

# Erfahrungsworkshop

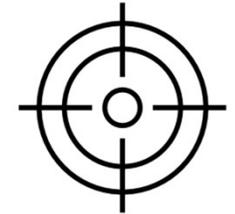
## Förderung der Lehrpersonengesundheit in der Schule

4.Forum Gesundheit Zyklus 1

30.04.2025

Jasmin Nusser





# Inhaltliche Schwerpunkte

- Aufwärmrunde
- Exkurs: Die Schule als gesunder Arbeitsort
- Projekt “Schule handelt” Stressprävention am Arbeitsplatz
- Von und miteinander lernen
- Take home Message

# Erfahrungsworkshop von



- Jasmin Nusser
- Schulleiterin Primarschule Wolfwil
- Mein Weg in der Gesundheitsförderung
- Durchführung und Umsetzung Projekt “Schule handelt” zur Förderung der Lehrpersonengesundheit

# Aufwärmrunde



- Darum nimmst du am Forum Gesundheit teil (pink)
- Deine Erwartungen an den Workshop (grün)
- Von 1 – 10: Wie gesund hast du heute die Schule verlassen? (orange)
- Mögliche Gründe für deine Einschätzung (gelb)

# Zu deiner Person...





# Die Schule als gesunder Arbeitsort

Welche Faktoren  
beeinflussen die  
Gesundheit der  
Lehrpersonen?

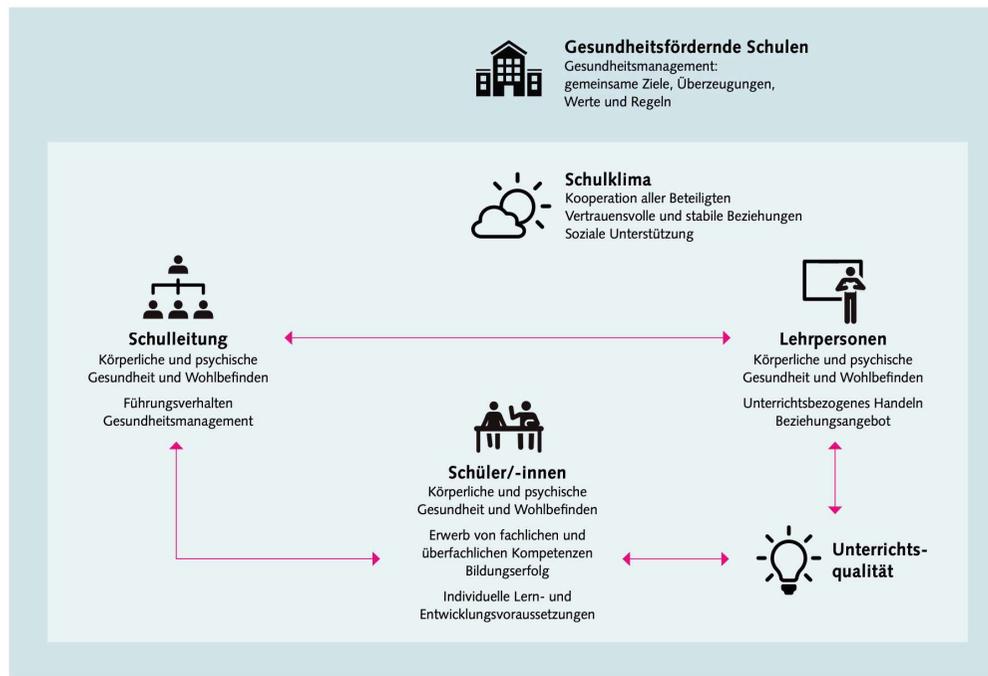
Wie ist der Aufbau eines  
Gesundheitsförderungsprozesses  
für Lehrpersonen und was sollte  
dabei beachtet werden?

# Die Schule als Arbeitsort



- Die Aufgabe der Schule - Bildungsauftrag
- Berufsauftrag einer Lehrperson
- Welche persönlichen Voraussetzungen sind erforderlich, damit der Berufsauftrag als Lehrperson umgesetzt werden kann?
- Die Schule als gesunder Arbeitsort –  
    Illusion oder mögliche Realität?
- Gesundheit als Schlüsselfaktor!

