

## Die Kanti Wil – eine Gesunde Schule: Konzept

Ziel dieses Konzeptes ist es, ein Gerüst zu haben mit Ideen der Kontinuität und Nachhaltigkeit, das partizipativ gefüllt und immer variiert werden kann.

### 1. Was ist eine Gesunde Schule?

Gesunde Schulen nehmen in ihrer Definition von Gesundheit eine ganzheitliche Sichtweise ein...

«Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit; Gesundheit ist ein Spiegel, eine Ressource, eine Lebenskunst und vor allem eine immer wieder neu zu balancierende Herausforderung in *körperlichen, seelischen, sozialen und ökologischen* Dimensionen.»  
Gesundheitsförderung gemäss Ottawa-Charta 1986

... und begreifen die Schule als Arbeits-, Lern und Lebensraum:



«Gesunde und engagierte Schulleitungen und Lehrpersonen gestalten das Schulleben und den Unterricht so, dass Kinder und Jugendliche sich wohlfühlen und gute Lernfortschritte erzielen. Die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen stärkt die Schule in ihrer Kernaufgabe, der Bildung.»

[https://www.schulnetz21.ch/sites/default/files/docs/de/themen/argumentarium\\_2018\\_allianz\\_bgf.pdf](https://www.schulnetz21.ch/sites/default/files/docs/de/themen/argumentarium_2018_allianz_bgf.pdf)

### 2. WARUM wollen wir eine gesundheitsfördernde Schule sein?

Die Schule ist für uns alle ein Arbeits-, Lern- und Lebensraum, in dem wir viel Zeit verbringen. Gesundheit und Wohlbefinden sind eine Grundvoraussetzung dafür, sich weiterentwickeln und lernen zu können. Gleichzeitig begünstigt eine gute Bildung die Gesundheit. Als Schule können und wollen wir Gesundheit fördern, indem wir Ressourcen stärken (Empowerment-Ansatz) und ein gesundheitsförderliches Umfeld (Setting-Ansatz) schaffen. (phz.ch; Paulus 2003)

Aus diesem Grund ist die Kantonsschule Wil im Dezember 2014 dem «Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen» beigetreten, in welchem sich mehr als 1800 Schulen engagieren. Das Schulnetz21 wird durch die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX koordiniert, die Schulen bei der Realisierung von Massnahmen unterstützt. (schulnetz21.ch; radix.ch)

Rücktritte in der bestehenden Gesundheitsgruppe durch Pensionierungen haben die Schulleitung veranlasst, das Konzept zu reflektieren und die vielen existierenden «Gruppen» bzw. Strukturen, die zur Gesundheitsförderung an der Kanti Wil beitragen, besser zu integrieren und zu koordinieren. Daraus ist die neue Gesundheitskommission (GeKo) entstanden.

Schon 2006 hat die WHO die Zunahme der psychischen Erkrankungen als eine der grössten Herausforderungen für die Gesundheitspolitik erkannt (WHO 2006). Eine UNICEF-Studie (Unicef 2021) besagt, dass ein Drittel der 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz und in Liechtenstein von psychischen Problemen betroffen ist. Ein Bericht der OECD und der Europäischen Kommission stellt fest, dass psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen, Angststörungen sowie Alkohol- und Drogenkonsumstörungen im Jahr 2016 mehr als jeden sechsten Menschen in der EU betreffen (Obsan 2020). Die aktuelle Corona-Pandemie verschärft zudem viele dieser Probleme, gerade bei den Jugendlichen: Laut einer Studie (zit. In Tagesanzeiger 2022) stellen 37 Prozent der Jugendlichen selbst eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit und eine wachsende Aggressivität fest.

Ausserdem gibt es Hinweise, dass Lehrer und Lehrerinnen häufiger als andere Berufsgruppen an Symptomen leiden, die zum Bild des «Burnout» passen. Gerade «Burnout» ist ein berufsbedingtes Phänomen, dessen Ursachen sowohl auf der individuellen wie auch auf Ebene der Schule und der Gesellschaft zu suchen sind. (Gesundheitsamt Graubünden 2017). Und auch bei Schülerinnen und Schülern kann chronischer Stress zu Burnout-Symptomen führen.

