

Schule handelt

Stressprävention am Arbeitsplatz

Ein Angebot zur Stärkung der
Gesundheit von Lehrpersonen,
Schulleitungen und weiteren
Mitarbeitenden

gesund und zwäg
im aargau

18. Oktober 2023
Herbsttreffen KNGS
in Aarau

Nationale Koordination:



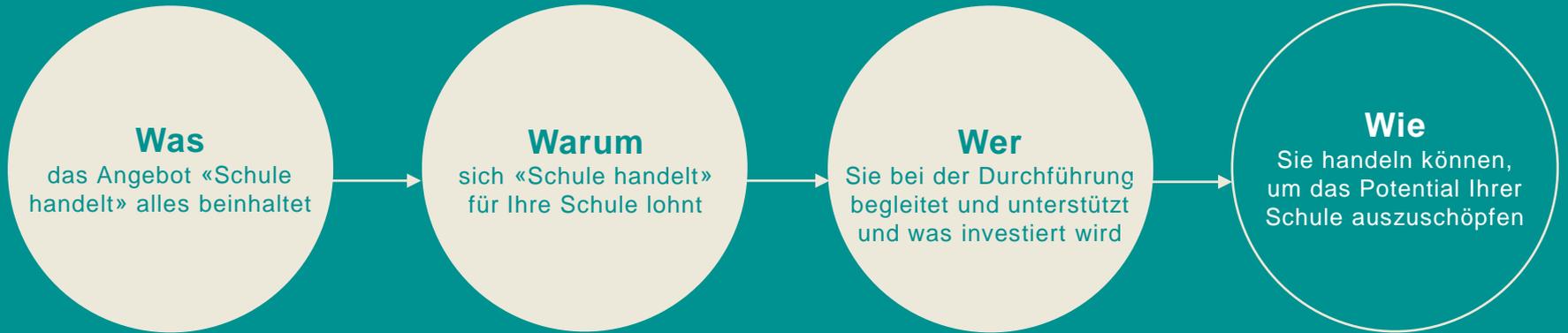
Im Auftrag von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Inhalt

Wir erläutern zusammen...



Austausch

zu zweit oder dritt...

**Ist Gesundheits-
förderung des
Schulpersonals
Luxus?**

Wirkungs- zusammenhänge

Gesundheit und Wohlbefinden
von Lehrpersonen, Schulleitungen
und weiteren Mitarbeitenden
einer Schule **sind kein Luxus.**