# Gesundheit stärkt Bildung

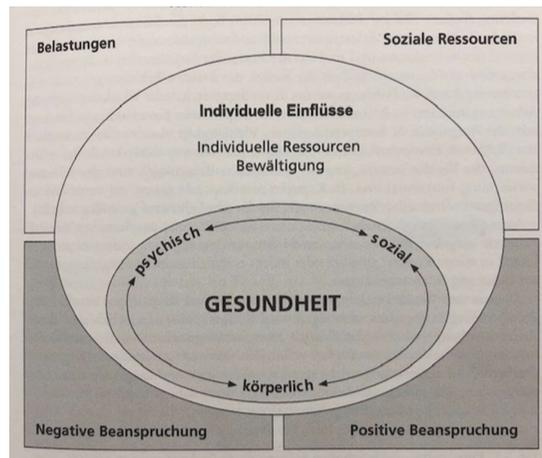


Quelle: Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» von Allianz BGF in Schulen  
([www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung](http://www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung))

# Die Gesundheit und deren Einflussfaktoren



- Gesundheit basiert auf körperlichen, emotionalen und sozialen Faktoren
- Ressourcen – begünstigt die Gesundheitsförderung
- Belastungen – erschwert / schwächt die Gesundheitsförderung



Quelle: Biopsychosoziales Gesundheitsmodell nach Herzog, Sandmeier und Affolter (2021)

