



# Gesundheit macht Schule

Beratungs- und  
Schulungsangebote  
– ein Überblick für  
Schulleiterinnen und  
Schulleiter

# Inhaltsübersicht

<b>Gute, gesunde Schulen</b>	<b>4/5</b>
Zusammenhänge LP-/SL-Gesundheit und Schulqualität	
<b>Den Arbeitsplatz Schule gesund gestalten</b>	<b>6/7</b>
Betriebliche Gesundheitsförderung	
Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz	
<b>Gesund führen in der Schule</b>	<b>8/9</b>
Fachberatung für Aktivitäten	
Früherkennung / Intervention bei psychischen Problemen	
Gesunde Mitarbeiterführung und Selbstführung	
<b>Gesundheit im Team stärken</b>	<b>10/11</b>
Zusammenhänge Gesundheit – Arbeit	
Teamressourcen erweitern und nutzen	
Besondere Herausforderungen bewältigen	
<b>Die berufliche Rolle gesund gestalten</b>	<b>12/13</b>
Gesundheitsbezogene Beratungsangebote	
<b>Impressum und Kontakt</b>	<b>14</b>

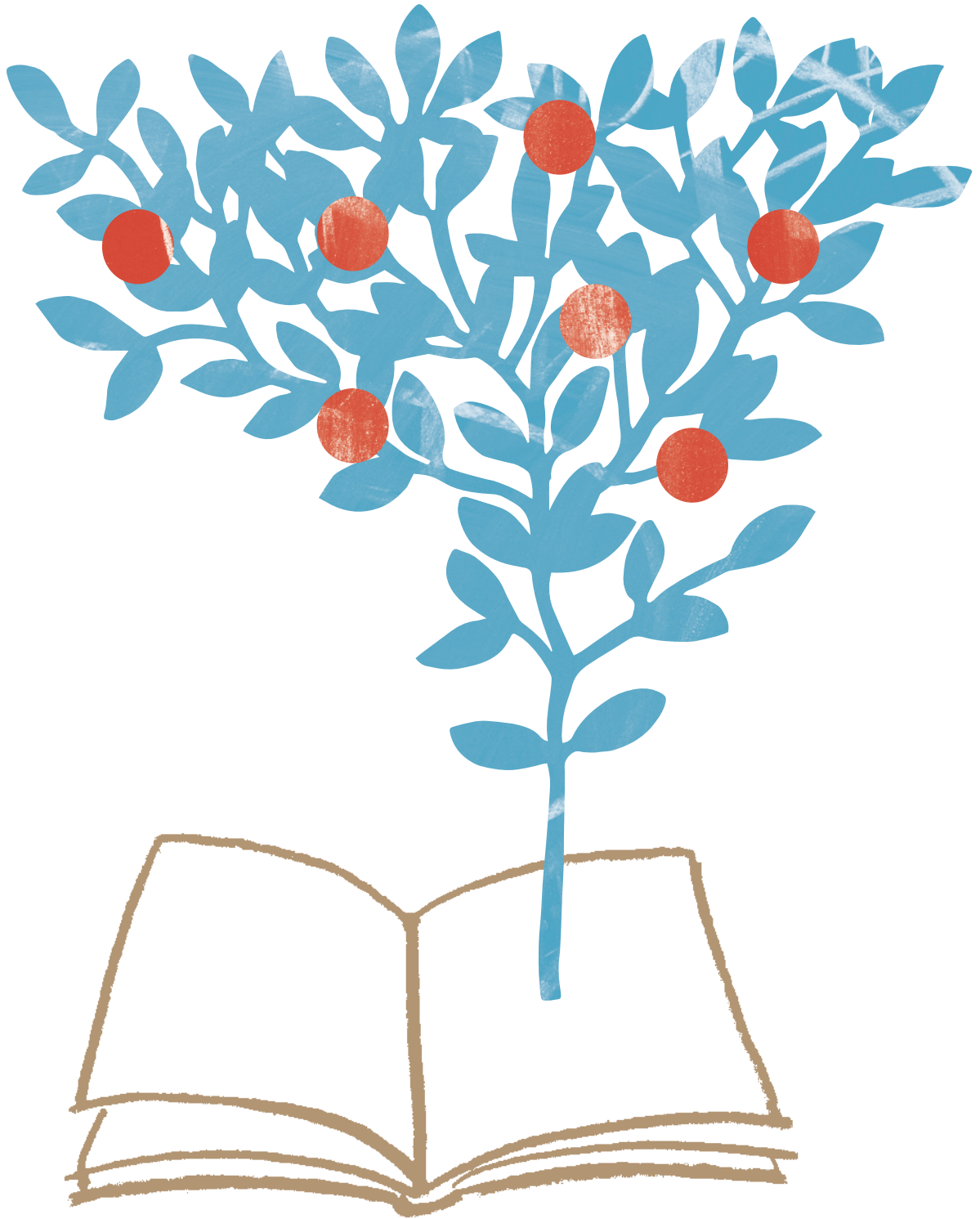
Liebe Schulleiterin, lieber Schulleiter

Es ist wissenschaftlich gut belegt: Gesunde Lehrpersonen und Schulleitende machen besseren Unterricht und bessere Schulen, in denen sich Schülerinnen und Schüler wohler fühlen. Das zeigt sich schliesslich an grösserem Lernerfolg.

Als Schulleiterin und Schulleiter steuern Sie, ob und wie Gesundheit am Arbeitsplatz Schule gestärkt wird. Mit dieser Broschüre zeigen wir Ihnen Zugänge, Aspekte und Angebote zu Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) im Schulkontext auf. Wir möchten Sie damit ermutigen, Gesundheit zu einem Bestandteil Ihrer Führungsarbeit zu machen, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und massgeschneidert für die Möglichkeiten an Ihrer Schule.

Gerne sind wir Ihre Ansprechpartner bei allen Fragen und Anliegen rund um BGF in Ihrer Schule.