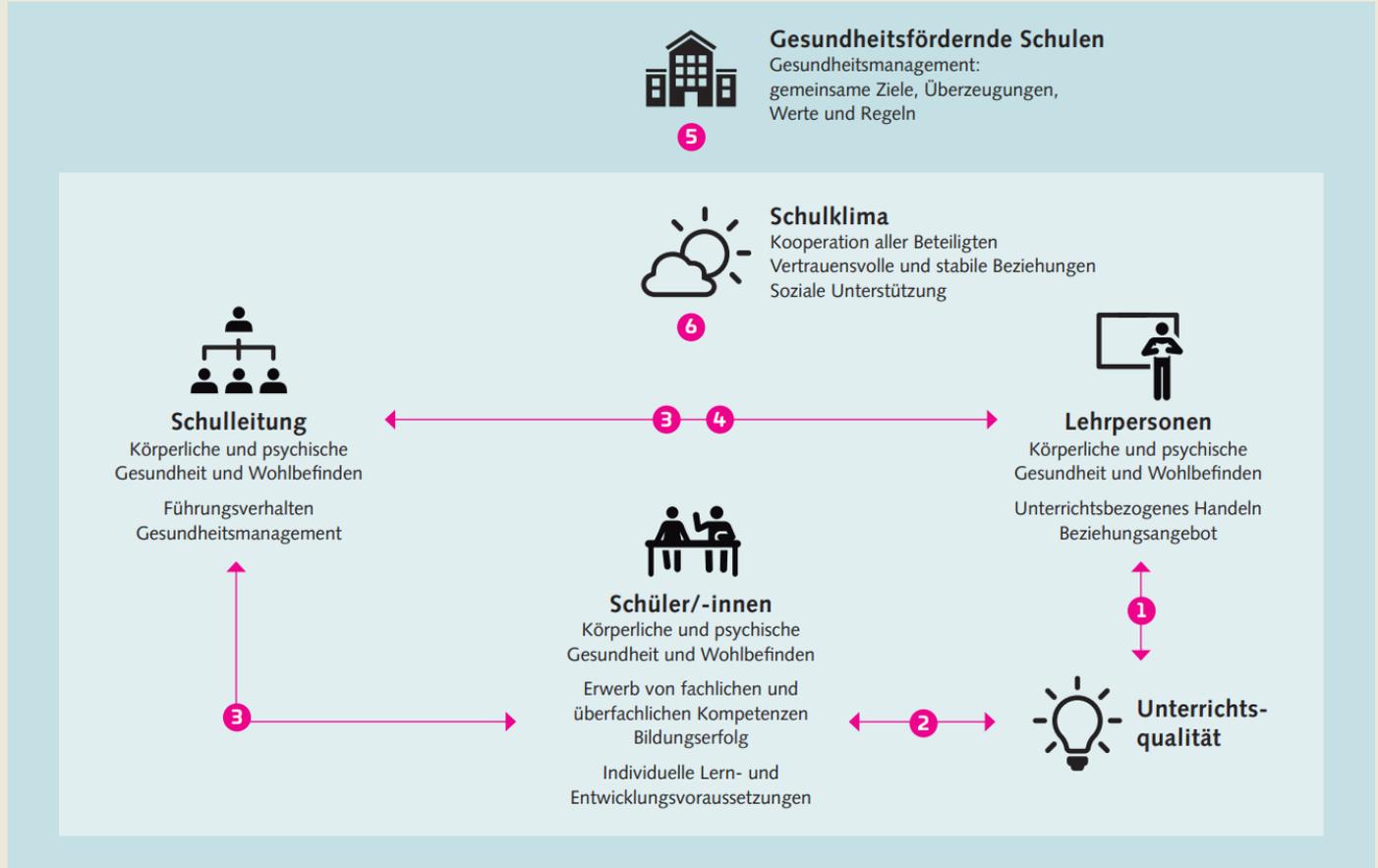


Sie sind **essenziell** für
eine **wirksame Bildungsarbeit.**

Gesundheit

stärkt

Bildung



Was...

beinhaltet das Angebot
«Schule handelt»?

→ Kurzfilm

Kurzfilm verfügbar unter: schule-handelt.ch oder [RADIX-Youtube-Kanal](#):



Wir halten fest:

«Schule handelt» ist ein **Präventionsprogramm** und eine Möglichkeit, **betriebliche Gesundheitsförderung** systematisch und partizipativ in der Schule **zu etablieren**.



«Schule handelt» bietet

Standortbestimmung zu Ressourcen & Belastungen
via Online-Befragung

Ergebnisse auf Team-/Schulebene
(mind. 10 Antworten pro Gruppe nötig)

Diskussionsgrundlage für Priorisierung von
Handlungsfeldern und Ableitung Massnahmen

Partizipation der Mitarbeitenden
(auch Nicht-unterrichtende)