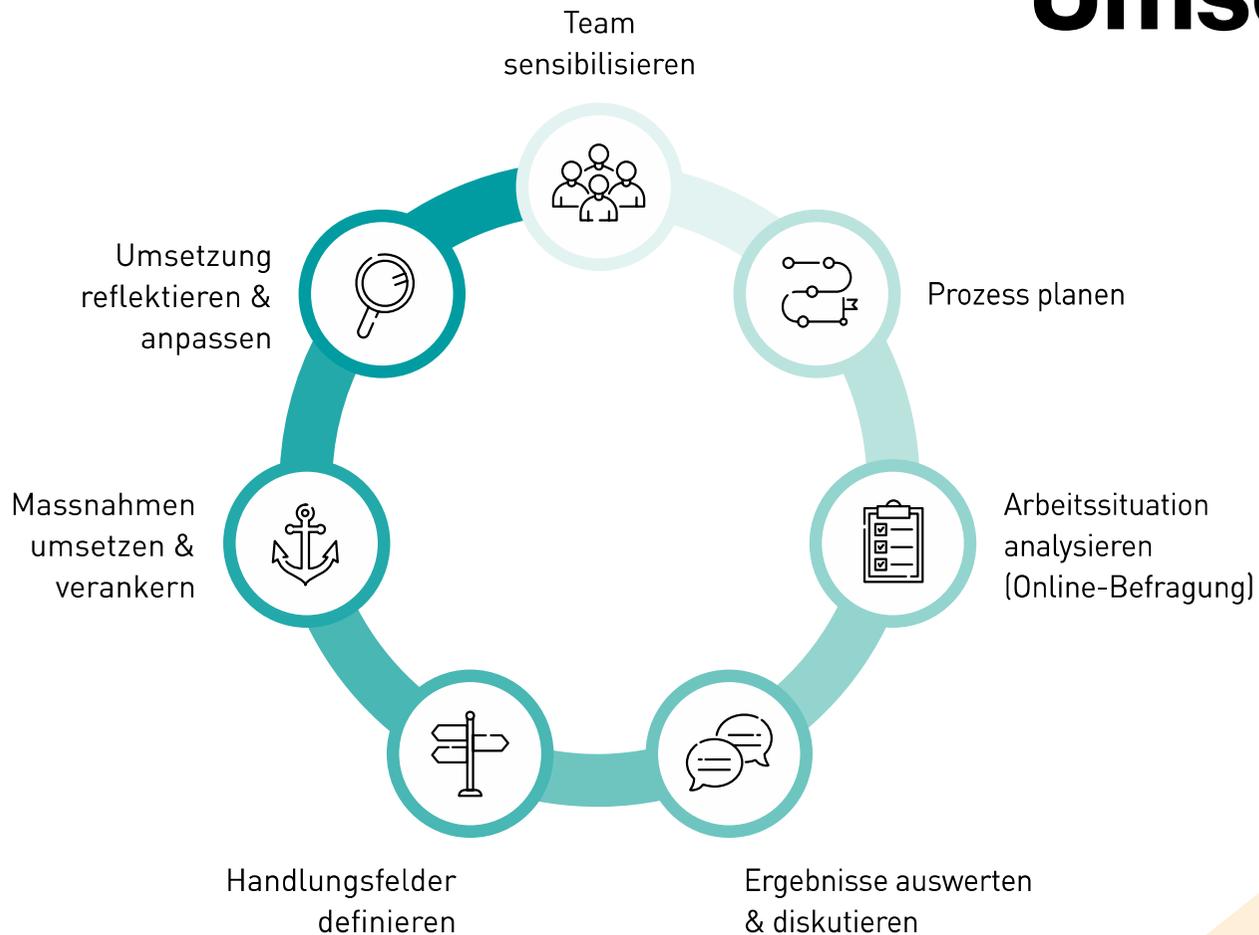
# Projekt Schule handelt

## Erfahrungsbericht Schule vor Ort



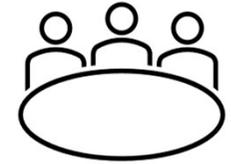
- RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
- Projekt im Bereich Gesundheitsförderung an Schulen
- Inhalt:
  - Analyse der Arbeitssituation
  - Online-Umfrage
  - Massnahmeplan
- Begleitung von erfahrener Fachperson und Aussensicht
- Nachhaltigkeit

# Umsetzungsprozess



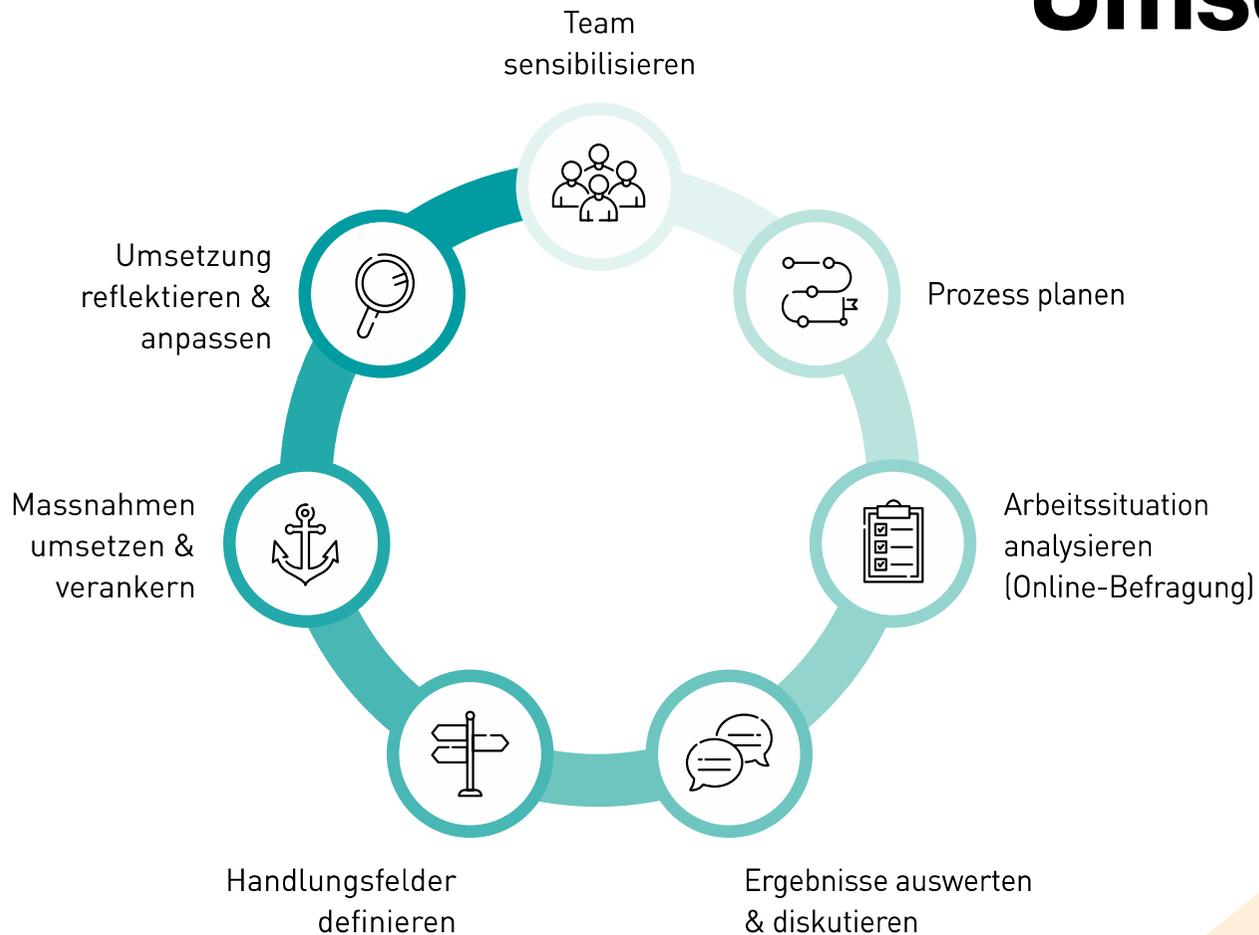
Quelle: <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/umsetzung/>