Beratungsdienst Schule  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung



# Gute, gesunde Schulen

Die Grundvoraussetzung für gute Schulen bilden gesunde Lehrpersonen und Schulleitende! Die Angebote in dieser Broschüre leisten in unterschiedlicher Weise einen Beitrag, um die Gesundheit von Lehrerinnen, Lehrern und Schulleitenden zu schützen und zu stärken.

«Gesunde» Verhältnisse auf der Organisationsebene schaffen Rahmenbedingungen, die Mitarbeitende und Führungskräfte im Beruf gesund bleiben lassen. Zentrale Faktoren dabei sind das soziale Klima im Team, Handlungsspielräume und Unterstützung sowie Führungspersonen, die Engagement wertschätzen. Gleichzeitig braucht die Organisation Schule Lehrpersonen, die sich und ihrer Gesundheit Sorge tragen, indem sie eine gute Balance zwischen Verausgabung und Erholung halten, Probleme proaktiv anpacken und einen gesunden Lebensstil anstreben.

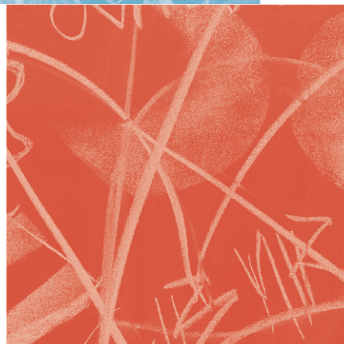
Dank enger Zusammenarbeit können der Beratungsdienst Schule (BDS) und ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung die ganze Bandbreite von Dienstleistungen im Bereich gesunde Lehrpersonen und Schulen abdecken:

- Organisationsentwicklungsprozesse mit dem Fokus «gesunder Arbeitsplatz Schule» begleiten
- Schulleitende im Hinblick auf gesunde Führung durch Fachberatung, Coaching und Seminare unterstützen
- Weiterbildungen zu verschiedenen Themen rund um gesunde Zusammenarbeit im Team und gesundes Verhalten in der Lehrerinnen- und Lehrerrolle moderieren
- Lehrpersonen und Schulleitungen bei persönlichen gesundheitsbezogenen Anliegen oder im Umgang mit gesundheitlichen Krisen individuell beraten

