



Schulen stärken – Gesundheit fördern

BSc Gesundheitsförderung und
Prävention ZHAW

6. Mai 2020

Titus Bürgisser

Leiter Zentrum Gesundheitsförderung
Pädagogische Hochschule Luzern

www.phlu.ch/zgf

www.schulklima-instrumente.com

1

Programm

- Begrüssung, Ziele, Überblick
 - Einstieg – Fragen zur Gesundheit
- Gesundheitsfördernde Schule
 - Schulen Schulen im Spannungsfeld Gesundheit Herausforderung und Chance
 - Was Schulen zur Gesundheit beitragen können
 - Das Haus der Gesundheitsfördernden Schule Gelingensbedingungen für wirksame GF
- Schulen auf dem Weg: Schulnetz 21
- Gesundheit von Schülerinnen und Schülern:
 - Daten zur Kinder- und Jugendgesundheit: HBSC
 - Gesundheit im Lehrplan 21
 - Lernumgebung Gesundheit (Video) und Lernlandkarte
- Gesundheit von Lehrpersonen
 - Daten zur Lehrpersonengesundheit
 - Ansatzpunkt zur Förderung der Lehrpersonen-Gesundheit
- Abschluss

2

Ziele

Die Studierenden

- kennen das Spannungsfeld, in dem Schulen stecken in Bezug auf Gesundheitsförderung.
- entwickeln eine Vorstellung von den Möglichkeiten und Grenzen schulischer Gesundheitsförderung.
- kennen das Schulnetz 21 und die Anforderungen an Schulen im Netzwerk.
- erhalten einen Einblick in Gesundheitsförderung auf Ebene SchülerInnen: Datengrundlagen, Lehrplan 21, Gesundheit im Unterricht, Gesundheitsprojekte.
- haben sich mit eigenen Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stress beschäftigt.
- kennen Ansatzpunkte von Massnahmen zur Gesundheit von Lehrpersonen.
- sind motiviert, sich vertiefter mit schulischer Gesundheitsförderung zu beschäftigen.

3

Angebote Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



Nationale Aufträge

**Aufträge von Kantonen
und Schulen**

Aufgaben in der PH

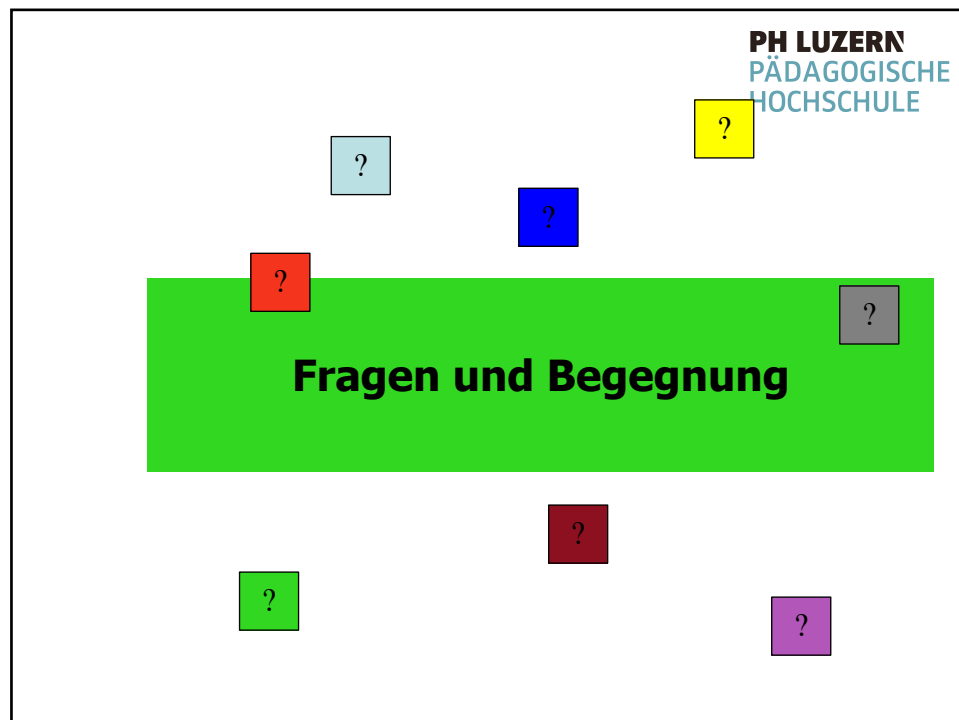
4

Titus Bürgisser

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

- **Arbeit**
 - Leiter Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern
 - Koordinator Bildung + Gesundheit Netzwerk Schweiz
 - Leiter Kompetenzzentrum Schulklima (BAG) 2004 - 2012
 - Leiter Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule (BAG) 2006 – 2013
- **Ausbildung**
 - Sekundarlehrer phil I
 - Transaktionsanalytiker PTSTA-E (Feld Pädagogik / Erw.-Bildung)
 - Survival-Lehrer (Survival Outdoor School Christof Hagen)
 - HKT Trainer für mentale Stärke (Mentaltraining)
 - Berater SGfB
- **Familie**
 - Verheiratet, Vater von 3 jungen Männern (24/26/27)

5



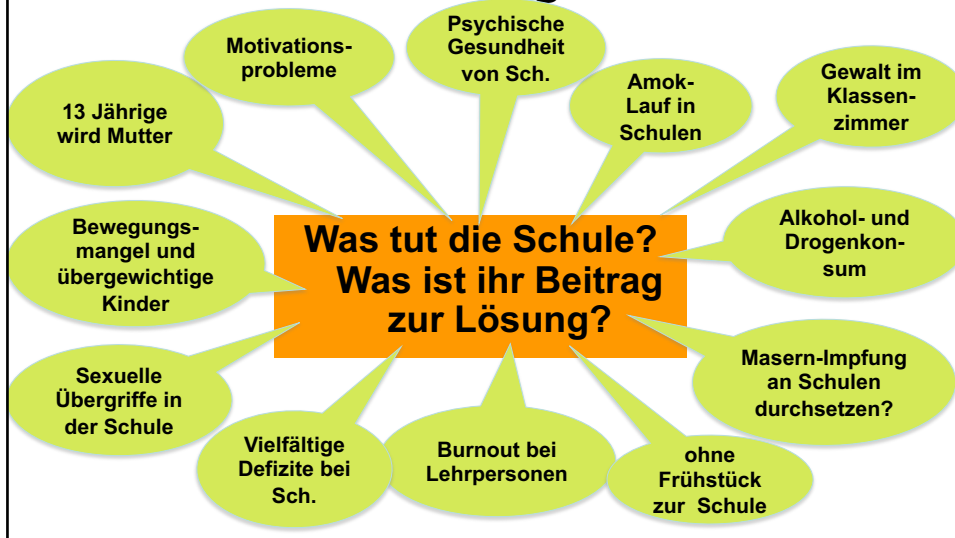
6

Schulen stärken ist zwingend notwendig!

**Gesundheit als Herausforderung -
Gesundheitsförderung als Chance
für Schulen**

7

Gesundheit: Tägliche Herausforderung für Schulen



8

Schule im Spannungsfeld gesellschaftlicher Interessen am Beispiel der Gesundheit

9

Gesundheit prägt unseren Alltag

- Steigende Gesundheitskosten
- Gesundheit ist regelmässig in den Schlagzeilen.
- Gesundheit ist ein grosser Markt, in dem es um viel Geld geht.

**Was kostet uns unsere Gesundheit
jährlich?**

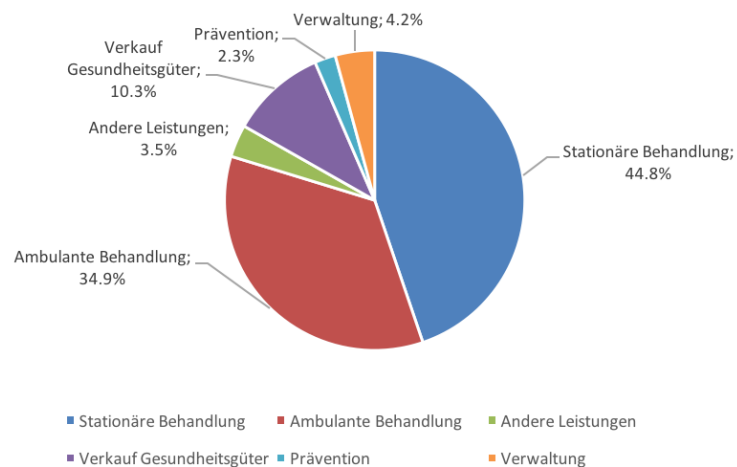
10

Was ist die Aufgabe der Schule?

- a) Die Anzahl **übergewichtiger Kinder** nimmt zu und wird volkswirtschaftlich längerfristig als grosses Problem angesehen.
- b) Immer mehr Kinder und Jugendliche trinken übermässig **Alkohol** und treffen sich an Wochenenden zu **Besäufnissen**.
- c) Kinder verbringen immer mehr Zeit am Handy, am Computer, beim Gamen
- d) Viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche haben **psychische Krankheiten**, leiden unter **Stress und Belastung**.