# Team sensibilisieren



- Abholen der verschiedenen Player
  - Steuergruppe
  - Kommunale Aufsichtsbehörde
  - Volksschulamt
  - Gesamtteam
- Mehrheitsentscheidung als Startschuss

# Umsetzungsprozess



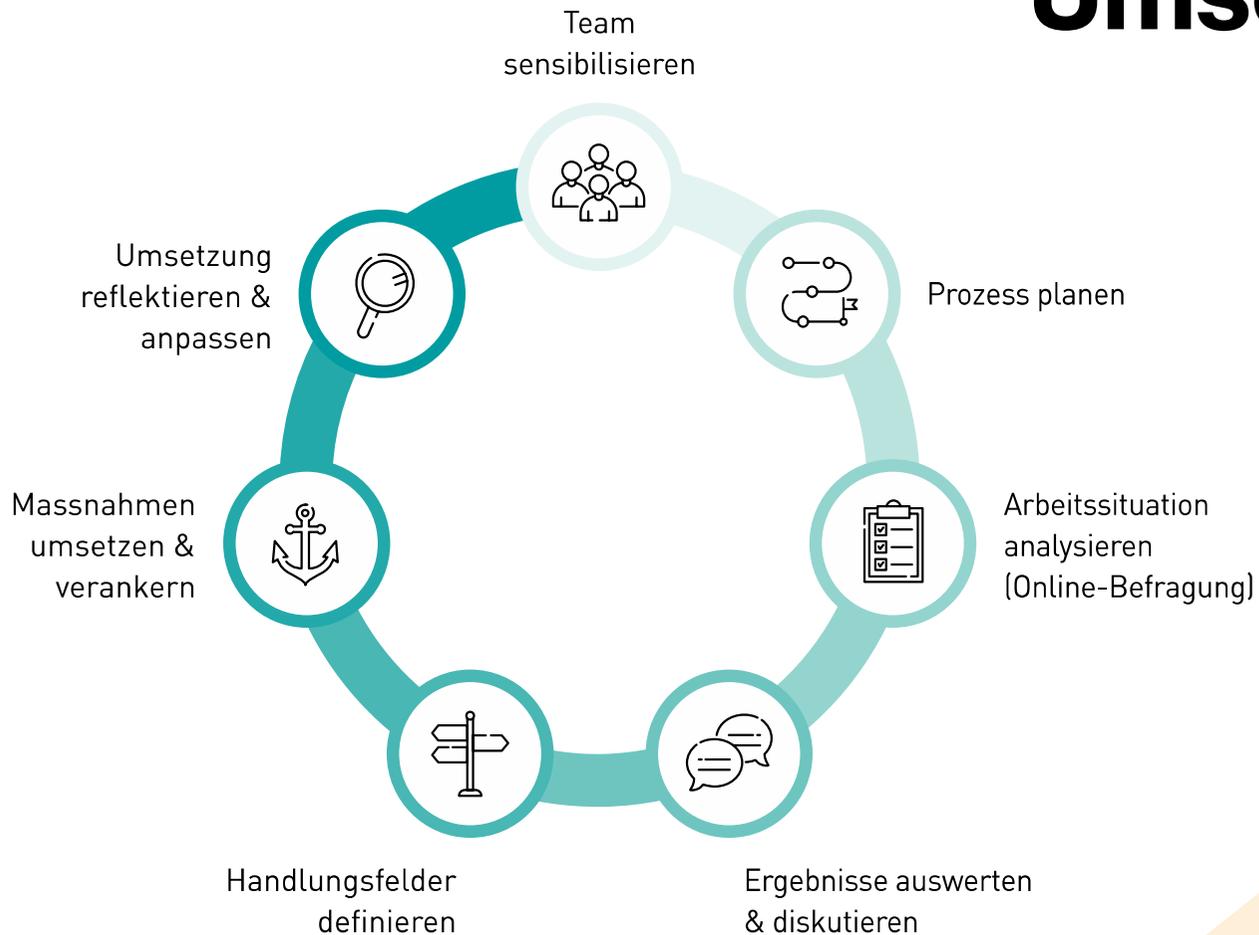
Quelle: <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/umsetzung/>

