

## Dokumentation zum KNGS-Treffen 2015

im Programm "gesund und zwäg i de schuel"

### Gute gesunde Schulen Gesundheitsmanagement in der Schule konkret

Mittwoch, 21. Oktober 2015, 13.30 bis 17.15 Uhr



**Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales  
(HFGS) Aarau**

**Hörsaal HFGS**

**Südallee 22, 5000 Aarau**

**Ziele und Programm des KNGS-Treffens**  
**21. Oktober 2015, 13.30 bis 17.15 Uhr**

---

**Gute gesunde Schulen**  
**Gesundheitsmanagement in der Schule konkret**

**Ziele:**

- Die gastgebende Schule hat sich mit einem geführten Rundgang vorgestellt und die Eindrücke sind diskutiert.
- Die Teilnehmenden
  - erhalten Einblick in ein Beispiel aus der Praxis zum Thema 'Gesundheit von Lehrpersonen'
  - Vertiefen sich in das Thema Schulisches Gesundheitsmanagement
  - Reflektieren den eigenen Stand ihrer Schule
  - Tauschen Erfahrungen aus zum Thema
  - kennen Unterstützungsangebote zum Thema Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitung und zur Umsetzung von Schulischem Gesundheitsmanagement
- Schwerpunkte und nächste Schritte im Programm sind bekannt.

**Programm:**

- 13.30      **Begrüßung und Programm**  
*Strategische und operative Leitung des Programms 'gesund und zwäg i de schuel'*
- 13.45      **Begrüßung** durch die Gastgeberschule und **Rundgang** in Form einer wertschätzenden Erkundung und Diskussion  
*Fachgruppe Gesundheitsförderung HFGS*
- 14.30      **Präsentation Praxisbeispiel 'Gute gesunde HFGS'**  
*Josefine Krumm, Beauftragte Gesundheitsförderung der HFGS*
- 14.45      **Reflexion und Austausch**
- 15.10      **Pause**
- 15.40      **Referat 'Gesundheitsmanagement in der Schule – umfassend und systematisch'**  
*Andrea Hunkeler, Institut für Arbeitsmedizin*
- 16.20      **Reflexion und Austausch**
- 16.50      **Aktuelles und Ausblick**
  - Themen, Fragen, Anliegen und Anregungen der NW-Schulen
  - Aktueller Stand im Programm 'gesund und zwäg i de schuel'
- 17.15      **Ende und Anfang**

## Begrüssung und Programm

---

Victor Brun begrüsst alle Teilnehmenden der Netzwerkschulen sowie die Gäste Niklaus Stöckli vom LCH, Regula Meier-Rösti (Schulleitung Schule Künten), Michael Lutz und Pia Steiner (Schulleitung und Schuladministration Kreisschule Oberes Seetal).

### Neues Mitglied im KNGS Aargau

Evelyne Weber begrüsst Christa Matter und Daniela Schödler von der Heilpädagogischen Schule Lenzburg, die neu Mitglied im KNGS-Netzwerk ist. Nach der Vorstellung durch die Schule wurde den beiden Vertreterinnen das KNGS-Diplom überreicht.

## Begrüssung und Rundgang durch die HFGS

---

Werner Mathis, Rektor der HFGS Aarau, eröffnete diesen Teil mit einem Einblick in die Schule. Er berichtete von einem starken Anstieg der Studierenden, welche an der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales (HFGS) Sozialpädagogik, Operationstechnik oder Pflege studieren und über die schwierigen räumlichen Bedingungen die sich durch den starken Zuwachs ergeben.

Anschliessend wurden die Teilnehmenden in 2 Gruppen durch die Schule geführt, mit der Aufgabe, ihre Eindrücke des Rundgangs zu sammeln. Viele positive Rückmeldungen kamen in der anschließenden Feedbackrunde zusammen:

### Schätze

farbige Wände und Bilder bringen Leben in die Korridore	optimale Raumausnutzung	I love me (Kampagne)	Unterrichtsatmosphäre
Farbkonzept Wände gelb - blau	räumliche Zwänge möglichst optimal lösen -> spürbar	überall Motivationskleber	fröhliche glückliche Studierende
Farbgebung in den Gängen	grosse Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an schwierige Verhältnisse spürbar	gute Organisation	1. Eindruck: Stimmung ist positiv
Fröhliche Farben	Viele Nischen werden als Arbeitsräume genutzt.	ruhig	gute Stimmung
farbliche Gestaltung	Wintergarten mit Tügelikasten & Sofas	Klare Konzepte Verschränkung Theorie und Praxis sehr gut	offen und freundlich
Farben (2x)	Pingpong-Tische	rauchfrei (2x)	Freundlicher Umgang untereinander
Helle Räume	sorgfältige Informationen, Beschriftungen, Dekos (Bilder)		gute lockere, offene Atmosphäre im Unterricht
Grosszügige Gänge mit Fotokunst	getrennte Abfallentsorgung		
schöne Bilder			