Partizipation



Spielräume



Unterstützung

# Den Arbeitsort Schule gesund gestalten

---

**Kontakt:**

058 229 87 60  
zepra@sg.ch

## «Schule handelt» – Stressprävention am Arbeitsplatz

«Schule handelt» ist der Standard für Betriebliche Gesundheitsförderung im Schulkontext. Es handelt sich dabei um ein praxiserprobtes, evaluiertes, ganzheitliches und nachhaltiges Angebot auf Verhältnis-, wie auch auf Verhaltensebene und richtet sich an Schulen aller Stufen. Zu Beginn findet eine Standortbestimmung zu Ressourcen, Belastungen und Befinden statt. Darauf aufbauend werden gemeinsam mit der Schulleitung und dem Team Entwicklungsthemen festgelegt und Massnahmen abgeleitet. Die Umsetzung von «Schule handelt» wird durch Fachpersonen der ZEPRA-Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung oder des Beratungsdienstes Schule begleitet und bis 2023 durch Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt.

Das Angebot in Kürze:

### **Warum «Schule handelt»?**

Gesundheit und Wohlbefinden von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden einer Schule sind kein Luxus. Sie sind essenziell für wirksame Bildungsarbeit und haben direkten Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsmotivation und Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern.

### **Was ist «Schule handelt»?**

Sie ist eine gemeinsame Lernreise aller Mitarbeitenden (Lehrpersonen, Schulleitung und weitere Mitarbeitende) einer Schule in Form eines partizipativen Entwicklungsprozesses mit schnellen Erfolgen und langfristigen Wirkungen. Die externe Begleitung sichert die fachliche Qualität, den effizienten Zeiteinsatz und die neutrale Aussensicht.

### **Wie funktioniert «Schule handelt»?**

Über eine ganzheitliche Standortbestimmung werden Stärken und Schwächen ermittelt und priorisiert. Von der Analyse über das gemeinsame Reflektieren kommt eine Schule ins Handeln. Durch konkrete Massnahmen erfolgt eine Verbesserung der Arbeitssituation.

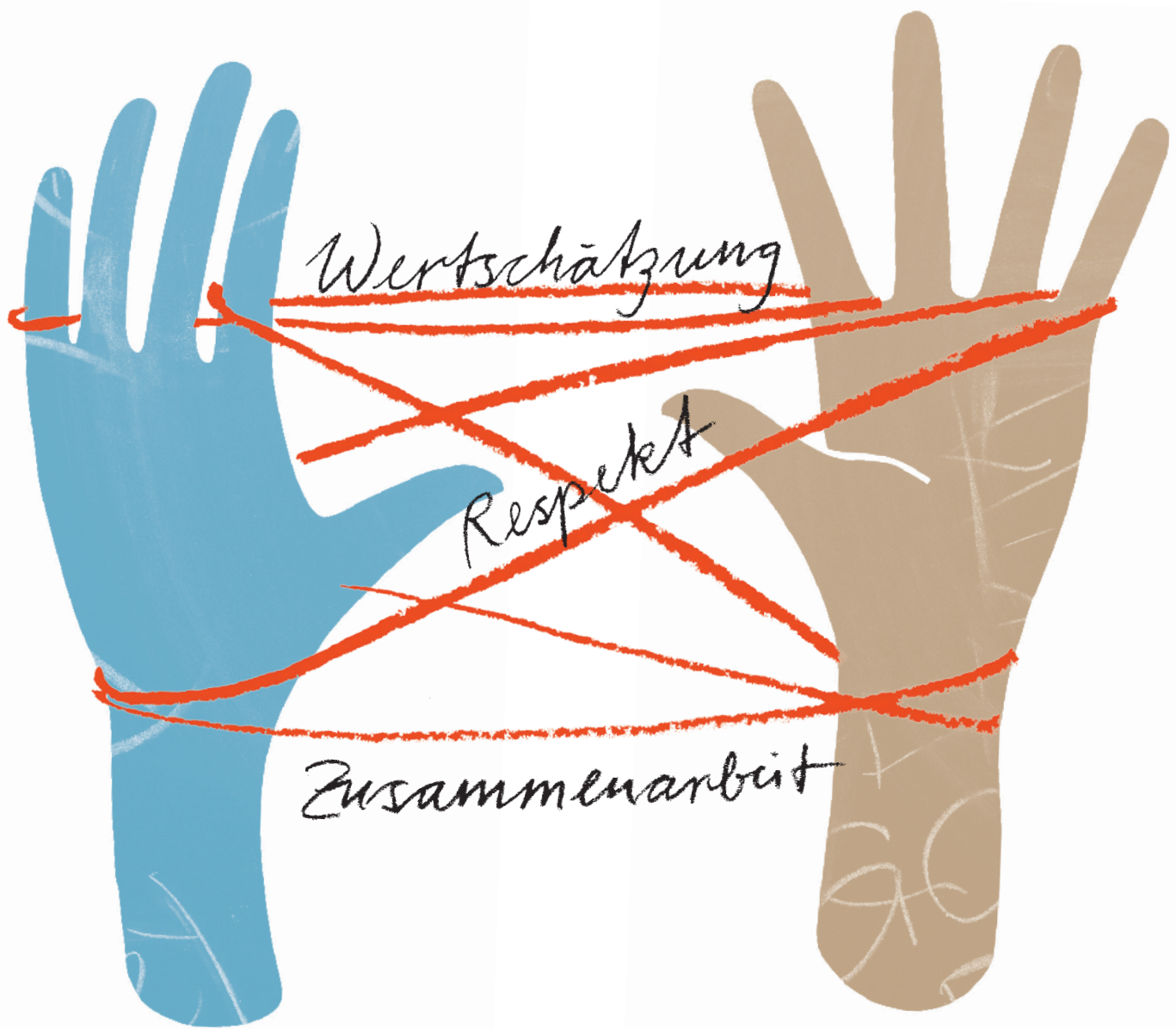
### **Für wen eignet sich «Schule handelt»?**