# Prozess planen



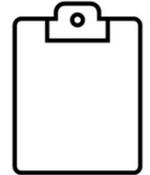
- Anmeldung "Schule handelt"
- Fachbegleitung
- Einbettung Schulprogramm
- Definierung Meilensteine
- Erstellung Zeitplan

# Umsetzungsprozess



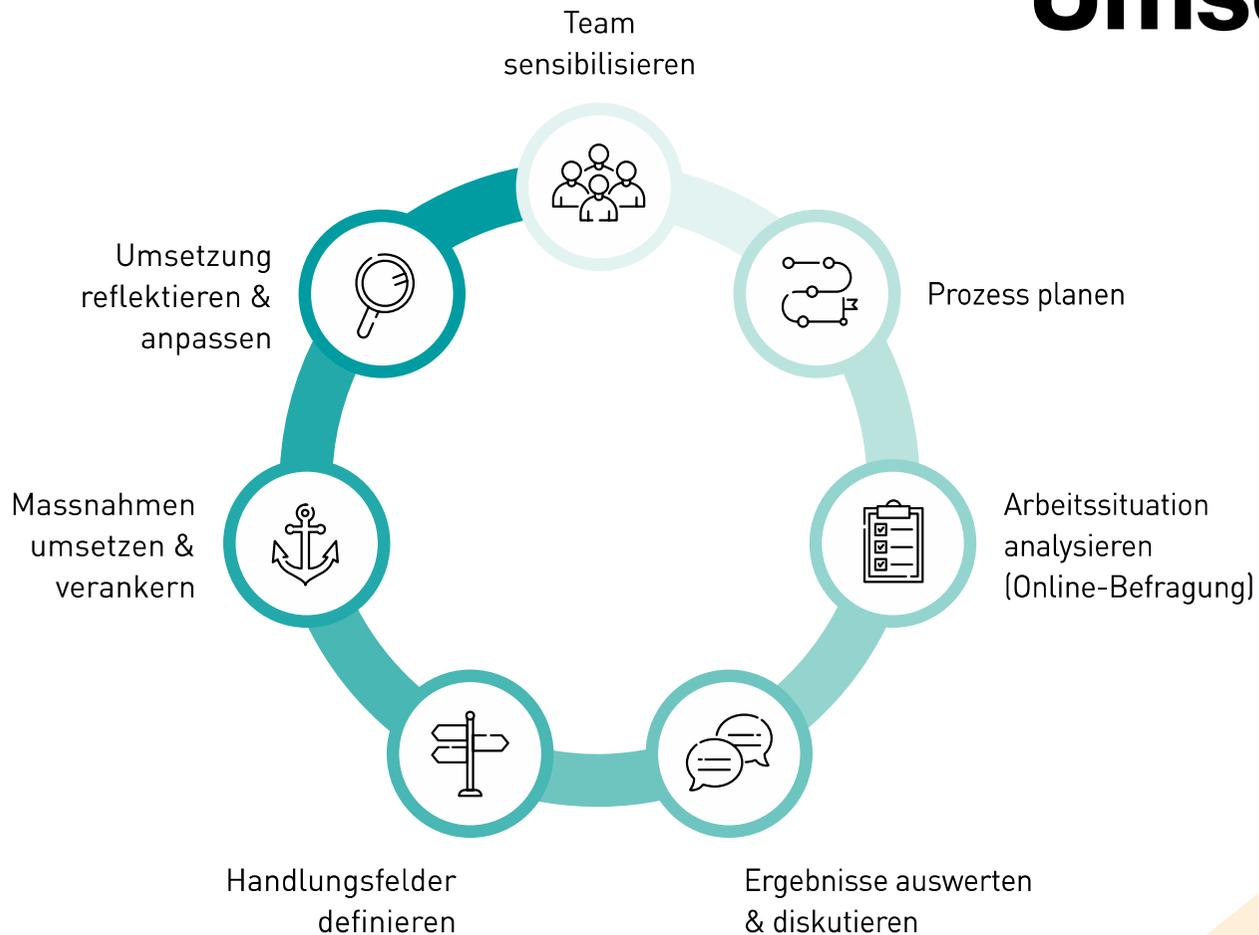
Quelle: <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/umsetzung/>