Beratung/Begleitung durch externe Beratungsperson

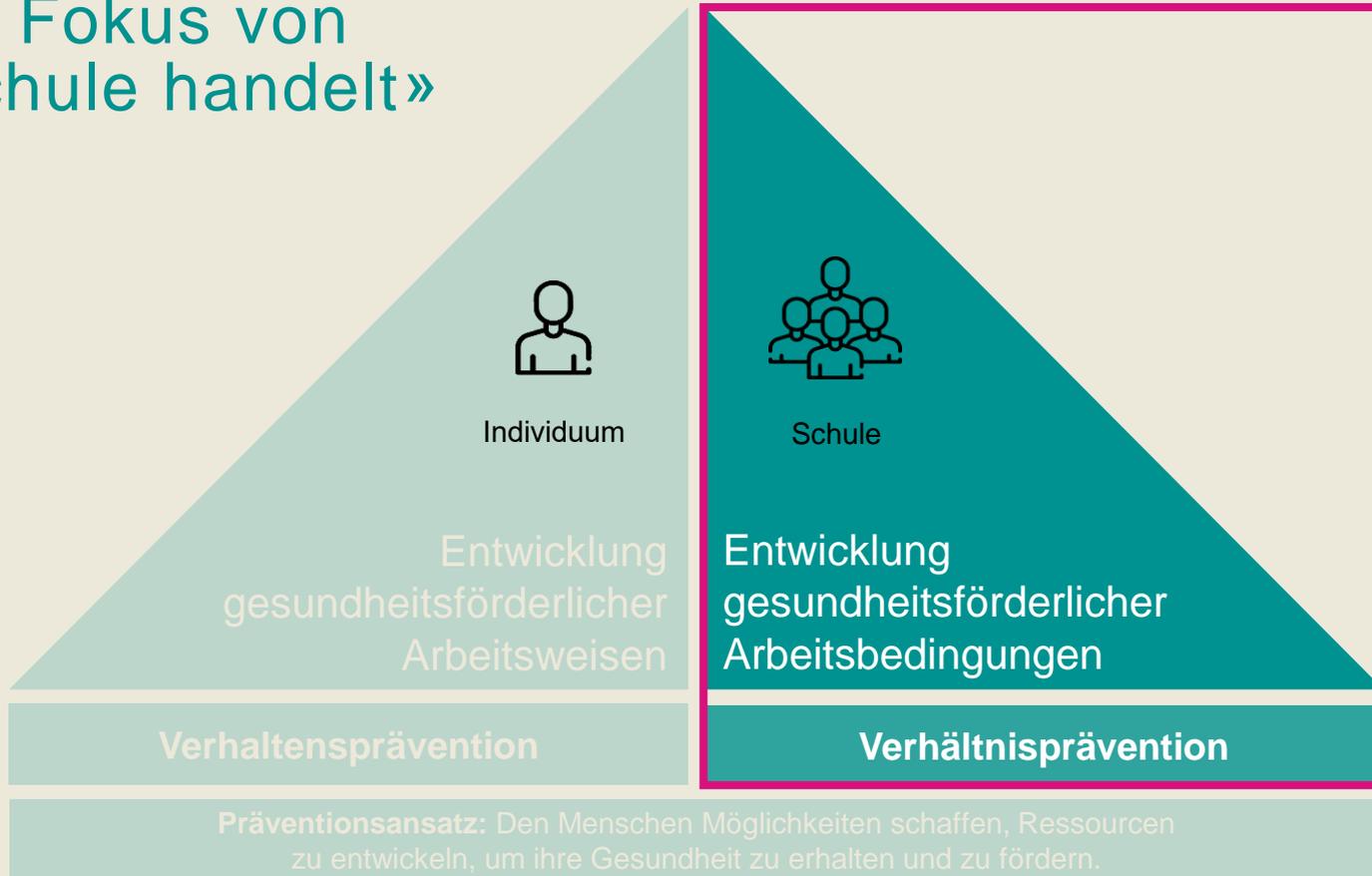
Praxiserprobtes, evaluiertes Angebot

Unmittelbares, anonymes Feedback für