Sie eignet sich für öffentliche und private Schulen aller Stufen, die ihr Potenzial längerfristig besser ausschöpfen wollen, indem sie einen ganzheitlichen Blick auf die eigene Organisation als lebendiges soziales System werfen.

Mehr Informationen unter: **[www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch)**.

---

Das Angebot wird von RADIX Gesunde Schulen im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz national verbreitet und koordiniert.



Angebot 1:

**Fachberatung für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)**

Soll ich Gesundheit zum Thema machen? Wie packe ich's an? Welche Angebote kann ich nutzen? Sich als Schulleitende angesichts der verwirrenden Vielfalt von Themen, Vorgehensweisen und Hilfsmitteln einen Überblick zu verschaffen, ist kaum leistbar.

ZEPRRA steht kostenlos als Sparringspartner für Schulleitende zur Verfügung, um gemeinsam mit ihnen pragmatische Vorgehensweisen und Aktivitäten zu entwickeln, die zu erwünschten Ergebnissen beitragen und mit anderen Aufgaben und Vorhaben ihrer Schule vereinbar sind.



# Gesund führen in der Schule

.....  
**Kontakt:**

058 229 87 60  
zepra@sg.ch

Vorgesetzte beeinflussen mit ihrem Verhalten und Handeln die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, direkt und indirekt, bewusst oder unbewusst – immer. Führungskräfte entscheiden und steuern zudem, ob und wie Massnahmen zur Stärkung der Gesundheit geplant und umgesetzt werden.

Schulbehörden als Arbeitgeber üben mit strategischen Entscheidungen (Legislaturziele, Entwicklungsprojekte) und der Gestaltung der Rahmenbedingungen (Personal, Räume, finanzielle Mittel) einen starken Einfluss auf eine gesunde Balance von Belastungen und Ressourcen aus.

Schulleitende hingegen prägen massgeblich den Schulalltag und die Kultur ihrer Schule. Durch ihren Umgang mit Lehrpersonen, die Organisation des Schulbetriebs und die Gestaltung der Zusammenarbeit innerhalb des Kollegiums wirken sie ganz direkt auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein. Schliesslich sind sie auch zuständig für Unterstützung und Interventionen, wenn Lehrpersonen überfordert sind, Anzeichen von Erschöpfung zeigen oder längere Zeit krank und arbeitsunfähig sind.