# Arbeitssituation analysieren

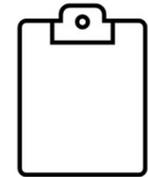


- Offizieller Startschuss “Schule handelt”
  - Weiterbildungshalbtag zu Beginn des Schuljahres
  - Klärung der Erwartungen, Ziele, Fragen
- Online-Befragung
  - Individuelle Auswertung
  - zu Ressourcen und Belastungen

# Umsetzungsprozess



Quelle: <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/umsetzung/>



# Mögliche Bereiche...

Arbeitsunterbrechungen

Körperliche Beschwerden

Arbeitsorganisatorische Probleme

Unterstützung durch Eltern

Teamarbeit

Partizipation

Beeinträchtigung Privatleben

Allgemeine Wertschätzung

Abgrenzung von der Arbeit

Erschöpfung

Qualitative Überforderung

Arbeitszufriedenheit

Lärm und Stimmbelastung

Unterrichtsstörungen

Rollenklarheit

Zeitdruck

# Ergebnisse auswerten und diskutieren



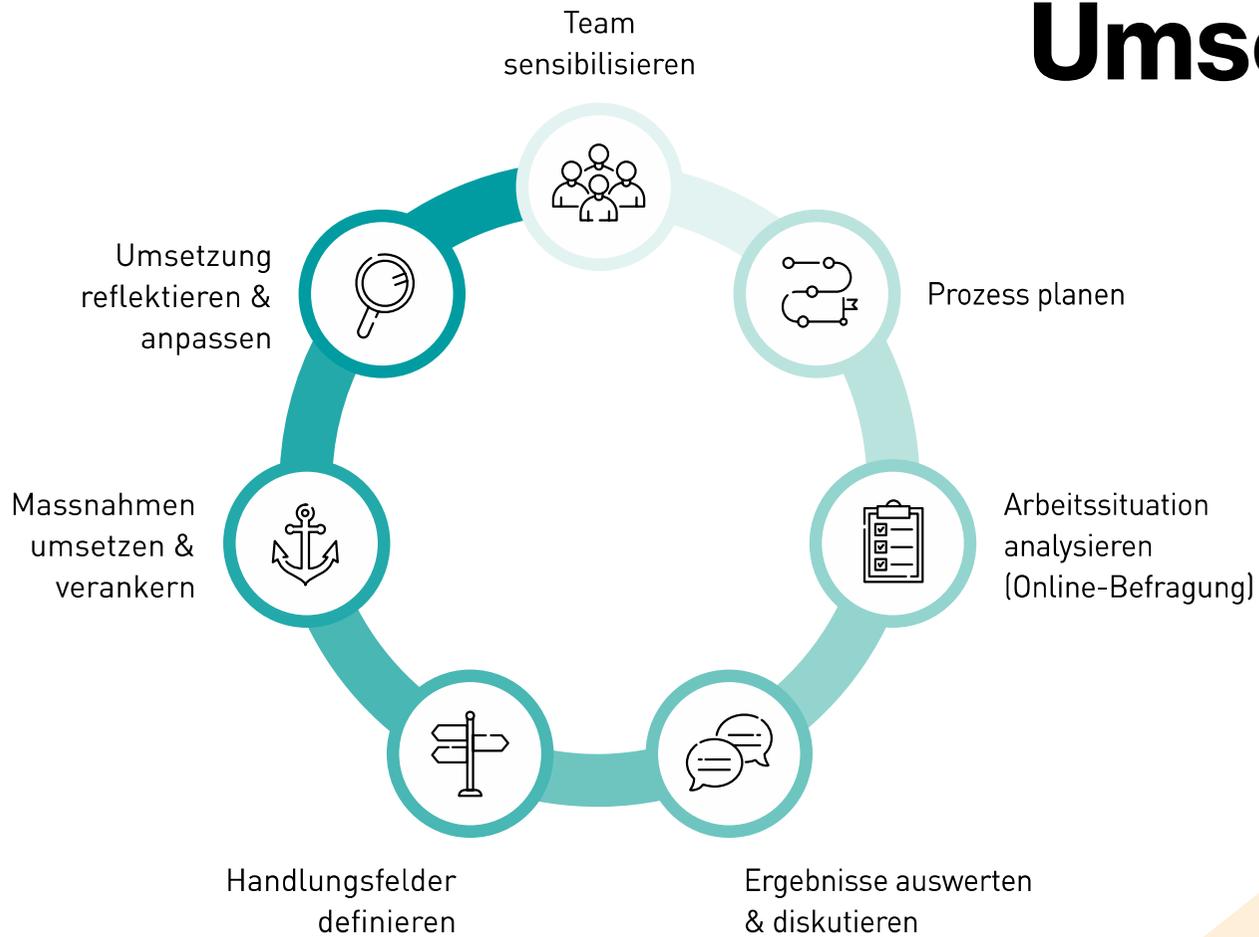
- Auswertung Steuergruppe
- Präsentation Team