Befragungs-Teilnehmende

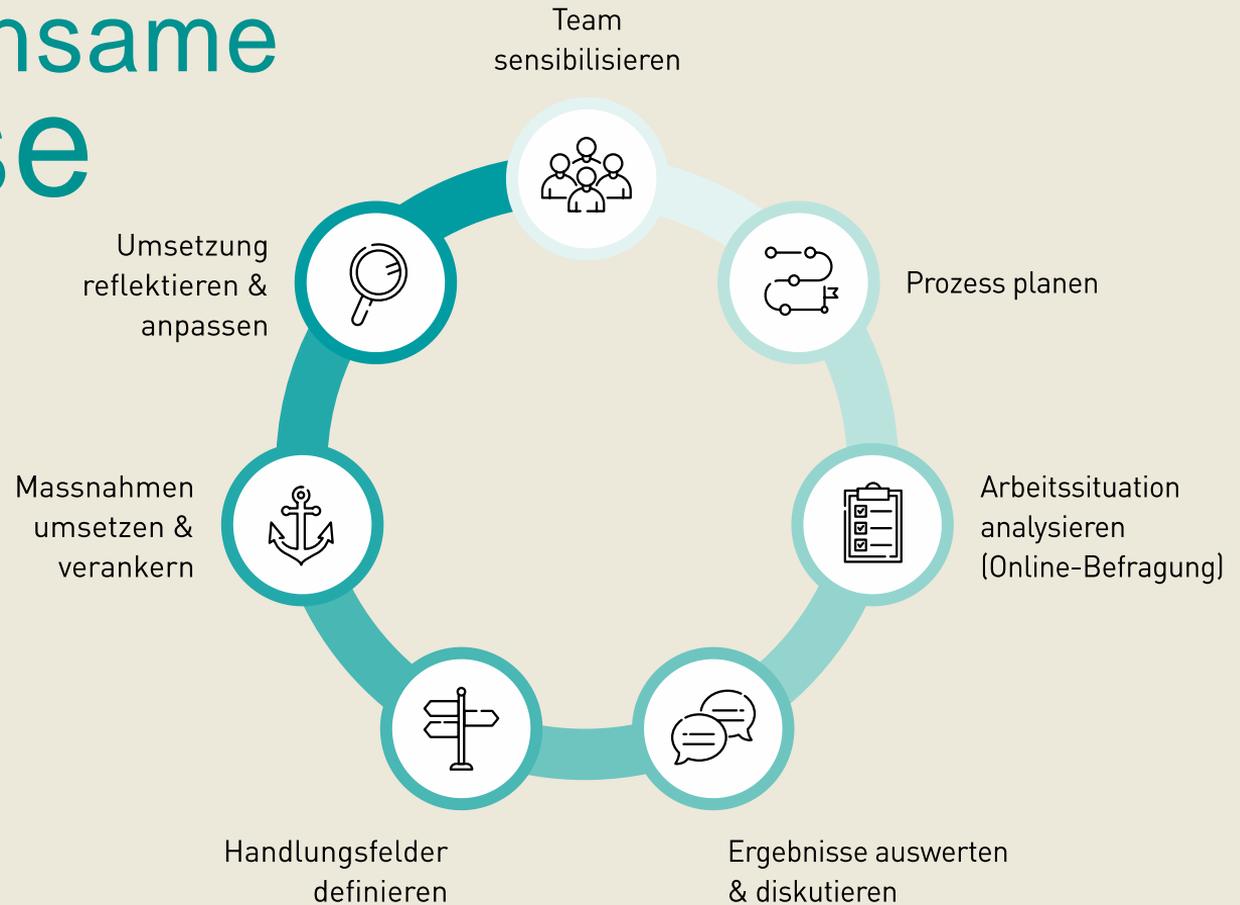
Anwendbar für Schulen aller Stufen - öffentlich wie
privat



Der Fokus von «Schule handelt»