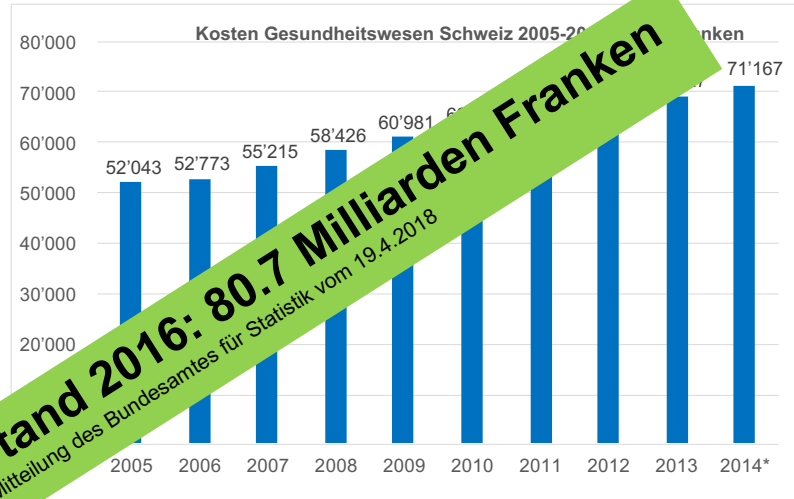
11

Kosten Gesundheitswesen nach Leistungen 2014



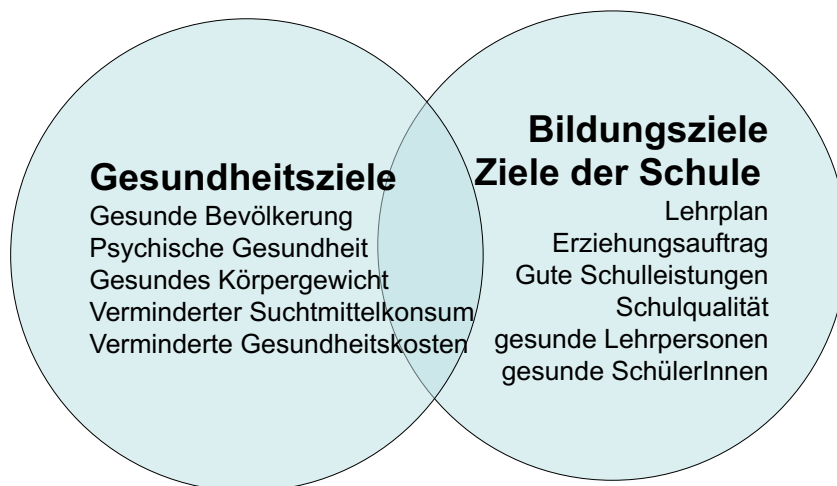
Bundesamt für Statistik, April 2016, für das Jahr 2014

12



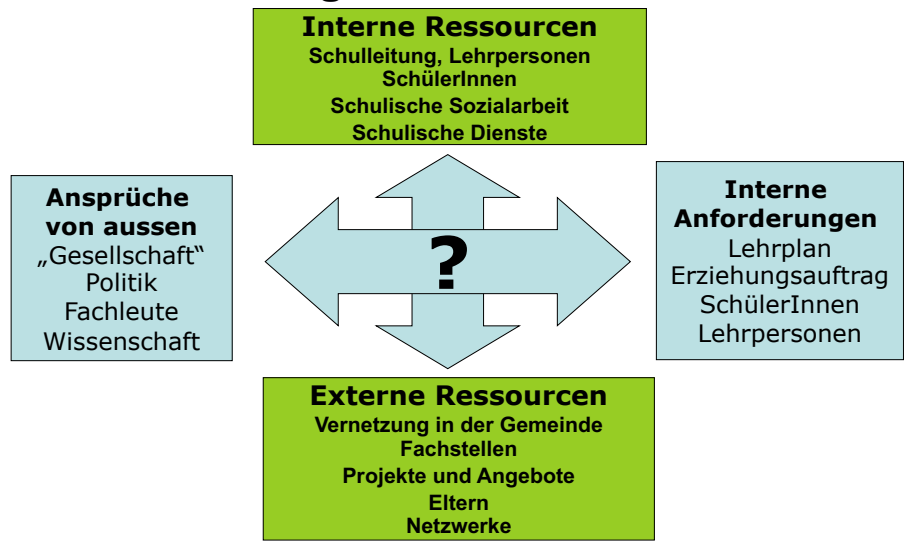
Stand 2016: 80.7 Milliarden Franken
Mitteilung des Bundesamtes für Statistik vom 19.4.2018

13



14

Anforderungen Schule und Gesundheit



15

Anspruch und Wirklichkeit klaffen auseinander - Herausforderungen

- **Schule belastet SchülerInnen körperlich und psychisch:**
Wie muss Schule aussehen, damit SchülerInnen nicht krank werden oder die Motivation verlieren?
- **Schule macht viele Lehrpersonen krank:**
Wie kann die berufliche Belastung reduziert werden? Wie kann die Burnout-Rate reduziert werden?
- **Gesundheitsförderung erreicht nur einen Teil der Schulen (20-30%).**
Wie erreicht Gesundheitsförderung mehr Breite?
- **Gesundheitsförderung wird von Schulen additiv wahrgenommen.**
Wie kann eine **Integration** in den Schulalltag erreicht werden?
- Können wir den **Tatbeweis** erbringen, dass **Gesundheitsförderung** Schulen spürbar **entlastet**?

16

Konsequenzen für die Schule

- Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Gesundheitsprobleme:
Ja – aber nicht allein!
- Schule darf nicht krank machen
- Gesundheitswissen muss die Bildungs- und Erziehungsziele unterstützen.
- Wissen über Wirkung von Gesundheitsfördernden Maßnahmen nutzen.

17

Begrenzte Ressourcen bewusst einsetzen

- Guter Wille und das Wissen um die Bedeutung der Gesundheitsförderung reichen nicht aus.
- Sorgfältiger Umgang mit begrenzten Ressourcen an Zeit, Energie und Geld.
- Prioritäten setzen!
- Der Aufwand muss sich lohnen – sonst reicht der Atem nicht lange.
- Maßnahmen und Programme müssen wirksam sein.
- Integration in die Schul- und Qualitätsentwicklung.

18

Gruppenauftrag zu Schule und Gesundheit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Arbeit mit der Methode **Placemat-Activity**
Jeweils 4 Personen pro Gruppe bearbeiten eine Frage.

Arbeitsschritte:

1.Think (Nachdenken und Schreiben):

Jeder notiert in seinem Segment eigene Gedanken zu der Hauptfrage
(5 Minuten)

2.Pair (Stummes Vergleichen):

Jeder liest die Notizen der anderen und stellt nur Rückfragen bei
Verständnisproblemen oder Leseschwierigkeiten (5 Minuten)

3.Share (Teilen und Konsens finden):

Die Gruppe entscheidet gemeinsam, welche der genannten Gedanken
in die Mitte des Blattes geschrieben werden. Hilfreich ist eine
Begrenzung: etwa „Einigt euch auf fünf Hauptpunkte.“ Diese
Hauptpunkte können dann auch noch priorisiert werden. (10 Minuten)

19

Fragestellungen

Gruppenauftrag Schule und Gesundheit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

1. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern?
* Ebene Verhalten
2. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern?
* Ebene Verhältnisse
3. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern?
* Ebene Verhalten
4. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern?
* Ebene Verhältnisse