---

## Anregungen und Empfehlungen

niedrige Räume mit „optischen“ Massnahmen vergrössern (Spiegel)	Etwas mehr Farbe in den Hörsaal
Achtung Luftqualität: Verbrauchete Luft behindert das Lernen	Licht und Farbe im Unterrichtsräumen

## Impressionen



---

## Präsentation Praxisbeispiel 'Gute gesunde HFGS'

### Referat von Josefine Krumm, Beauftragte Gesundheitsförderung der HFGS

Die HFGS ist als erste und einzige höhere Fachschule Mitglied des Kantonalen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen im Aargau. Als Einführung ins Thema "Gute gesunde Schule" stellt Josefine Krumm das Projekt „Gute Gesunde HFGS“ vor. In einem ersten Schritt erfolgte durch eine Standortbestimmung anhand des Instruments IGEL (Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf) sowohl eine Analyse des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens jedes Team-Mitgliedes als auch eine Einschätzung der konkreten Arbeitsverhältnisse der Schule. Auf Wunsch des Teams, welches sich aus Mitgliedern der Schulleitung, der Verwaltung und aus Lehrpersonen von allen drei Bildungsgängen zusammensetzt, wurde dann das Projekt „Gute Gesunde HFGS“ initiiert. Auf Grundlage der Ergebnisse erarbeitete das Schulteam einen Zeitplan für die anstehenden Aufgaben. Dieser beinhaltet Interventionen und Angebote auf verschiedenen Ebenen. Auf der Ebene der Schule wurden Mitarbeitergespräche eingeführt, auf der Ebene des Teams wurde eine offene Feedbackkultur geschaffen und auf individueller Ebene werden Angebote zum Umgang mit Stress geschaffen. Um das Projekt zu verankern, setzte sich das Projektteam einen Zeithorizont von drei Jahren. Damit möchte die Schule aufzeigen, dass das Vorhaben konstant ein Thema der Schule ist, um so eine Langzeitwirkung zu erreichen.

---

## Reflexion und Austausch

### Gruppenarbeit

In den Gruppen werden Fragen zu den Themen Lobkultur, Wertschätzung und Schulkultur besprochen.

## Lobkultur

- 1. Was sind Elemente einer guten Lobkultur? (z.B. Gelungenes sichtbar machen, Komplimente machen, Erfolge feiern,...)**
  - Wertschätzung
  - Danken
  - Ermutigen
  - Sensibilisierung
  - Wahrnehmung
  - Feedbacks an Teamsitzung
  - kann durch Zusammenarbeit wachsen
  - sich Zeit nehmen für Lob
  - Ressourcenorientierter Ansatz
- 2. Wie gelingt es, dies umfassend zu etablieren und 'Kurs zu halten'?**
  - Muss man sich erarbeiten
  - Vorbildfunktion / Vorleben
  - auch im Unterricht ermutigen
  - Wortwahl
  - Intervention -> warme Dusche

## Wertschätzung

- 1. Welche Formen von Wertschätzung gibt es bzw. findet ihr an eurer Schule?**
  - Themenspezifische Arbeitsgruppen (ca. 3 – 7 Lehrpersonen)
- 2. Was bewirkt vorhandene, was fehlende Wertschätzung?**
  - Vorhandene Wertschätzung:
    - o Booster -> Motivation
    - o Besondere Taten (Deko, Znüni...) werden gesehen, anerkannt, gelobt.
  - Fehlende Wertschätzung hemmt / lähmt
- 3. Wo hab ich Wertschätzung erfahren? Wo hätte ich sie mir gewünscht? Wann/wem habe ich sie gegeben?**
  - in schwierigen Zeiten DANKE sagen
  - Überraschungen fürs Lehrerteam
  - Wertschätzung von Eltern -> Bereitschaft mitzuhelfen (Anlässe...)
  - „Wichteln“ in der Weihnachtszeit
  - Examenessen
  - Jugendfestessen