## Angebot 2:

### **Früherkennung und Frühintervention in der Schulleitungsrolle**

Zu den anspruchsvollsten Leitungsaufgaben gehört es, Anzeichen von Erschöpfung oder psychischen Erkrankungen zu erkennen, einfühlsam und dennoch klar darauf zu reagieren oder Lehrpersonen nach einem längeren Genesungsprozess wieder im Team und im Arbeitsalltag zu integrieren.

Der Beratungsdienst Schule und die ZEPRA-Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung schulen Schulleitungsteams oder -gruppen im Hinblick auf professionelles Handeln bei Anzeichen von Erschöpfung oder personalen Krisen.

## Angebot 3:

### **Mitarbeitende gesund führen**

Das Verhalten von Schulleitenden kann sowohl als Gesundheitsressource (z.B. Mitbestimmung) als auch als Belastung (z.B. Unfairness) wirken. Schulleitungsverhalten ist gesteuert von Annahmen oder Überzeugungen, was in der Führungsrolle zu tun ist, damit Lehrpersonen und Mitarbeitende gesund und leistungsfähig bleiben.

Dieses Workshop-Angebot ermöglicht es, Gesundheitspotenziale der Führungsrolle zu entdecken und das persönliche Verhaltensrepertoire entsprechend auszuweiten.

## Angebot 4:

### **Sich selbst gesund führen**

Schulleitende sind besonders hohen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen deshalb gut für sich selber sorgen, damit sie psychisch und körperlich stabil und gesund bleiben.

Die Forschung zeigt, dass ein vorgelebtes gesundes Verhalten von Führungskräften positive Wirkung auf die Gesundheit der Mitarbeitenden hat.

In diesem Kurs machen Sie eine Standortbestimmung hinsichtlich Ihrer persönlichen Einstellungen und Verhaltensmuster im Arbeitskontext. Sie erweitern durch Inputs, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch Ihr Selbstfürsorge- und Selbststeuerungs-Repertoire.

# Gesundheit im Team stärken

Die folgenden Schulungsangebote unterstützen und stärken Schulleitungen und ihre Teams mit fundiertem Wissen und bewährten Handlungsmöglichkeiten, im Arbeitsalltag gesund zu bleiben. Auf der Grundlage einer Auftragsklärung mit der Schulleitung wird ein massgeschneidertes Angebot entwickelt und offeriert.

## Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Arbeit erkennen

Ziele / Inhalte	Kontakt <b>ZEPRA</b>
<b>Gesundheit am Arbeitsplatz Schule – ein Impulsreferat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenhänge zwischen Gesundheit und beruflicher Tätigkeit als Lehrperson verstehen</li><li>• Zahlen und Fakten zur Gesundheit von Lehrpersonen, Risiken und Nebenwirkungen des Lehrberufs, Gesundheitsstrategien</li></ul>	
<b>Gesundbleiben im Beruf – Gesundheitsstrategien entwickeln</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einflussfaktoren auf die Gesundheit am Arbeitsplatz Schule verstehen; individuelle oder teambezogene Strategie zur Reduktion von Stress entwickeln</li><li>• Inhalte nach Absprache: Gesundheitswissen (Selbstwirksamkeit, Resilienz, Stress, Burnout usw.), Standortbestimmung individuell/als Team, Strategien, Methoden und Werkzeuge zur Reduktion von Stress (Selbstmanagement, Entspannung, Problembewältigung usw.)</li></ul>	

Ziele / Inhalte	Kontakt <b>BDS</b>
<b>Wie bleibe ich als Lehrerin/als Lehrer gesund? Eine Standortbestimmung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eigene Risikomuster in Bezug auf den Energiehaushalt im Berufs- und Privatleben erkennen und Massnahmen planen, um ausgeglichen und gesund bleiben zu können</li><li>• Standortbestimmung, Aspekte für das Gesundbleiben, Ausgleich zwischen Belastungen und Entspannung, eigene und andere Ressourcen, Widerstandskräfte und Entspannungstechniken</li></ul>	