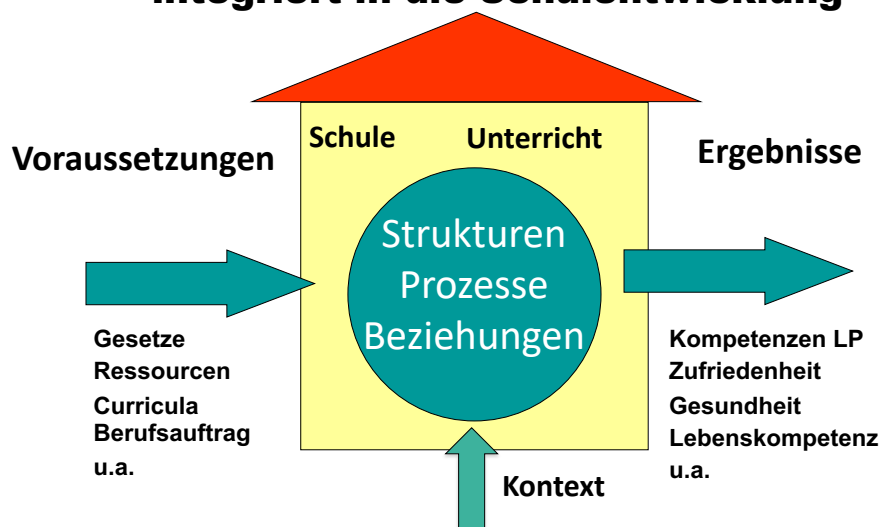
20

Das Haus der Gesundheitsfördernden Schule

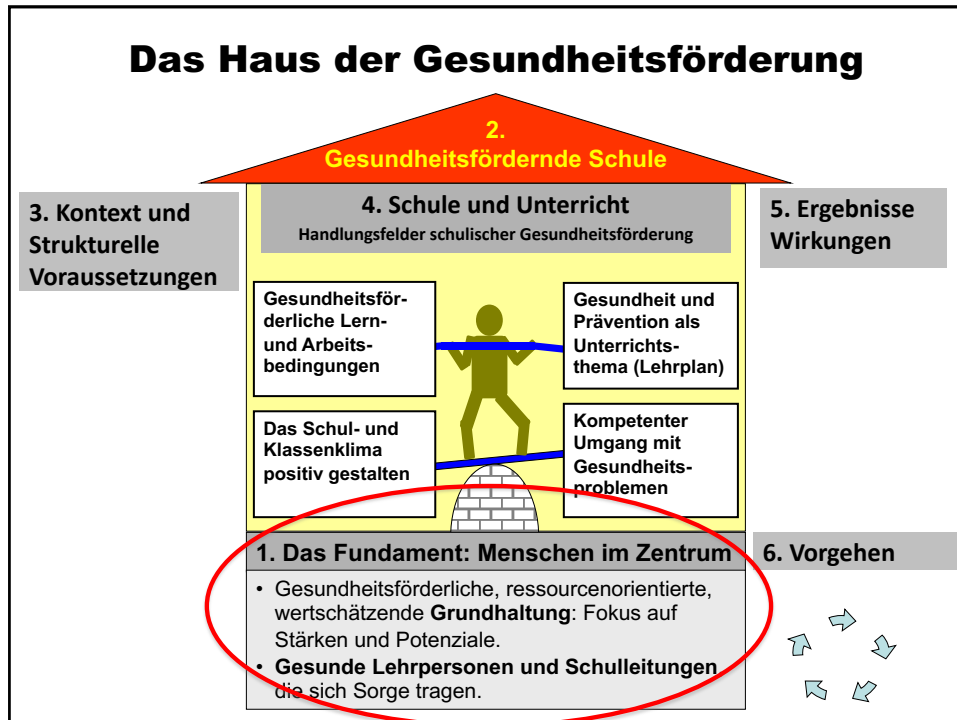
Gelingensbedingungen für wirksame Gesundheitsförderung an Schulen

21

Gesundheitsförderung integriert in die Schulentwicklung



22



23

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

1. Das Fundament: Die Menschen im Zentrum

Gesundheitsförderung - eine Haltung

24

Schule stärken konkret
**Sternstunden – Glücksmomente in
der vergangenen Schulwoche**



Erzählen Sie Ihrer
Nachbarin, ihrem
Nachbarn von
Sternstunden und
Glücksmomenten in der
vergangenen
Arbeitswoche.
Was hat Sie gefreut?
Was gibt Ihnen Energie
und Motivation?

25



**Das halbvollte Glas sehen:
Fokus auf die Ressourcen, auf das
Gelingende**

26

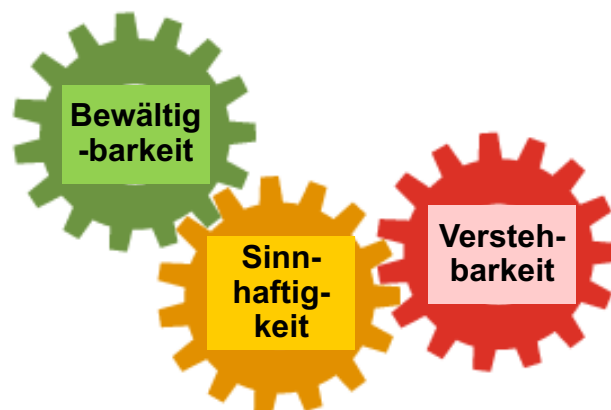
Diese salutogene Haltung prägt:

- Den Umgang mit mir selber und mit meiner Energie
- Die Gestaltung der Beziehungen unter den Lehrpersonen
- Den Umgang der Schulleitung mit den Lehrpersonen
- Unseren Umgang mit den Schülerinnen und Schülern
- Wie wir mit unseren Ressourcen umgehen: sorgfältig planen, realistisch sind,
- Die Gestaltung der Schulentwicklungsprozesse

27

Das Kohärenzgefühl

Aaron Antonovsky beschreibt drei zentrale Faktoren für die Gesundheit und bezeichnet diese als Kohärenzgefühl (1988). Das Kohärenzgefühl ist ein dynamisches Gefühl des Vertrauens in Bezug auf folgende drei Aspekte:



28

1. Das Fundament: Die Menschen im Zentrum

Gesunde Lehrpersonen und Schulleitungen als Voraussetzung

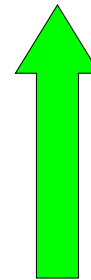
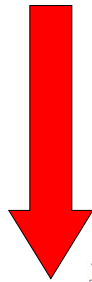
29



30

Persönliches Stress- und Ressourcen-Management:

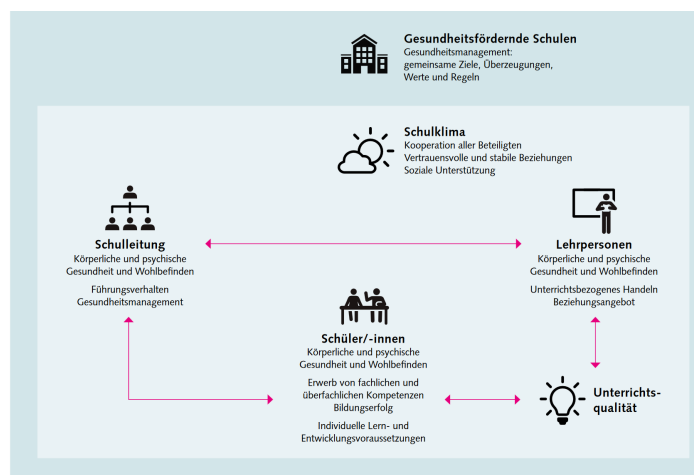
Belastungen reduzieren



Ressourcen fördern

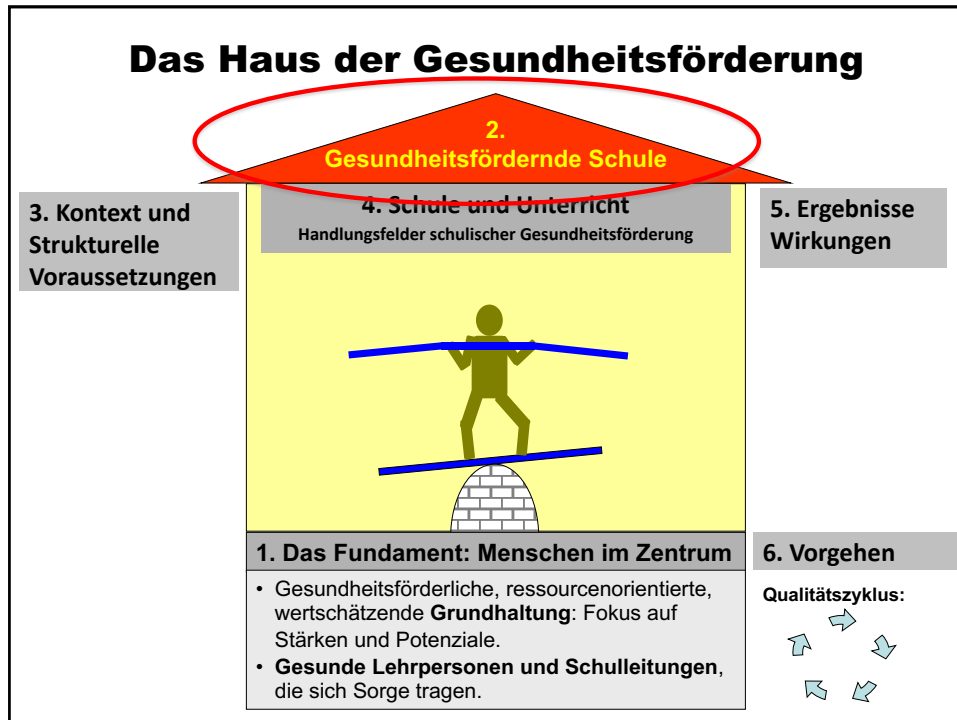
31

Gesundheit stärkt Bildung



© Allianz BGF in Schulen (Hrsg.) (2018). Gesundheit stärkt Bildung,
https://www.radix.ch/files/AA0NNH1/2018_09_10_allianz_bgf_grundlagen_argumentarium.pdf
https://www.radix.ch/files/SDTT2CQ/Argumentarium_2018_Allianz_BGF.PDF

32



33

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

2. Gesundheitsfördernde Schule – Was ist das?

34

Eine globale Vision lokal umgesetzt ... Zum Beispiel an Ihrer Schule



„Die Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die Gesundheit zum Thema ihrer Schule macht. Sie hat einen Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel eingeleitet, einen gesundheitsfördernden **Lebensraum (Setting) Schule** zu schaffen, der die Gesundheit der LehrerInnen, der SchülerInnen und des nicht unterrichtenden Personals am Arbeits- und Lernplatz Schule fördert.“ Peter Paulus