Eine gemeinsame Lernreise



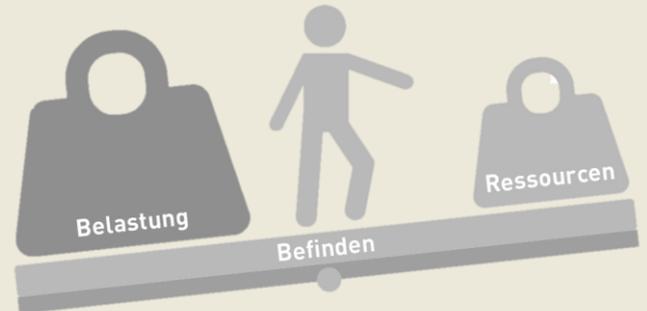
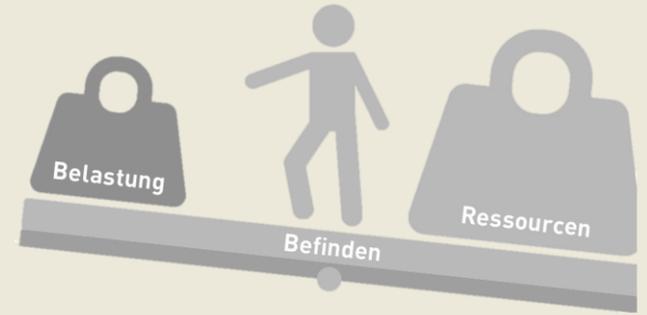
Erfolgsfaktoren

Für Umsetzungen in Schulen

- Maturität und genügend Vorlaufzeit in Schulen
- Commitment/Integration von Entscheidungsträgern (SL, Steuer-/Arbeitsgruppen, Behörden, weitere Schlüsselpersonen)
- Gute Rollenklärung und Passung zwischen Schulleitung/Schule und Beratungsperson (Projektverantwortung liegt bei der Schulleitung/Schule)
- Partizipation der Mitarbeitenden bei der Vorbereitung (Wissensaufbau/ Entscheidungsfindung) sowie bei Bearbeitung/Interpretation der Befragungs-Ergebnisse und Massnahmenableitung
- Genügend (zeitliche) Ressourcen für den gesamten Prozess inkl. Abschluss und Verankerung einplanen
- Prozess unterstützend in aktuelle Herausforderungen und laufende Projekte/bestehende Schulaktivitäten integrieren
- Transparente Kommunikation während dem ganzen Prozess
- Obligatorische Prozessbegleitung der Schulleitung/Schule durch externe Beratungsperson
- Abgeleitete Massnahmen wo möglich in bestehende Gefässe/Strukturen integrieren
- Prävention, nicht Krisenintervention

Wo «Schule handelt» ansetzt

Gesundheit ist das ständige Bemühen um ein **Gleichgewicht** zwischen **Belastungen** und **Ressourcen**.



Wo «Schule handelt» ansetzt



Analysiert wird mit der Online-Befragung von Gesundheitsförderung Schweiz: Job-Stress-Analyse (JSA)

→ www.fws-jobstressanalysis.ch



JOB-STRESS-ANALYSIS



Ergebnisse auf
individueller Ebene
(Person)

Privat!



Ergebnisse auf
organisationaler Ebene
(Schule)

Schule handelt !

Analysiert wird mit der Online-Befragung von Gesundheitsförderung Schweiz: Job-Stress-Analysis (JSA)

→ **Module JSA**

Basis 31 Skalen (19 fix)	Schule 13 Skalen (frei wählbar)	Vertiefung 5 Themen und 19 Skalen (frei wählbar)	Optionen
Zeitdruck	Unterstützung durch die Eltern	Zusammenarbeit mit Kunden	Filterfragen
Beeinträchtigung Arbeit-Privatleben	Störungen im Unterricht	Fairness & Wertschätzung	Eigene Fragen
Handlungsspielraum	Zusammenarbeit im Team	Burnout	Demografische Fragen
Arbeitsunterbrechungen	Arbeitsorganisation	Lifedomaine Balance	
und 27 weitere Skalen	und 9 weitere Skalen	Umgang mit Stress	

Die Online-Befragung JSA bietet...

→ **zusammenfassend**

Für die Schule

- Differenzierte Gruppen-Ergebnisse per Ampelsystem ab 10 Teilnehmenden
- Schulspezifische Befragung mit Adaptionmöglichkeiten für verschieden Schulstufen
- Vergleichbarkeit durch nationalen Benchmark (wissenschaftlich validiert)
- Filter für Nicht-Unterrichtende (Ausblendung unterrichtsspezifischer Fragen)
- Ergebnisse online einsehbar und abrufbar (sowie als PDF)
- Ausgangslage für Priorisierung von Handlungsfeldern und Ableitung von Massnahmen

Für die Befragungsteilnehmer:innen

- Persönliche und absolut vertrauliche Ergebnisse
- Tipps zu persönlichen Ergebnisse
- Anlaufstelle bei Fragen zu Ergebnissen

Warum...

lohnt sich «Schule handelt»
für Ihre Schule?