Wir wollen und müssen uns also gerade als Schule besonders mit den Ursachen und der Prävention von psychischen Erkrankungen auseinandersetzen.

Im Folgenden zeigen wir auf, wie die GeKo aufgebaut sein soll und welche Strukturen bzw. «Gruppen» an der Kantonsschule Wil zur Gesundheitsförderung beitragen und versuchen, diese mittels GeKo zu koordinieren. Danach formulieren wir für unsere Schule spezifische Ziele zur Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit an unserer Schule. Am Ende folgen zwei Varianten zur konkreten Umsetzung von Projekten auf der Ebene der Schülerschaft und erste Ideen zur Reduktion von Belastungen bei Lehrpersonen und Angestellten.

### Strukturen an der Kantonsschule Wil, die gemäss der ganzheitlichen Definition von Gesundheit zur Gesundheitsförderung beitragen sollen/können:



### Aufbau und Aufgaben der Gesundheitskommission:

Schulleitung	Die Schulleitung setzt die GeKo ein und bestimmt die Leitung.
Leitung GeKo	Eine Lehrperson im Auftrag der Schulleitung. Ab 2022: <b>Isabelle Badura</b> (Weiterbildung zur «Kontaktperson Gesundheit» an der PHZH Sept 22-Sept23)
Mitglieder Lehrkräfte (gilt als SEM-Arbeit)	ca. 5 Lehrkräfte ab SJ 2022/23: <b>Nuria Bischof, Mario Graf, Martina Lang, Esther Luke, Katharina Ulmschneider</b>
Angestellte	1 Vertretung: <b>Ab SL 2022/23: Laura Locher</b>
Schülerschaft	mind. eine SO-Vertretung. <b>Ab SL 2022/23: Lena Interewicz (SO)</b> Vertretungen aus verschiedenen Klassen(stufen) werden für schülerorientierte Anlässe bei Bedarf beigezogen.
Aufgaben GeKo:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Geko ist verantwortlich dafür, das Thema «Gesundheit» an der Kanti Wil nachhaltig zu verankern.</li> <li>• Die Geko koordiniert alle Gruppen und Projekte, die sich im weitesten Sinne für Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen. Koordinieren heisst in diesem Fall:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbindungen dieser Gruppen zur Geko und untereinander schaffen, wenn nötig.</li> <li>• Anliegen sammeln/ Gesundheit und Wohlbefinden regelmässig evaluieren.</li> <li>• Projekte anregen, entwickeln und/oder koordinieren.</li> <li>• Beiziehen von externen Angeboten (Expert:innen, etc.), wenn nötig.</li> </ul> </li> </ul>

### 3. Welche Ziele verfolgen wir?

Aus der modernen Forschung<sup>1</sup> ist bekannt, dass Menschen Beziehungswesen sind. Unser Gehirn und damit unsere Entwicklung wird von Anfang an geprägt durch Erfahrungen, die wir in lebendigen Beziehungen mit anderen Menschen machen. Es ist also ein soziales Produkt und als solches für die Gestaltung von sozialen Beziehungen optimiert (Hüther 2004:489; Cozzolino 2016:12). Daraus leiten sich einige allen Menschen gemeinsame Grundbedürfnisse ab. Zu diesen Grundbedürfnissen gehören zum einen **Sicherheit und Zugehörigkeit** oder Verbundenheit, gleichzeitig aber auch das Streben nach **Autonomie und Sinn**. (Bindungsforschung; Saalfrank 2021; Frankl 1985, Verhaeghe 2015). Wenn diese Grundbedürfnisse über längere Zeit nicht wahrgenommen bzw. gestillt werden, führt dies zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens oder sogar zu einer psychischen Erkrankung. Dem können wir entgegenwirken, indem wir einerseits dafür sorgen, die Schülerinnen und Schüler und natürlich auch die Lehrkräfte und Angestellten für Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und gleichzeitig an einer Kultur zu arbeiten, welche die Gemeinschaft stärkt und es allen erlaubt, bei der Arbeit und beim Lernen Sinn zu erfahren und sich möglichst optimal und in Sicherheit zu entwickeln.