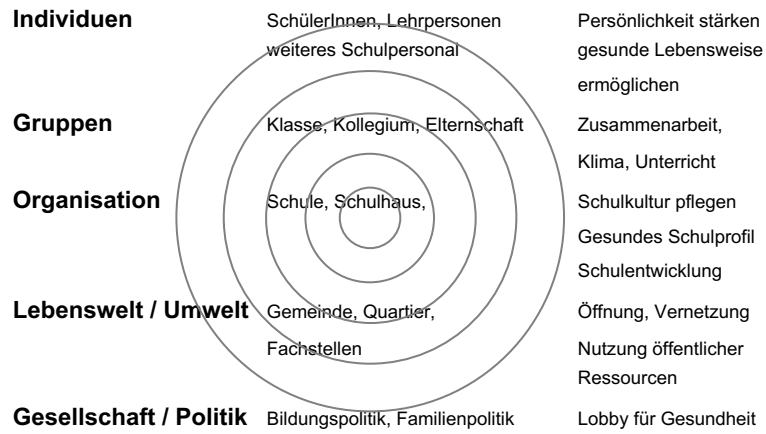
35

Gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen (Settings)

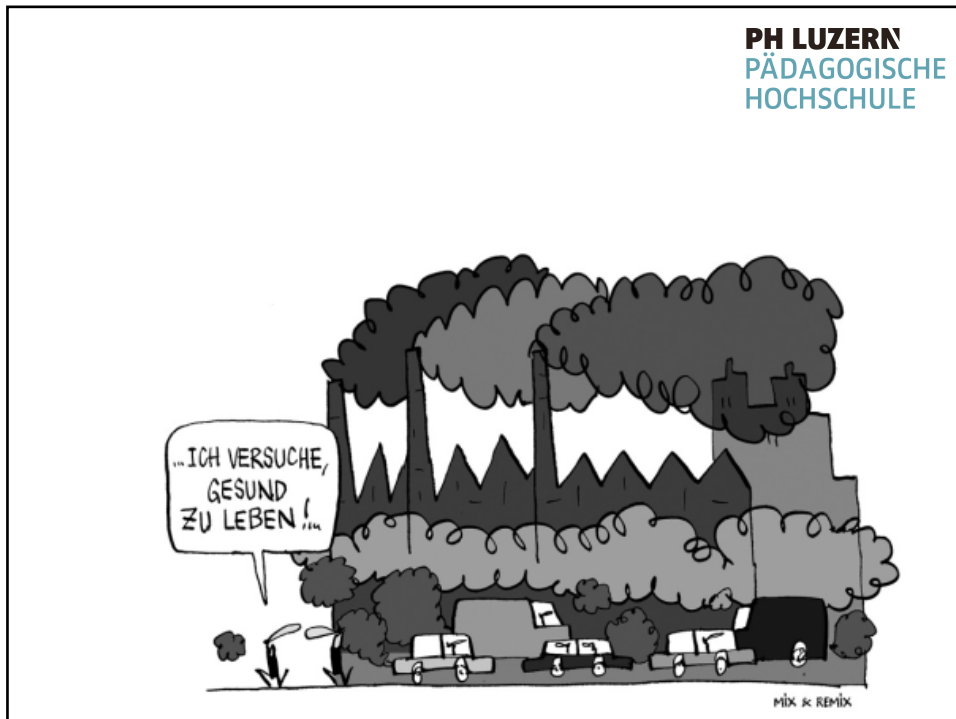
Gesundheitsfördernde Lebenswelten umfassen Orte, an denen Menschen leben, arbeiten, spielen und ihre Freizeit verbringen (beispielsweise Stadt, Gemeinde, Wohnung, Arbeitsplatz, Schule).

36

Handlungsebenen von Gesundheitsförderung



37



38

Gesundheitsförderung im Setting *versus* Gesundheitsförderndes Setting

| Gesundheitsförderung im Setting | Gesundheitsförderndes Setting |
|---|---|
| <u>Beispiele:</u> Rauchpräventionslektionen und Projekte Kurs zur Burnout-Prävention ➤ Klassische Präventionsstrategien ➤ Verhaltens-Prävention | <u>Beispiele:</u> Betriebliche Gesundheitsförderung Gesundheitsfördernde Schule Verbesserung der Rahmenbedingungen Verankerung auf der Führungsebene ➤ Gesundheitsförderungsstrategien ➤ Verhältnisprävention |

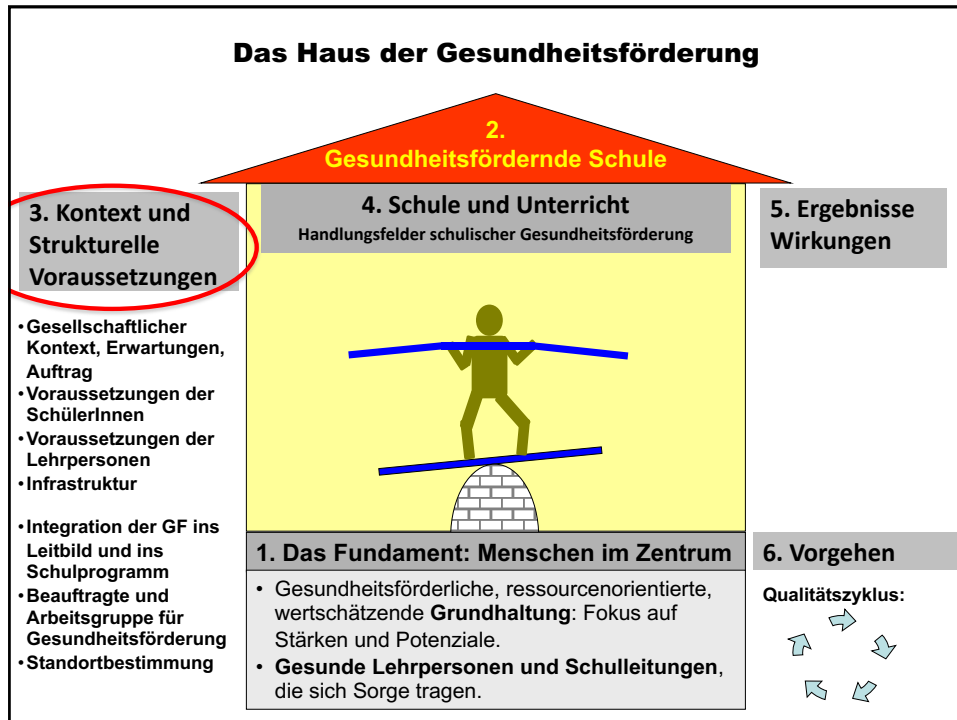
39

39

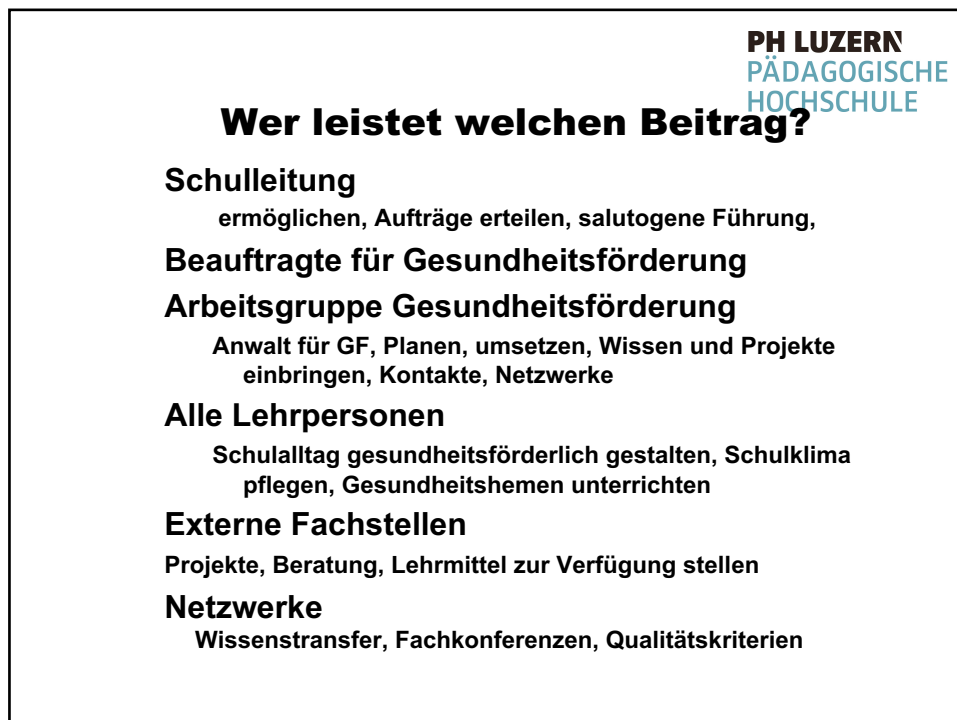
Setting-Ansatz -Erfolgsprinzipien

- Die gesamte Lebenswelt in den Blick nehmen!
- Verhaltens- und Verhältnisprävention verbinden!
- Betroffene beteiligen (Partizipation) – in Bestandsaufnahme, Problembestimmung, Maßnahmenentwicklung, Durchführung, Bewertung
- Empowerment: Menschen Fähigkeiten + Selbstvertrauen geben, Gesundheit und Lebensbedingungen zu bessern!
- Nachhaltigkeit: Organisationsentwicklung in gesundheitsgerechten Strukturen + Prozessen verankern!
- Vernetzung: Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung für die Akteure der Gesundheitsförderung!