→ **Praxiseinblick**

Praxiseinblick

Umsetzung Schule handelt

Jasmin Nusser, Schulleiterin
Primarschule Wolfwil SO



(Kontaktangaben auf Schlussfolie)

*«<Schule handelt> hilft uns,
den Fokus auf die Gesundheit
der Lehrpersonen zu richten.
Es zeigt uns die Ressourcen
aber auch Belastungen auf und
gibt Möglichkeit, diese zu
verändern.»*

Umsetzungsprozess Schule Wolfwil



«Die Ergebnisse ermöglichen
eine umfassende Analyse und
bieten Orientierung und ein
Argumentarium für die
Schulentwicklung.»

Christoph Widmer
Schulleiter, Sekundarschule Hirslanden, Zürich

«Mit <Schule handelt> konnten wir im konstruktiven Austausch zeitnah und innerhalb bestehender Gefässe und Strukturen Optimierungen im Schulalltag erarbeiten und umsetzen.»

Markus Rügge
Schulleiter, Primarschule Steckborn

Schulleitungen werden durch aktiv handelnde Lehrpersonen und Mitarbeitende entlastet sowie umgekehrt.

Schüler:innen profitieren von einem positiven Schulklima.

Mitarbeitende handeln im Bewusstsein ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit und der ihrer Kolleginnen und Kollegen.

So wirkt «Schule handelt»



