dem Theraband
UKB I 01		Stress, Mobbing & Co.	57.2.346	2'2003	Mofa-AG, die etwas andere Fahrschule
UKB I 02 DH		Sicher gärtnern	57.2.349	3'2003	Vom Brennball zum Baseball
UKB I 10 DH		Sicher unterwegs auf Eis	57.2.352	4'2003	Das Löcherlabyrinth – Bau eines Geschicklichkeitsspiels aus Holz
UKB I 12		Ihr Partner in Berlin	57.2.355	1'2004	Wahrnehmungsübungen mit Bällen
UKB I 15		Erste Schritte zur Tanzkarriere (Eltern-Flyer)	57.2.358	2'2004	Sport treiben mit Herz – Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
UKB SI 01		So wird die Schulzeit eine sichere Sache	57.2.361	3'2004	Herstellung eines Schlüsselbretts
UKB SI 01 T		So wird die Schulzeit eine sichere Sache – türkisch	57.2.364	4'2004	Immer unter Druck – zum Umgang mit Druckgasen
UKB SI 02		Tipps zum Schulsport	57.2.367	1'2005	Bau eines Nistkastens
UKB SI 03		Gefahr erkannt – Gefahr gebannt – Toter Winkel	57.2.370	2'2005	Krafttraining mit und an Geräten
UKB SI 05		Fragen und Antworten der Schülerversicherung	57.2.373	3'2005	Herstellung einer Laubsäge
UKB SI 07 DH		Achtung! Giftig! – Vergiftungsunfälle bei Kindern	57.2.376	4'2005	Werkzeuge zur Holzbearbeitung: Sägen und Feilen
UKB SI 08		Studieren – aber sicher			
UKB SI 09		Fitness für Kopf und Körper			
UKB SI 10		Kleine Kinder – große Taschen – Schulranzen			
UKB SI 11		Arbeitsschutzorganisation in der Schule			
UKB SI 12		Sorglos lernen – Versicherungsschutz in der Schule			
UKB SI 13		Zu Fuß in die Schule und den Kindergarten			
UKB SI 14		Sicher und gesund in der Kita – „Was Eltern wissen sollten!“			
UKB SI 14-T		Sicher und gesund in der Kita – „Was Eltern wissen sollten!“ – türkisch			
UKB SI 14 DH		Spiele von gestern für Kinder von heute			

Kostenloses Herunterladen vieler unserer Schriften ist möglich im Internet unter:
www.unfallkasse-berlin.de



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

D-12277 Berlin

Telefon: (030) 76 24 - 0

Telefax: (030) 76 24 - 11 09

www.unfallkasse-berlin.de