## Schulkultur

- 1. Was sind Elemente, damit eine gute Schulkultur entsteht? (z.B. Klassen-/Schülerrat, Rituale etc.)**
  - Möglichkeit zur Weiterentwicklung
  - Grüßen
  - Hinschauen und Handeln
  - Regeln
  - „Nettikette“
  - Willkommenskultur
- 2. Welche Gruppen tragen was dazu bei? (LP, SL, SuS, Abwart, Sekretariat,...)**
  - Gesundheit Lehrkörper
  - kulturelle Veranstaltungen
  - Durch WIK -> gemeinsame Erfassungen
  - Ritual
  - Partizipation
  - Akzeptanz der Andersseins / des Anderen
  - Nachfragen
  - „menschliche“ Schule -> Mensch im Zentrum

# Referat 'Gesundheitsmanagement in der Schule – umfassend und systematisch'

Referat von Andrea Hunkeler, Institut für Arbeitsmedizin

Andrea Hunkeler berichtet über die Veränderungen in der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeitenden. Sie zeigt an zwei Pilotschulen wie das Gesundheitsmanagement an Schulen funktioniert und berichtet über die Aspekte gesundheitsfördernder Führung.

Untersuchungen in der Schweiz zeigen, dass sich 20% der Lehrpersonen ständig überfordert fühlen, 30% einmal im Monat depressive Beschwerden haben und 30% Burnout-gefährdet sind. Als Hauptursachen werden unter anderem die hohe Arbeitsmengen, Konflikte mit Eltern, schwierige Schülerinnen und Schüler und Präsentismus - das ständige präsent sein - genannt. Die negativen Folgen die sich aus den genannten Aspekten ergeben beeinflussen neben der Arbeit der Lehrpersonen auch die Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern. Neben einer verminderten Unterrichtsqualität erfahren Schülerinnen und Schüler auch ein schlechtes Klassenklima. In der Zusammenarbeit mit dem Kollegium kommt es vermehrt zu Konflikten und zum sozialen Rückzug.

Andererseits muss man auch sehen, dass 87% der Lehrpersonen ihr Beruf Spaß macht und 66% gerne am Arbeitsplatz sind.

Die Gesundheit von Lehrpersonen sollen durch die Reduzierung von Belastungen sowie die Stärkung von Ressourcen im Vordergrund gefördert werden. Bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements an Schulen werden sowohl die Arbeitsbedingungen und deren Einflüsse auf die Gesundheit, als auch das individuelle Gesundheitsverhalten berücksichtigt. Betriebliches Gesundheitsmanagement führt zu weniger Absenzen, geringerer Fluktuation, höherer Produktivität sowie einer Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit, zu einem besseren Arbeitsklima und zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung.

## Reflexion und Austausch

Mit den Teilnehmenden der eigenen Schule oder im Austausch mit anderen Schulen wurden folgende Fragen besprochen:

- Wo stehen wir bezüglich BGM?
- Was sind für uns wichtige Ansatzpunkte?
- Was könnten nächste Schritte sein?
- Was brauchen wir dazu? Was wollen wir noch wissen?

## Suche und Biete

Suche		Biete	
Wer	Was	Wer	Was
KSM Wynental/ Bruno Güdel	Aufbauarbeit Schülerrat (OST)	Vernetzungsgruppe Essstörungen	Workshop „Hand in Hand“ -> Anfrage via Website
HFGS, Josefine Krumm	günstige Musik (z.B. SchülerInnen-Band für Anlässe)	HFGS	„Peer to Peer“-Workshop (z.B. Hygiene, Social Media etc. von Studierenden)
		Bruno Güdel	Aufbauarbeit für Schülerrat
		Schule Villigen	Freizeit-Weg -> Siehe Website oder Faltblatt

## Was braucht ihr?

- Schule mit gut etabliertem Schülerrat für Austausch (Wynental) -> Kontakt via Evelyne Weber
- Halbtägiger Workshop für Entspannungstechniken (Wynental) -> Josefine Krumm (die Tanten)
- Externe Begleitung wirkt entlastend (Josefine Krumm)

## Aktuelles und Ausblick

---

### Aktuelles

#### ➤ **KNGS Aargau**

- Das KNGS Aargau begrüsst die Heilpädagogische Schule Lenzburg als neues Mitglied im Netzwerk
- Beat Schenk ist seit dem neuen Schuljahr Schulleiter der Schule Möriken-Wildegg
- Christin Hadorn und Erica Marques sind neu Ansprechpersonen für die Schule Ruperswil

#### ➤ **Beispiele guter Praxis**

Im Rahmen der Schulblattartikel-Serie des Schwerpunktprogramms "gesund und zwäg i de schuel" erscheinen weiterhin Artikel zu Beispielen guter Praxis. Diese sollen aufzeigen, was Schulen im Kanton Aargau für die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen und Schulleitungen unternehmen.