40



41



42

Kontext berücksichtigen

- **Gesellschaftlicher Kontext, Erwartungen,**
- **Auftrag – definiert im Lehrplan und im Berufsauftrag**
- **Voraussetzungen der SchülerInnen**
- **Voraussetzungen der Lehrpersonen**
- **Infrastruktur**
- **Anstellungsbedingungen**
- **Supportangebote**

43

Strukturen für Gesundheitsförderung schaffen

- **Integration der GF ins Leitbild und ins Schulprogramm**
- **Beitritt ins Schulnetz 21 (früher Netzwerk GF Schulen)**
- **Beauftragte und Arbeitsgruppe für Gesundheitsförderung einsetzen**
- **Standortbestimmung machen**
- **Ziele und Massnahmen definieren und ins Schulprogramm integrieren**
- **Zeitliche und finanzielle Ressourcen bereitstellen (Budget)**

44



45



46

Eine Vielfalt von Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Gewalt, Konflikte
- Sexualerziehung
- Schulklima
- Partizipation
- Gesundheit von Lehrpersonen
- Schulareal
- Suchtprävention ...

47



48

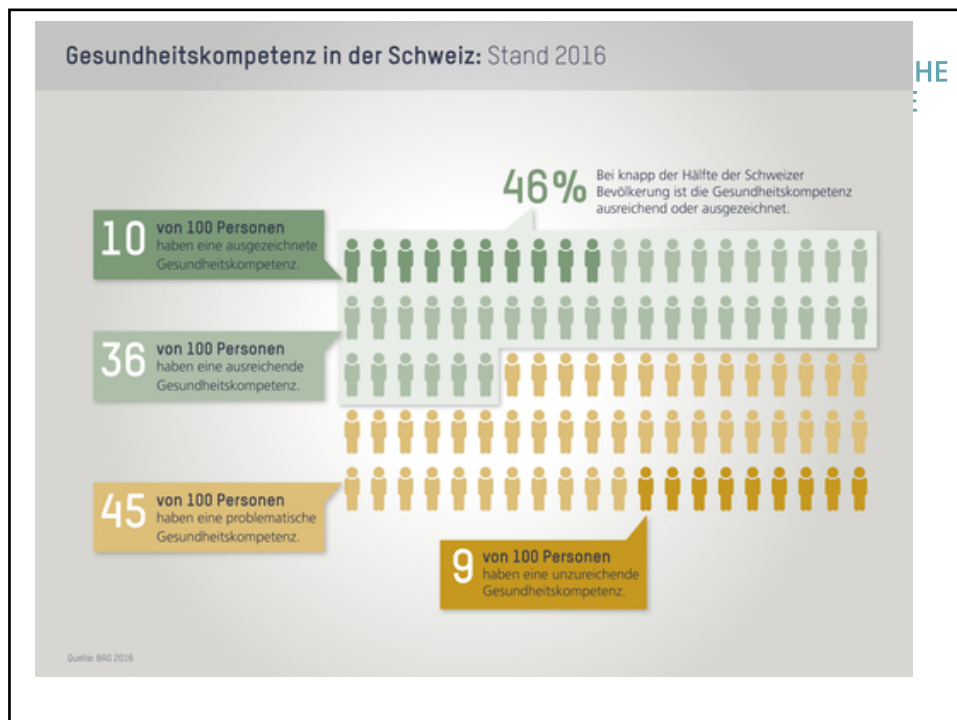
Ziel: Gesundheitskompetenz

„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, Kenntnisse über die Erhaltung und Wiedererlangung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens so in persönliche und kollektive Entscheide und Handlungen umzusetzen, dass sie sich positiv auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer sowie auf die Lebens- und Umweltbedingungen auswirken.“

(Definition Bundesamt für Gesundheit, Programm Bildung&Gesundheit 2008).

Wissen + Empowerment → Gesundheitskompetenz

49



50

Vom Pausenapfel ...

- Konkret
- Sichtbar
- Spürbar
- Verständlich
- Wirksam
- Für Schulen machbar
- Lustvoll



51

... zum Gesundheitsmanagement

Gesundheitsförderung als:

- Integrierter Bestandteil von Schulqualität
- Schulentwicklung und damit Teil einer langfristigen Strategie
- Auf Nachhaltigkeit und Wirkung ausgelegte Strategie

52

Wirksamkeit des Modells Gesundheitsfördernde Schule

- Programme langfristig und multifaktoriell anlegen
- Die ganze Schule einbeziehen
- Wissen und Handeln verbinden
- Netzwerke bilden
- Auswirkungen auf Wissens-, Haltungs- und Handlungsebene in Netzwerkschulen
- Auswirkungen auf das Schulklima und die Integration von Gesundheitsthemen in den Unterricht.

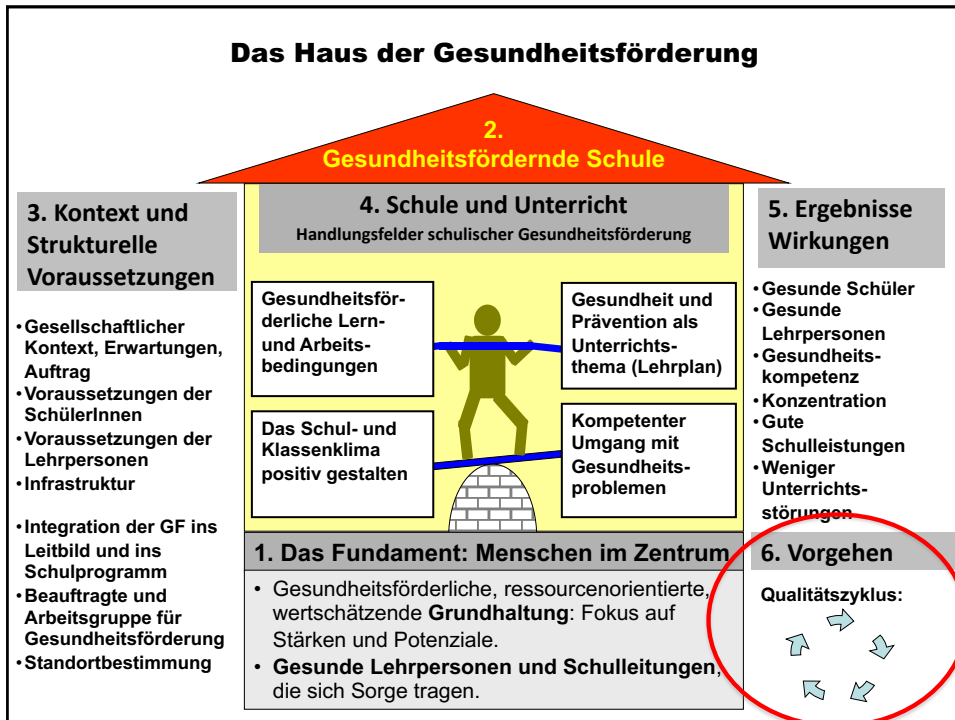
Vgl. Stewart/Brown, 2006 und Balthasar et al. 2007

53

Gesundheit: Der tägliche Nutzen für Schulen



54



55



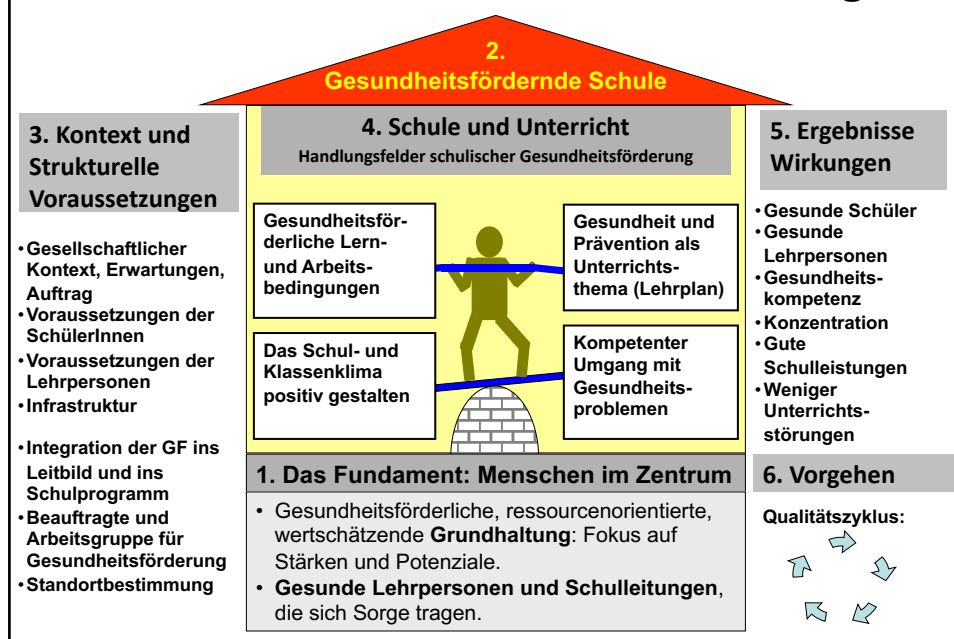
56

Qualitätsansprüche für Gesundheitsförderung als Teil der Schulentwicklung

- Sie sind in eine umfassende und systematische Schulentwicklungsplanung integriert.
- Sie werden nach Grundsätzen des Projektmanagements zielgerichtet und nachhaltig umgesetzt.
- Sie sind auf Wirkung und Nachhaltigkeit ausgerichtet.
- Sie berücksichtigen die zeitlichen fachlichen Ressourcen der Beteiligten.
- Zielerreichung und Wirkungen werden evaluiert.