Empfehlungen zur

Förderung der

Lehrpersonen-

gesundheit

	Handlungsfelder	Behörden	Schulleitungen	Lehrpersonen
Organisation	Gesundheitsförderung in der Schulorganisation	Behördenmitglieder kennen die gesetzlichen Grundlagen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz und übernehmen die darin vorgesehene Verantwortung. (Z.B. Räumlichkeiten und Ausstattung der Schule oder Lärm und Luftbeschaffenheit) Die vorgesetzte Behörde führt die Schulleitungen salutogen. (Wertschätzend, partizipativ, unterstützend, vertrauensvoll etc.) Eine kontinuierliche Förderung der Lehrpersonengesundheit in Schulen wird von der Schulleitung gefordert. Die dafür notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen werden zur Verfügung gestellt. Die Behörden stellen den Lehrpersonen eine unabhängige (kantonale) Beratung für den Umgang mit Fehlbeanspruchungen zur Verfügung.	(Lehrpersonen-)Gesundheit ist in schriftlich festgehaltenen Grundprinzipien der Schule verankert. (Z.B. Leitbild, Strategie) Schulleitende pflegen einen angemessenen, positiven Führungsstil. (Z.B. Echte Partizipation, individuelle Unterstützung und Förderung der Mitarbeitenden, Kommunikation und Fairness, gemeinsame Ziele und Perspektiven, Förderung von Weiterbildungen) Eine Person der erweiterten Schulleitung (z.B. Steuergruppe) ist für die Förderung der Lehrpersonengesundheit beauftragt und verfügt über entsprechende Ressourcen. (Unterstützung der Schulleitung, Kommunikation, Mitentwicklung und Umsetzung von Massnahmen) Die Schulleitung setzt die Förderung der Lehrpersonengesundheit auf der Grundlage periodischer Situationsanalysen zum Stand der Ressourcen, Belastungen und Arbeitszufriedenheit um. (Gesundheitsgruppe, geeignete Instrumente, externe Beratung, Früherkennung und -intervention bei Anzeichen berufsbedingter Erkrankungen)	Lehrpersonen übernehmen die Mitverantwortung für ihre Gesundheit. Sie nehmen ihre Mitsprache bei der Entwicklung von geeigneten Massnahmen wahr und beteiligen sich an deren Umsetzung.
	Arbeitsorganisation, Ressourcenplanung	Bei der Vorgabe von neuen, zusätzlichen Aufgaben für Schulen muss sichergestellt werden, dass die dafür notwendigen Ressourcen (personell und finanziell) verfügbar sind. Andernfalls müssen die Vorgaben redimensioniert werden.	Sind insbesondere die personellen Ressourcen für neue, zusätzliche Aufgaben knapp, werden andere Aufgaben reduziert oder ergänzende Ressourcen zur Verfügung gestellt. Stundenpläne, Aufgaben, Klassenzuteilungen und verfügbare Ressourcen auf Schulebene werden gerecht und transparent verteilt, der Administrationsaufwand wird niedrig gehalten resp. delegiert. (Z.B. zeitliche & räumliche Ressourcen, Teilzeitarbeit, Schulasistenz) Die Zusammenarbeit und die gegenseitige Unterstützung der Lehrpersonen werden gefordert und gefördert. (Z.B. Zeit, Raum, Teambildung/Schulinterne Weiterbildung, Mitarbeitergespräche) Ruhezonen ohne Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern stehen zur Verfügung.	Lehrpersonen gehen achtsam mit ihren Ressourcen um. Bei wahrgenommener Fehlbeanspruchung suchen sie rechtzeitig das Gespräch mit der Schulleitung und/oder mit einer Fachperson. Lehrpersonen tauschen sich mit Kollegin/-innen oder mit der Schulleitung über ihr Wohlbefinden und ihre Lebensbalance aus.
	Umgang mit Veränderungen	Unterstützung bei der Umsetzung von Reformen ist mit klaren Informationen und angemessenen materiellen, finanziellen und personellen Ressourcen sichergestellt. (Z.B. Referenz- und Unterstützungspersonen, Beratung für Schulleitende)	Die vorgesetzte Behörde erteilt der Schulleitung einen offiziellen Auftrag für die Stärkung gesundheitsfördernder Kompetenzen und Ressourcen des Schulpersonals. (Z.B. Weiterbildung, Teamentwicklung, Beratung)	Bei Veränderungsprozessen werden die Lehrpersonen an der Entscheidungsfindung für die konkrete Umsetzung beteiligt und die Prozesse werden immer auch im Hinblick auf die Gesundheit der Lehrpersonen geplant und umgesetzt. Um mit Veränderungen gut umzugehen, werden die Bedürfnisse der Lehrpersonen einbezogen und benötigte Unterstützung zur Verfügung gestellt. Die Aus- und Weiterbildung zur Bewältigung der Veränderungen im schulischen Umfeld und zum entsprechenden Kompetenzaufbau der Lehrpersonen werden gestärkt. (Zusammenarbeit mit den Pädagogischen Hochschulen)
Lehr- und Fachpersonen	Stärkung der gesundheitsfördernden Kompetenzen und Ressourcen	Stärkung des Schulklimas ist integrativer Bestandteil des Schulprogramms.	Eine gesundheitsfördernde Haltung im Kollegium wird aktiv gefördert. (Z.B. Regeln für Mikropausen, Achtsamkeit sich und anderen gegenüber) Interventionen zur Erhöhung der sozialen Unterstützung werden im Alltag verankert. (Z.B. kollegiale Praxisberatung, regelmäßige Besprechungen zu arbeitsbezogenem Stress, gegenseitiger Materialaustausch oder Wertschätzung im Kollegium) Die Balance zwischen Beruf und Privatleben wird regelmässig thematisiert. (Z.B. Weiterbildungen zu Achtsamkeit, Selbstmanagement oder Stressmanagement oder andere, Teamsitzungen, Mitarbeitergespräche)	Lehrpersonen nehmen Möglichkeiten für die Reduktion von Belastung und für den Gewinn von Ressourcen aktiv wahr. (Z.B. durch eine arbeitsbündige Zusammenarbeit mit Kollegin/-innen, einen unterstützenden Austausch oder den Besuch einer geeigneten Weiterbildung)
	Stärkung des Schulklimas und von positiven Beziehungen	Ressourcen (individuelle und/oder kollektive) zur Unterstützung der Schulleitung und der Lehrpersonen in schwierigen Situationen im Arbeitsalltag stehen zur Verfügung.	Die Schulleitung setzt sich aktiv für die Schaffung von positiven Beziehungen unter den Lehr- und Fachpersonen ein. (Z.B. Partizipation auf allen Ebenen, Wertschätzung, Anerkennung und gegenseitige Unterstützung) Konflikte mit Lehrpersonen werden frühzeitig und lösungsorientiert bearbeitet. Freude über gemeinsam erreichte Meilensteine und Erfolge wird ausgedrückt.	Lehrpersonen sprechen Konflikte frühzeitig an und tragen zur Lösungsfindung bei.
	Umgang mit anspruchsvollen Situationen		Weiterbildung und Austausch von Lehrpersonen zum Klassenmanagement sowie zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen werden präventiv durchgeführt. Unterstützung der Lehrpersonen im Umgang mit Schüler/-innen und/oder deren Eltern in schwierigen Situationen wird durch die Schulleitung und/oder durch speziell geschulte Fachpersonen sichergestellt.	Lehrpersonen sind sich bewusst, dass sie an Grenzen stossen können. Sie pflegen untereinander einen unterstützenden Austausch. Sie erachten es als Stärke, sich frühzeitig Hilfe zu holen, und handeln entsprechend.