Aus diesen Gründen möchten wir eine Schule sein, welche einen achtsamen Umgang im Miteinander und mit Gesundheit im Allgemeinen pflegt. Folgende Prinzipien sollen uns dabei leiten:

1. Transparenz (Sicherheit/Zugehörigkeit)
2. Partizipation (Zugehörigkeit/Sinn/Autonomie)
3. Vertrauen (Sicherheit/Zugehörigkeit)

#### Dazu setzen wir uns folgende Ziele:

- Wir setzen uns für eine gesundheitsförderliche Kultur ein, welche die Gemeinschaft stärkt und es allen erlaubt, bei der Arbeit und beim Lernen Sinn zu erfahren und sich möglichst optimal und in Sicherheit zu entwickeln. (**Setting-Ansatz**)
- Wir fördern Werte und Kompetenzen, welche die Gemeinschaft und das Individuum stärken, besonders im Umgang mit Krankheit und Gesundheit. (**Empowerment-Ansatz**)
- Gesundheit als Thema und die damit verbundenen Werte sollen für Schülerschaft, Lehrpersonen und Angestellte sichtbar sein. (**Transparenz**)
- Die Ziele werden regelmässig überprüft. (**Vertrauen**)
- Schülerschaft, Lehrkräfte und Angestellte werden am Prozess beteiligt. (**Partizipation/Verbundenheit/Sinnhaftigkeit**)

#### Aus obigen Ausführungen gehen folgende Fragen hervor, die wir uns nun stellen wollen:

- Was tun wir schon für das Erreichen dieser Ziele? Was muss noch verbessert werden?
- Wo sind unsere Risikobereiche? Was oder wer braucht besonderes Augenmerk/besondere Unterstützung?
- Was ist unsere Mission? Was ist unser Alleinstellungsmerkmal? (**Sinn, Zugehörigkeit, PR**)

---

<sup>1</sup> Hirnforschung, Bindungsforschung, Stressforschung.

#### 4. WIE wollen wir diese Ziele verfolgen und erreichen?

Die Gesundheitsziele sollen mit Projekten und gezielten Massnahmen gefördert werden. Um zu erreichen, dass sich alle Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Angestellte regelmässig mit Gesundheitsförderung auseinandersetzen und den Aufwand im Rahmen zu halten, werden **Projekte fest im Schulalltag verankert**. Zusätzlich haben auch spontane Aktionen und Projekte, welche z.B. aus den bereits bestehenden Gruppen kommen, Platz.

Der **Gesundheitstag** soll weiterhin alle zwei Jahre als gesamtschulischer Projekttag durchgeführt und in das Konzept eingebettet werden. Z.B. ist inhaltlich jeweils ein Block für die **Reflexion** der bisher aufgenommenen Themen und den dazugehörigen Projekten und ein Ausblick vorgesehen.

Durch **regelmässige Evaluationen** bei den Schülern und Schülerinnen, Lehrkräften und Angestellten wird gewährleistet, auf aktuelle Herausforderungen eingehen und die Wirkung der Massnahmen überprüfen zu können.

Die **Überprüfung der Ziele** erfolgt über Feedbacks nach den einzelnen Projekten und bei der Evaluation des Konzeptes mindestens alle vier Jahre. Je nachdem werden wir das Konzept und/oder die einzelnen Projekte anpassen bzw. optimieren.

Die Gesundheitskommission ist jederzeit offen für Kritik und sammelt **Anregungen und konkrete Vorschläge**.