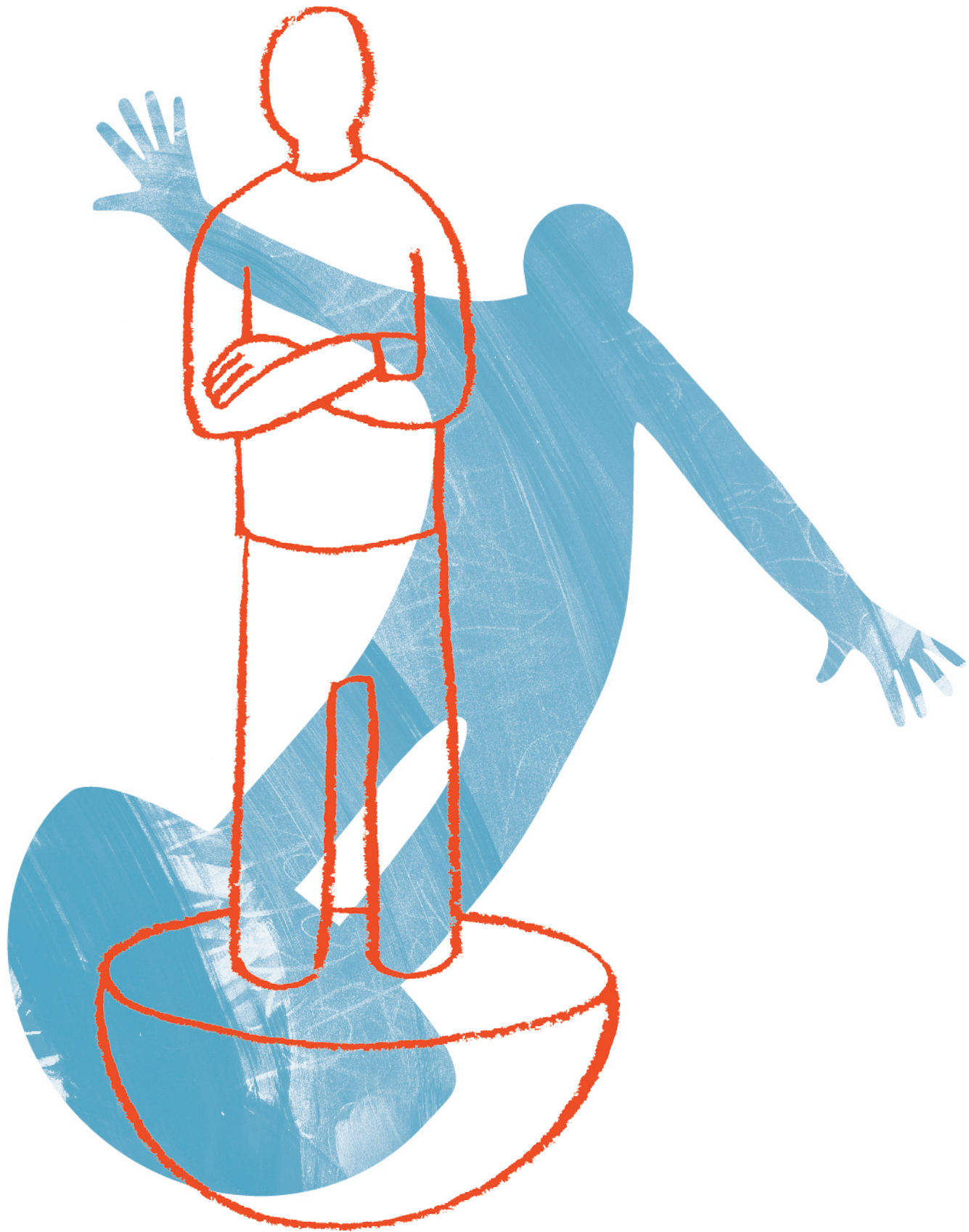
## Spezifische Herausforderungen bewältigen