57

Das Haus der Gesundheitsförderung



58

Schulen auf dem Weg zur Gesundheitsförderung

59

Wie werden wir eine Gesundheitsfördernde Schule?

- **Qualifizierung:** Weiterbildung, Tagungen
z.B. KLP Gesundheitsförderung (PHZH)
- **Strukturbildung:** Arbeitsgruppe, Auftrag durch
Kollegium und Schulleitung, Budget, langfristige
Ziele und Planung, Mitglied im Netzwerk
Gesundheitsfördernder Schulen werden (neu
Schulnetz 21)
- **Vernetzung** mit andern Schulen, im Quartier und
der Gemeinde, mit Fachleuten
- **Handeln:** Standortbestimmung, Umsetzung
konkreter Projekte und Maßnahmen, Evaluation der
Massnahmen

60



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

• PRÄSENTATION Schulnetz21

61

Happy Birthday SNGS!

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



1997



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

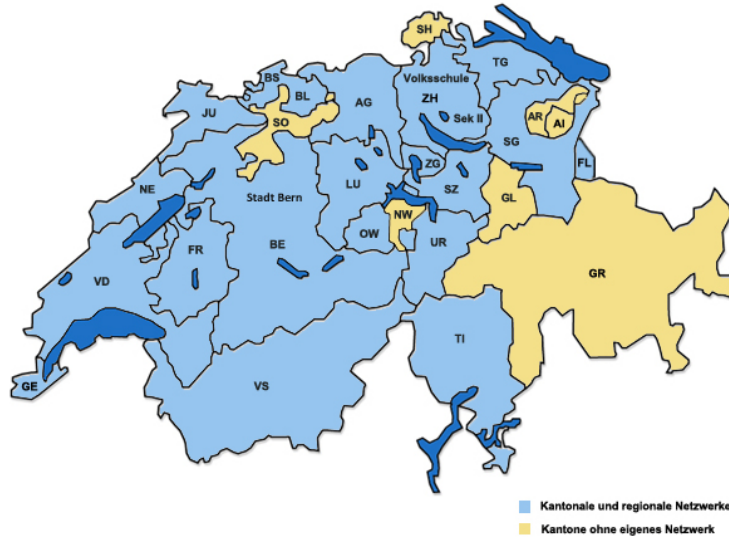
seit 2017



62

22 kantonale und regionale Netzwerke (2019)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



63

Stand Mitglieder (Frühling 2019)

- 1 885 Schulen (KG - Sek. II)
- 343 482 Schüler/-innen
- 40 641 Lehrpersonen
- 22 kantonale und regionale Netzwerke

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

SchulnetzZ1
Schweizerisches Netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger Schulen
kantonales Netzwerk basierend



– Rund 30% aller Schülerinnen und Schüler der Schweizerischen Volksschule lernen in einer gesundheitsfördernden Schule.

– (Berechnungsbasis 2012)

64

Einblick Schulnetz 21

1. Schauen Sie in der Datenbank, <http://www.gesunde-schulen.ch/html/netzwerkschulen.html> ob **ihre ehemalige Schule** Mitglied im Netzwerk ist und mit welchen Schwerpunkten.
2. Schauen Sie zu zweit **ein Praxisbeispiel** von Gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen an: www.schulnetz21.ch/praxisbeispiele

Welche Fragen stellen sich in Bezug auf Wirksamkeit?
Wie gut sind die vorgestellten Beispiele in der Schule verankert?

65

Schulnetz21

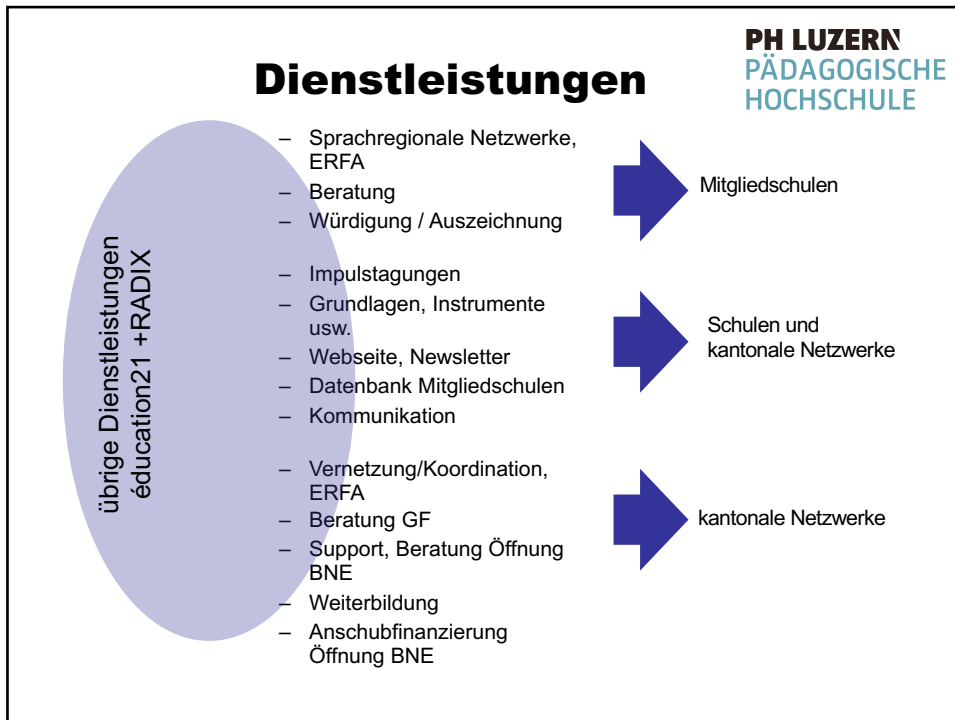
Ziele

- Förderung gesundheitsfördernder und BNE-orientierter Schulentwicklung
- Unterstützung von kantonalen Netzwerken
- Unterstützung von Schulen auf dem Weg zu gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen

Strategien

- Vernetzung Schulen, kantonal, national und international
- Inhaltliche Weiterentwicklung BNE und Gesundheitsförderung
- Kantonalisierung
- Rahmenbedingungen, Q-Kriterien/Vereinbarung
- Unterstützungsangebote, Dienstleistungen

66



67

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Webseite: www.schulnetz21.ch

schulnetz21
schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

[HOME](#) | [KONTAKT](#) | [fr de it](#)

NETZWERK | KANTONE & SCHULEN | VERANSTALTUNGEN | THEMEN | RESSOURCEN | MITGLIED WERDEN

WILLKOMMEN

Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung geben sich die Hand

Ab heute, 21. März 2017, wird das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen SNGS zum Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen. Das Grundprinzip bleibt gleich: gemeinsam und interdisziplinär auf dem Weg zu einem lebenswerten und anregenden Lern-, Arbeits- und Lebensort Schule.

Diese neue Webseite präsentiert Informationen zum Schulnetz21, bündelt Materialien und Instrumente aus dem SNGS und zeigt zusätzliche Informationen wie Praxisbeispiele, Dossiers und Instrumente aus den verschiedenen thematischen Zugängen und BNE. Lassen Sie sich inspirieren!

Der Inhalt der Webseite wird sich laufend weiterentwickeln. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie eine Anregung dazu haben.

AKTUELL

20 Jahre SNGS
Happy Birthday! (Filme zum Geburtstag)

Neues Dossier
Auf dem Weg zu BNE

Erfahrung Gesundheit | 10.05.2017 Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Newsletter März 2017

IM AUFTRAG VON

Beauftragung Schweiz
Promotion Kinderschutz
Promotion Kultur Stiller

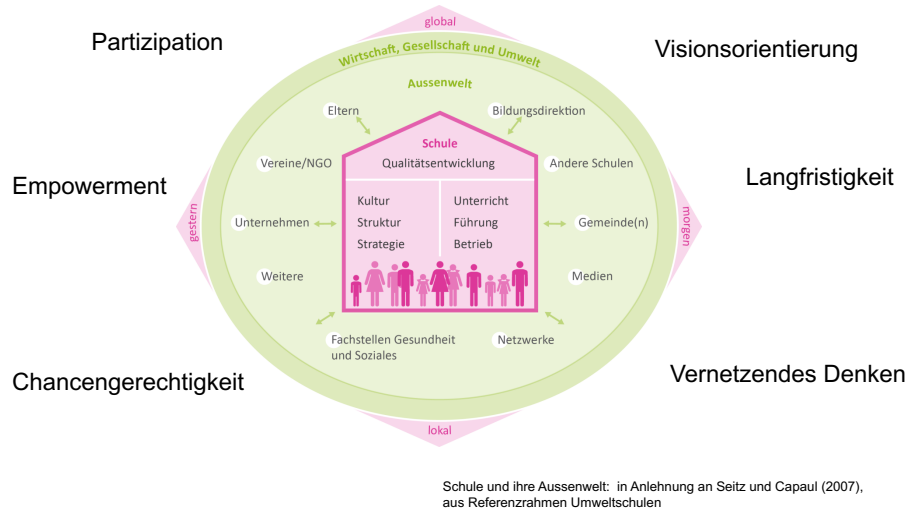
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

und weiteren Bestellern von education21

68

Gesundheitsfördernde und nachhaltige Schule

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



69

Die Leitidee: gesund und nachhaltig

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Respekt und Verantwortung gegenüber