Ab nächstem Jahr wird die Dokumentation von Beispielen guter Praxis auf der Website [www.gesundeschule-ag.ch](http://www.gesundeschule-ag.ch) ein weiterer Schwerpunkt sein.

#### ➤ **Besch zwäg?**

Zur Einschätzung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und zur Diagnose des Klassenklimas steht den Schulen im Kanton Aargau der Online-Fragebogen „Besch zwäg?“ zur Verfügung. Neu können zwei oder mehrere Umfragen derselben Schule miteinander verglichen werden. Ausserdem gibt es eine ausführliche Anleitung dazu und das Handling für die verantwortliche Person wurde deutlich vereinfacht: [www.guzids.ch](http://www.guzids.ch)

#### ➤ **Kantonales Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht**

Das Schwerpunktprogramm 'Gesundes Körpergewicht' wird ab 2016 weitergeführt. Zukünftig wird sich eine engere Zusammenarbeit mit dem Programm "gesund und zwäg i de schuel" ergeben.

#### ➤ **Kantonales Tabakpräventionsprojekt Aargau**

Der Kanton Aargau hat eine Tabakpräventionsstrategie, deren Umsetzung auf dem Settingansatz basiert und Interventionen in vier Settings umfasst: Familie, Freizeit, Schule und Betriebe. Das Tabakpräventionsprogramm ist auf die Verbesserung der Rahmenbedingungen in diesen Settings ausgerichtet. 2016 – 2019 findet die Planung und Umsetzung von konkreten Massnahmen und Projekten statt.

#### ➤ **Aktuelles aus dem DGS**

- Per Ende November 2015 gibt Frau Maria Inés Carvajal ihr Amt als Stv. Kantonsärztin und Leiterin Sektion Gesundheitsförderung und Präventivmedizin ab und somit auch die

strategische Leitung des Programms 'gsund und zwäg i de schuel'. Ihre Nachfolge übernimmt Christine Vögele.

- Ende 2016 wird Evelyne Weber, Koordination KNGS Aargau und operative Leitung des Programms 'gsund und zwäg i de schuel' ihren einjährigen Mutterschaftsurlaub antreten. Ihre Stellvertretung übernimmt Frau Gisèle Pinck.
- Ab 1.1. 2016 werden die Abteilungen Gesundheitsvorsorge sowie Kantonsärztlicher Dienst zusammengelegt zur Abteilung Gesundheit

## Ausblick

### ➤ **Schwerpunkt Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen, Betriebliches/Schulisches Gesundheitsmanagement in der Schule**

Im 2015/2016 steht weiterhin die Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen im Fokus. Das Gesamt-Netzwerktreffen sowie das Herbsttreffen des KNGS Aargau werden sich auch 2016 dem Thema widmen.

### ➤ **Beurteilungsinstrument Gesundheitsförderung**

Im Auftrag des Programms 'gsund und zwäg i de schuel' entsteht ein Bewertungsinstrument Gesundheitsförderung für Schulen. Dieses Instrument dient Schulen zur Standortbestimmung, Reflexion und Planung im Bereich Gesundheitsförderung und zeigt auf, welche gesundheitsfördernden Massnahmen innerhalb der Schul- und Qualitätsentwicklung wirksam sind.

Das Instrument steht voraussichtlich ab Sommer 2016 zur Verfügung.

### ➤ **Termine**

- **Brennpunkt Heterogenität: Vielfalt anerkennen – Teilhabe und Gerechtigkeit**  
PH FHNW Brugg-Windisch, 14. November 2015, 9.00–16.15 Uhr

Die Tagung «Vielfalt anerkennen» fragt nach Partizipationsmöglichkeiten von Schülerinnen und Schülern und erkundet Handlungsansätze für Lehrpersonen im Dilemma zwischen Individualität, Kinderrechten und der Frage nach Gerechtigkeit in der Gemeinschaft.

- **5. Kantonale BGM-Tagung: Gesund in der heutigen Arbeitswelt**, Kultur und Kongresshaus Aarau, 19. November 2015.
- **Nationale Purzelbaumtagung: Bewegen, schmecken, die Welt entdecken: spielend Erfahrungsschätze sammeln**, PH FHNW Brugg-Windisch, 21. November 2015
- **Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen. Beziehungsalltag in der Schule – Beziehungskompetenz stärken und gesund bleiben**, PH Luzern, 5. Dezember 2015
- **Gesamt-Netzwerktreffen 'gsund und zwäg i de schuel': Schulisches Gesundheitsmanagement**

Voraussichtlich: Schule Baden, Mittwochnachmittag, 6. April 2016