Ergebnisse und Gegenüberstellung Z1 und Z2

Diskussion

Definierung Handlungsfelder

# Umsetzungsprozess



Quelle: <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/umsetzung/>

# Massnahmen umsetzen und verankern



- Erstellung Massnahmenplan
- Umsetzung



# Mögliche Umsetzungsideen

Bereich: Erholungsmöglichkeiten vor Ort

- Getrennter Arbeits- und Pausenbereich
- Bewegung und Sport: Tanz- oder Pilatesangebot
- Bewegung und Sport: Bewegtes Sitzungsgefäss
- Waldplatz als Besprechungsort



# Mögliche Umsetzungsideen

Bereich: Arbeitsorganisatorische Probleme

- Gotti / Götti System für neue Lehrpersonen
- Zusammenarbeitsvereinbarung in Klassenteams
- Kleinere Klassenteams
- Erweiterung der Lehrerbibliothek
- Digitale Vernetzung und Ablagefläche
- Stundenplanung



# Mögliche Umsetzungsideen

Bereich: Qualitative Überforderung

- Best Practice innerhalb Team
- Bei Bedarf Individuelle Weiterbildungen
- Einheitliche Abmachungen im Zyklus
- Einbindung und Weiterentwicklung PICTS



# Mögliche Umsetzungsideen

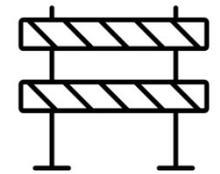
Bereich: Körperliche Beschwerden

- Anschaffung ergonomischer Bürostühle
- Anschaffung Stehpulte
- Bewegung in Schulalltag einbauen
- Spaziergang über Mittag
- CO<sub>2</sub>-Messgeräte
- Besprechungstisch für Kindergarten



# Unsere Erfolgsfaktoren

- Fachlich fundierte Begleitperson
- Top-down & bottom-up Prinzip
- Ergebnisse als Basis zur weiteren Schul- und Raumentwicklung
- Anerkannt als interne Schulevaluation
- Nachhaltigkeit



# Mögliche Stolpersteine

- Zeitliche Ressourcen
- Bereitschaft der Lehrpersonen
- Bereitschaft zur Veränderung und persönliche Actionssteps
- Weniger ist mehr



# **Fragen zum Projekt und der Umsetzung von Schule handelt**



# Von- und miteinander lernen



- Deine Perle in der Gesundheitsförderung
- Dein Stolperstein

# Gelingsbedingungen für eine Schule als gesunder Arbeitsort



- Haltung
- Top-down
- Bottom-up
- Weniger ist mehr
- Kontinuität
- Lernen am Vorbild

# Take home Message



- <https://www.youtube.com/watch?v=NJGQCM35mKU&t=208s>
- Was nimmst du mit?

**Herzlichen Dank...**



**...und viel Erfolg  
in der Weiterarbeit!**