- sich selbst und anderen
- der Umwelt
- wirtschaftlich tragfähiger Prozesse
- hier und anderswo
- mit Blick auf gestern,
für heute und morgen



70

Vernetzung von Aktivitäten und Fragestellungen in der Schule



Themenfelder der Schule:

- Gesundheit
- Demokratie und Menschenrechte
- Diversität und interkulturelle Verständigung
- Umwelt und natürliche Ressourcen
- Konsum und Wirtschaft
- Globale Entwicklung
- andere Themen (offen)

71

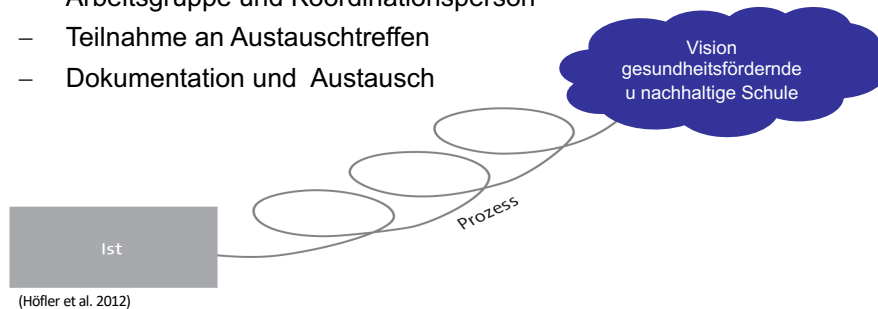
Organisation



72

Mitgliedschaft im Schulnetz21: Bedingungen

- Standortbestimmung, Feststellen des Entwicklungsbedarfes
- Programm für 3 Jahre mit min. 2 Zielen
- Commitment von Schulleitung, Kollegium und Schulbehörde
- Schulleitung trägt die Verantwortung für Prozess
- Arbeitsgruppe und Koordinationsperson
- Teilnahme an Austauschtreffen
- Dokumentation und Austausch

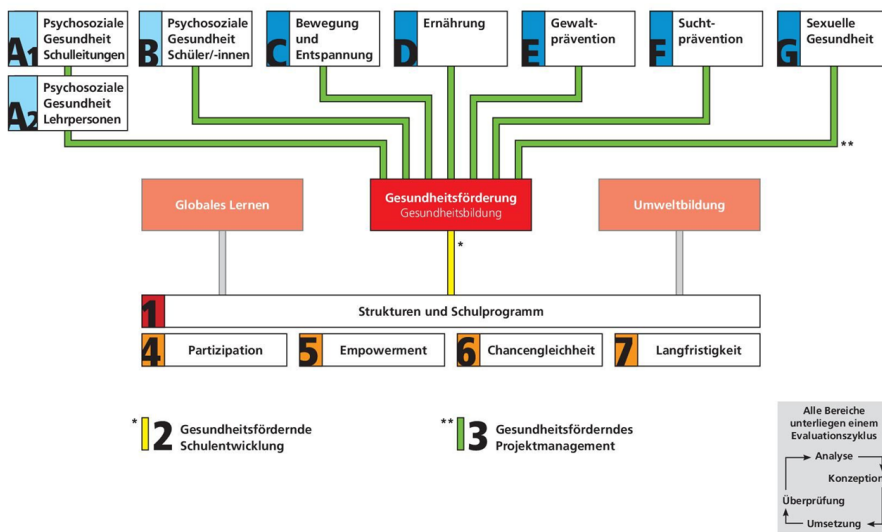


(Höfler et al. 2012)

73

Qualitätskriterien Schulnetz 21 - www.schulnetz21.ch

Gesundheitsförderung – Teil von Bildung für Nachhaltige Entwicklung



74

Mitgliedschaft im Schulnetz21: Angebote



- Ansprechperson im Kanton oder in der Region
- Beratung und Unterstützung im Prozess
- Erfahrungsaustausch mit anderen Mitgliedschulen
- Impulstagungen
- Webseite mit Dokumentationen und Instrumenten
- Newsletter
- Auszeichnung und Logo

75

Empowerment und Partizipation gross geschrieben.



- Primarschule Gettnau :
- <http://www.schulnetz21.ch/praxisbeispiele>

76

Gesundheit Schülerinnen und Schülern

77

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Schweizerische Studien

- **HBSC** (Health Behaviour in School-aged Children) 11-15 Jährige, alle 4 Jahre in 36 Ländern
www.hbsc.ch
- SMASH (Swiss multicenter adolescent survey on health)
Daten von 2002
16-20 Jährige Jugendliche
- Viele Themenspezifische Studien von Fachorganisationen: Gesellschaft für Ernährung Bundesamt für Sport etc. meist Erwachsene
- Praktisch keine verfügbaren Daten von Kindern unter 10 Jahren (ausser Schulärzte)

www.hbsc.ch

HELVETIA



78

Website www.feel-ok.ch

- Erkunden Sie zu zweit die Website feel-OK
- Wie lässt sich mit feel-OK in der Schule arbeiten? Wie werden Lehrpersonen dabei durch feel-ok unterstützt?
- Berichten Sie im Plenum kurz darüber, was Sie alles entdeckt haben.
- Welche Fragen zu Hintergrund und Nutzung stellen sich Ihnen?

79

Handlungsfelder Schülerinnen und Schüler:

Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen

Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema

Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten

Kompetenter Umgang mit
Gesundheitsproblemen
von SchülerInnen und
Lehrpersonen

Den Lebensraum Schule gestalten
Wissen und Handeln verbinden: Empowerment

80

Handlungsfelder Schülerinnen und Schüler:

- Schulareal-Gestaltung
- Schulräume,
- Tagesstrukturen
- Verpflegungsangebote
- Bewegungsangebote etc.

- Lehrplan Fachbereiche
- Lehrplan überfachliche Kompetenzen
- Beispiel: Lernumgebung Gesundheit

- Schul- und Klassenregeln
- Rituale, Feste, Feiern
- Schülerrat, Klassenrat
- Schulanlässe
- Lager, Sporttage

- Früherfassung, Früherkennung F&F
- Schulsozialarbeit
- Time-out-Angebote etc.
- Zusammenarbeit mit internen und externen Fachleuten

81

Gesundheit im Lehrplan 21

- Integration in die **Fachbereiche**, vor allem Natur / Mensch Gesellschaft NMG auf der Primar, und die entsprechenden Fächer auf der Sek.
- **Überfachliche Kompetenzen** decken viele Aspekte von Gesundheit ab. (Lebenskompetenzen)
- Gesundheit als Teil von **Bildung für Nachhaltige Entwicklung BNE**

Zusammenstellung zur Gesundheit im Lehrplan 21:
Dominique Hoegger, Beratungsstelle Gesundheitsbildung, FHNW:
<http://www.fhnw.ch/ph/iwb/download/gesundheitsbildung/gesundheitsbildung-im-lp21.pdf>
Lehrplan21 www.lehrplan.ch

82



Ausbildung - Lernwelten

Gesund leben – die Welt gestalten

Video

83

Lernumgebung Gesundheit

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Ernährung
- Bewegung
- Körper – Liebe – Sexualität
- Psychische Gesundheit
- Unfall und Krankheit
- Weitere Aufgaben zu «Wasser trinken» und «Lernlandkarte»

50 Lernaufgaben für alle Schulstufen von Kindergarten bis Sekundarstufe 1

84

Lernlandkarte Gesundheit

- Vom Luzerner Illustrator Felice Bruno eigens für die Lernumgebung Gesundheit entwickelt.
- Format 70x100 cm
- Jede Schülerin, jeder Schüler erhält eine Lernlandkarte.
- Die Lernlandkarte zeigt die Breite des Themas, verbindet es mit Lebenssituationen und kann in der Schule weiter bearbeitet werden.



85

Auftrag Lernlandkarte

- Gruppen à 4 Personen
- Arbeit mit der Lernlandkarte (vorne und hinten) aus folgenden Blickwinkeln
 1. Situationen, in denen gesundheitsgefährdendes Verhalten vorkommt
 2. Situationen, in denen gesundheitsförderndes Verhalten vorkommt
 3. Bilder zu Voraussetzungen für die Gesundheit
 4. Bilder mit gesundheitsfördernden Strukturen
 5. Bilder mit Situationen zur Gesundheitsversorgung

Schauen – diskutieren – auf der Karte markieren

86

Beispiele für Schulprojekte

- Partizipation
- Pausenplatz / Schulumgebung
- Purzelbaum (Bewegungsförderung)
- Schule bewegt
- Znünimäart / Pausenkiosk
- www.feelok.ch Website für SchülerInnen
- Lebenskompetenz-Training

87

Gesundheit von Lehrpersonen

88



Wie gesund sind Menschen in pädagogischen Berufen?