Wer...

unterstützt die Schule bei der
Durchführung von «Schule handelt»
und was wird investiert?



Support

Unterstützungssystem für Schulen



Kantonale Anlaufstelle «Schule handelt» im Aargau

Pädagogische Hochschule FHNW
Institut Weiterbildung und Beratung

Susanne Störch Mehring
susanne.stoerchmehring@fhnw.ch
056 202 71 02

Projektförderung

Finanzielle Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz
noch bis Ende 2023 bzw. «**Es het solang's het!**»!

Rahmenbedingungen

- Ab Oktober 2023 wird jedes Projekt mit CHF 2'000 unterstützt, solange bis der Fonds aufgebraucht ist.
- **Zusagen erfolgen nach dem Prinzip «first come, first serve»**
- Mehr Information und Formulare unter:
www.schule-handelt.ch/projektfoerderung

Ressourcen

Was investiert eine Schule?

Commitment, Bereitschaft & Offenheit

- Schulleitung ist offen für partizipativer Prozess zusammen mit Mitarbeitenden
- Entscheidungsträger:innen/Schlüsselpersonen werden involviert (z.B. Steuer-/Arbeitsgruppe, Behörden, weitere)
- Mitarbeitende sind bereit mitzuwirken
- Schulleitung/Steuergruppe gewährleistet transparente Kommunikation während Umsetzungsprozess

Zeitliche Ressourcen

- schulinterne Projektleitung
- ca. 30 Minuten für Online-Befragung Teilnehmende
- genügend Zeitfenster für Präsentation/Diskussion der Befragungs-Ergebnisse und Ableitung/Verankerung von Massnahmen

Finanzielle Investitionen

- Prozessberatung/-begleitung
- CHF 5.80 pro eingeladene Person (Online-Befragung)
- Umsetzung von Massnahmen

Schöpfen auch Sie das Potential Ihrer Schule aus.

Kontaktieren Sie dafür die zuständige Stelle Ihres Kantons

Mehr Infos unter schule-handelt.ch



Nationale Koordination:


RADIX

Im Auftrag von:


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kontakte für weitere Fragen zur Vertiefung «Schule handelt» vom 18.10.2023 in Aarau

RADIX Gesunde Schulen

Alexandra Mahnig
Angebotsleitung «Schule handelt»
mahnig@radix.ch
041 545 92 35

Primarschule Wolfwil SO

Jasmin Nusser
Schulleiterin
schulleitung@schulewolfwil.ch
076 761 71 31