Ziele / Inhalte	Kontakt <b>ZEPRA</b>
<b>Gesunde Selbstführung – das Team als Ressource</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dynamik von Abgrenzungssituationen verstehen, Abgrenzungsstrategien kennen, erproben und planen</li><li>• Ansprüche an sich selber, Erwartungen von aussen, Menge und Vielfalt beruflicher Aufgaben, Einstellungen und Verhaltensmuster, Abgrenzung nach innen und nach aussen, Nein-Sagen mit Methode</li></ul>	
<b>Erschöpfung, Burnout, Depression erkennen und förderlich handeln</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anzeichen für psychische Erkrankungen erkennen, Symptome angemessen ansprechen, Möglichkeiten kollegialer und professioneller Unterstützung kennen</li><li>• Formen der Selbstfürsorge zur Stärkung der seelischen Gesundheit, Früherkennungsmerkmale von Erschöpfung und Depression, Umgang mit Anzeichen von psychischen Erkrankungen im Team</li></ul>	

Ziele / Inhalte	Kontakt <b>BDS</b>
<b>Herausforderndes Verhalten von Schülerinnen und Schülern als Team verstehen und konstruktiv angehen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basiswissen zum Thema Herausforderndes Verhalten von Schülern/Schülerinnen erlangen, zentrale Gelingensbedingungen für einen konstruktiven Umgang kennenlernen, eine gemeinsame Haltung im Team anregen</li><li>• Instrumente und Vorgehensweisen kennenlernen, im Unterrichtsalltag anwenden, im Team gemeinsam reflektieren</li></ul>	

## Teamressourcen aufbauen, erweitern, nutzen

Ziele / Inhalte	Kontakt <b>BDS</b>
<b>Intervision – kollegiale Fachberatung im eigenen Team</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sich im Kollegium in herausfordernden Situationen wirksam, professionell und solidarisch unterstützen</li><li>• Reflexion herausfordernder Alltagssituationen, gemeinsames, professionelles Entwickeln neuer Perspektiven und passender Lösungsansätze</li></ul>	



# Die berufliche Rolle gesund gestalten

---

## **Kontakt:**

058 229 24 44

info.bds@sg.ch

Lehrerinnen, Lehrer und Schulleitungen handeln täglich im komplexen, dynamischen Umfeld Schule. Dabei erfüllen sie anspruchsvolle Führungs-, Lehr- und Unterstützungsfunktionen in unterschiedlichen Spannungsfeldern. Dabei können Situationen auftreten, wo die eigenen Energiereserven knapp werden, die Freude am Beruf schleichend verloren geht oder eine akute Krise eintritt.

Es ist ein Zeichen von Stärke und Professionalität, sich bei Bedarf Klarheit über die eigene Arbeitssituation zu verschaffen, eigene Verhaltens- und Einflussmöglichkeiten zu erkennen und diese zur eigenen Entlastung auch anzupassen.

Der Beratungsdienst Schule unterstützt Behörden, Schulleitungen, Lehrerinnen und Lehrer mit seinen Angeboten, indem diese

- in komplexen Arbeitssituationen Orientierung schaffen
- Sicherheit für das Handeln in anspruchsvollen Situationen geben
- die Selbstwirksamkeit in der beruflichen Arbeit erhöhen
- zur Balance von Aufwand und Ertrag bzw. Engagement und Abgrenzung beitragen
- die gezielte, nachhaltige Umsetzung konkreter Handlungen im Schulalltag anregen

Die Angebote sind individuell angepasst auf die aktuelle, persönliche und organisationale Situation. Beratungen können durch die Schulleitung und/oder die Lehrperson direkt abgerufen und zeitnah durchgeführt werden. In einem Auftragsklärungsgespräch wird vereinbart, welche Methoden zum Einsatz kommen.

Beratung erhält die Berufszufriedenheit und stärkt das Wohlbefinden im Arbeitsalltag!

# Impressum und Kontakt

## **Herausgeber**

---

Gesundheitsdepartement  
Amt für Gesundheitsvorsorge

---

## **Kontakt**

---

### **BDS**

Beratungsdienst Schule  
Davidstrasse 31  
9001 St.Gallen

058 229 24 44  
info.bds@sg.ch  
www.bds.sg.ch

---

### **ZEPRA**

Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22  
9001 St.Gallen

058 229 87 60  
zepra@sg.ch  
www.zepra.info

---



Gesundheit  
macht Schule