89

Untersuchungen Schweiz

- 20 % der LP fühlen sich ständig überfordert
- 30 % haben einmal im Monat depressive Beschwerden
- 30 % sind Burn-out gefährdet
- 87 % macht der Beruf Spass
- 66 % können ihre Fähigkeiten voll einsetzen und sind gerne am Arbeitsplatz

FHNW, Kunz et. al. 2014

In mehreren Kantonen der Schweiz liegen die Kosten von Frühpensionierungen von Lehrpersonen deutlich höher als die anderer Berufsgruppen (Herzog 2008. Kramis-Aebischer 2004)

90

Was belastet?



91

Was belastet?

- Verhalten schwieriger Schüler, Klassengröße, Stundenzahl, Schulverwaltungsaufgaben, Koordinierung beruflicher und privater Verpflichtungen Schaarschmidt,
- Verantwortung, ständige Konzentration, psychische Belastung strenge Kontrolle, dauernder Kontakt, aber auch: kein Kontakt (Johnen, Calw 1998)
- Unsoziales Verhalten der SchülerInnen, Gewalt und Aggression der Schülerschaft, problembeladene SchülerInnen, Lärm und Unruhe, Unmotivierte SchülerInnen, Erwartungsdruck der Eltern, Reformen (Bieri, 2006)

92

Was belastet? Aktuelle Studie FHNW

- Hohe Arbeitsmenge
- Konflikte mit Eltern
- verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler,
- Präsentismus FHNW, Kunz et. al. 2014
- Immer unter Beobachtung
- Oft keine Pausen
- Delegation von Erziehungsaufgaben

LCH, Beat Zemp, Okt. 2014

**Lehrpersonen sind hoch belastet – doch die meisten unterrichten gerne.
(Bieri 2006, Untersuchung im Kanton Aargau)**

93

Wie wirken sich die Belastungen aus?

Auf die Fachpersonen

- Müdigkeit, Nervosität, schlechte Laune als Indikatoren für Depressivität (Delgrande, Kuntsche, Sidler 2005)
- Burnout
- Körperliche Beschwerden
- Psycho-somatische Beschwerden

Auf die Arbeit mit den SchülerInnen

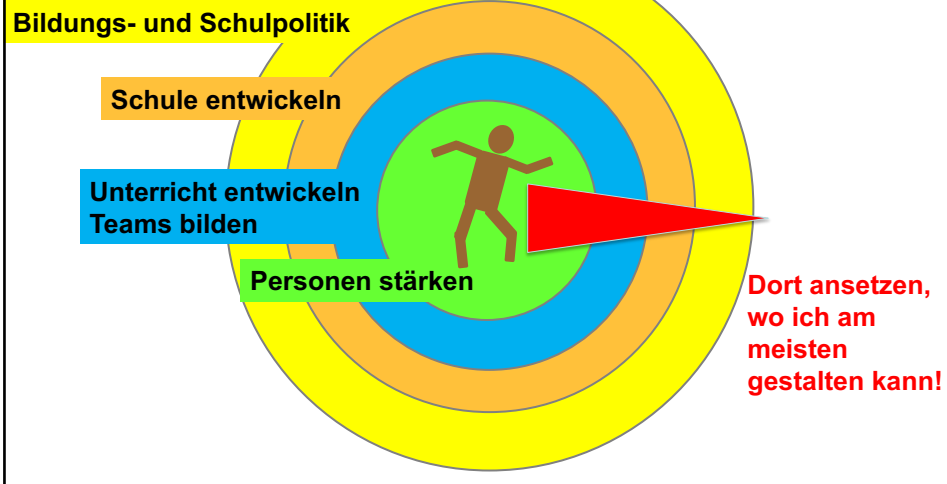
- Verminderte Unterrichtsqualität, Depersonalisierung, Zynismus, schlechtes Klassenklima etc.

Auf die Zusammenarbeit im Kollegium

- Vermehrte Konflikte, oder Rückzug, Mobbing, belastetes Klima im Kollegium,

94

Handlungsebenen zur Förderung der LP-Gesundheit



95

Handlungsebene Bildungs- und Schulpolitik



Was wir tun können:

- Sich engagieren statt lamentieren
- Berufsverbände unterstützen
- Politisches Engagement auf allen Ebenen

Dokumentation Lehrpersonengesundheit
LCH / Netzwerk bildung+gesundheits

96

Ebene Schulentwicklung Was Sie konkret tun können



Mit professionellen Instrumenten Belastungen und Ressourcen an Ihrer Schule erheben.

Daraus abgeleitet Schulentwicklung zielorientiert im Hinblick auf verbesserte Gesundheit planen und realisieren.

Instrumente:

- **IEGL** Instrument zur Erhebung der Gesundheit von Lehrpersonen (Schaarschmidt, Fischer)

97

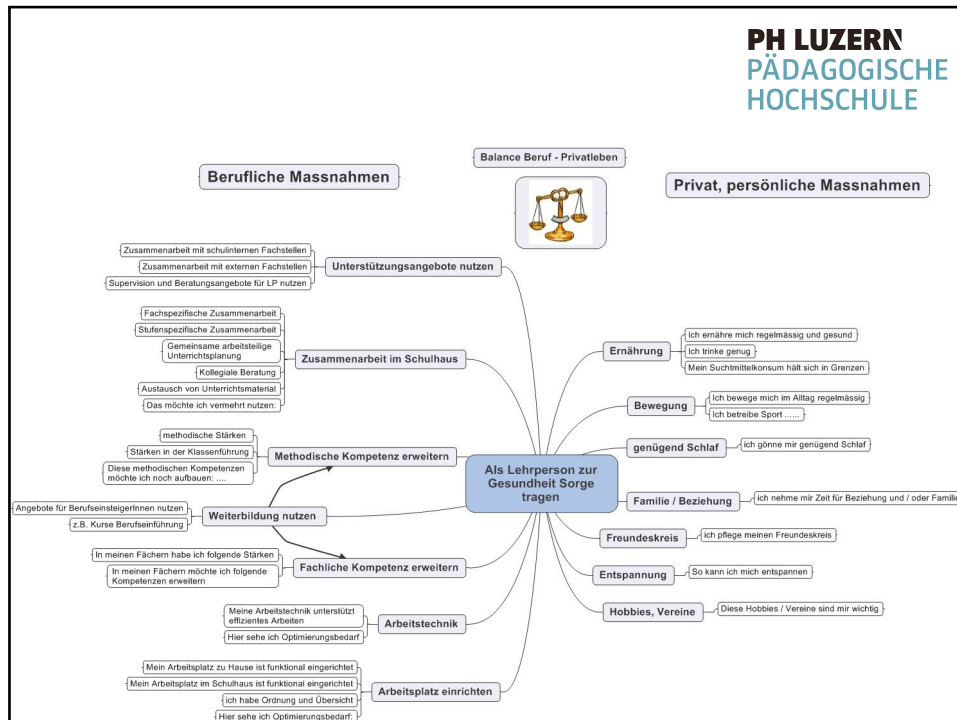
Was Sie konkret tun können Unterricht + Team



Gemeinsam statt einsam

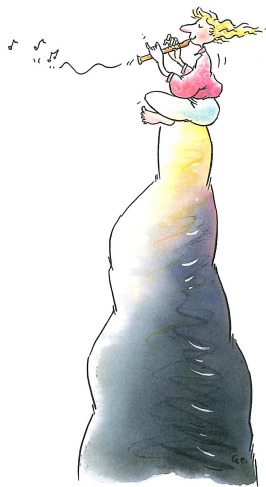
- Kollegialer Austausch im Tandem mit **EMUplus** von Andreas Helmke: <http://www.unterrichtsdiagnostik.info/lehrgesundheit/>
- Gemeinsame / arbeitsteilige Planung (z.B. in Fach- oder Stufengruppen)
- Unterlagen und Vorbereitungen für KollegInnen nutzbar machen
- Kollegiale Beratung bei Problemfällen
- Teambezogene Weiterbildungen
- Gestaltung des Schulklimas

98



99

Für die eigene Balance sorgen Was Sie konkret tun können



Karikatur Wilfried Gebhard in
Balancieren im Lehrberuf, LCH 2007

- Zeit für mich, Familie, Freundeskreis
- Zeit für Hobbies und Ausgleich
- Netzwerke pflegen, soziale Kontakte
- Genügend Bewegung
- Bewusste Ernährung
- Genügend Schlaf
- Arbeitstechnik, Arbeitsorganisation optimieren
- Ansprüche relativieren
- Strategien zur Bewältigung von Belastungen
- Beratungsangebote nutzen
- Achtsamkeit

100

Am Anfang steht meine Entscheidung...

- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?
- Will ich jetzt oder später leben?
- Will ich mir Sorge tragen und mein Leben mit Freude füllen?
- Will ich für mein Leben Verantwortung übernehmen und es nach meinen Wünschen gestalten?

**Ich will gut für mich und meine
Gesundheit sorgen!**

101



**von der atemlosen
zur atmenden
Schule**

(Brägger, Bucher, 2008)

102