#### **Folgende Themen sind bei der Gesundheitsförderung aus wissenschaftlicher Sicht im Moment zentral:**

Umgang mit der Pandemie/Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Drogen/Alkohol/Rauchen, Gesunde Führung/Achtsamer Umgang mit Gesundheit/Ausgrenzung und Mobbing, Körperwahrnehmung, Selbstoptimierung, Vereinbarkeit Familie, Freizeit und Beruf

#### **Wo stehen wir dabei heute? Wo sind unsere «Risikobereiche»?**

Aus unserer Sicht sind die für uns dringendsten Probleme im Moment die Frage nach den Auswirkungen der Corona-Pandemie und den damit zusammenhängenden physischen und psychischen Belastungen der Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Angestellten und die psychischen Belastungen der Schülerinnen und Schüler aufgrund hoher Leistungsanforderungen (der Gesellschaft, der Schule und an sich selbst) und der soziale Druck durch Social Media (Selbstoptimierung).

Im Folgenden finden sich drei Grundgerüste für die Umsetzung bei Schülerschaft, Lehrerschaft und Angestellten. Es versteht sich von selbst, dass sowohl der Setting-Ansatz als auch der Empowerment-Ansatz bei der Umsetzung berücksichtigt werden sollen. Für den Setting-Ansatz sind die Rückmeldungen aller an der Schule Beteiligten von besonders grosser Bedeutung.

### Grundgerüst für die Schülerschaft:

	Beispiele für Themen	mögliche Massnahmen und «Projekte» innerhalb der Klassenstufen	gemeinsame Projekte Gesundheitstag alle zwei Jahre
1. Klasse	Gemeinschaft/ Umgang mit Druck	Klassenstunde mit Reto und Esther BU I ?	Sporttage, Schülerwettbewerbe, Filmabende, etc.
2. Klasse	Psychisches Wohlbefinden	SCHPINNSCH? ?	Sporttage, Schülerwettbewerbe, Filmabende, etc.
3. Klasse	Bewegung und Ernährung/ Umgang mit Drogen	?	Sporttage, Schülerwettbewerbe, Filmabende, etc.
4. Klasse	Übergänge meistern	Berufsinformationsanlass ?	Sporttage, Schülerwettbewerbe, Filmabende, etc.
Anliegen, Ideen, Kritik anbringen können («Briefkasten») Regelmässige Evaluationen			

### Grundgerüst für die Lehrerschaft:

	Beispiele von Projekten/Massnahmen
Einbindung in Projekte der Schule als Ganzes	Gesundheitstag Sporttage SCHPINNSCH? ?
Regelmässige Evaluationen (Kanton/Schule)	KoKo-Umfrage Entlastung Klassenlehrpersonen (Konzept Früherkennung und Massnahmen bei psych. Auffälligem Verhalten von S+S)
Anliegen und Ideen aus der Lehrerschaft (SEM, «Briefkasten»)	Pilates Yoga Vereinbarkeitsfrage? ?  Evtl. Broschüre/Weiterbildung: Früherkennung von Stresssymptomen bei sich selbst
Anliegen, Ideen, Kritik anbringen können («Briefkasten») Regelmässige Evaluationen	

### Grundgerüst für die Angestellten:

	Beispiele von Projekten/Massnahmen
Einbindung in Projekte der Schule als Ganzes	Gesundheitstag Sporttage SCHPINNSCH? ?
Regelmässige Evaluationen	
Anliegen und Ideen anbringen («Briefkasten»)	Pilates Yoga Vereinbarkeitsfrage? Massagesessel  Evtl. Broschüre/Weiterbildung: Früherkennung von Stresssymptomen bei sich selbst und anderen?
Anliegen, Ideen, Kritik anbringen können («Briefkasten») Regelmässige Evaluationen	

### Setting allgemein

Mögliche Themen	Mögliche Massnahmen/Projekte
Alltagsstrukturen (Pausen, Rhythmisierung, Bewegung, Arbeitsplätze, etc.)	Rückmeldungen aufnehmen, Abläufe beobachten und wenn nötig und möglich, verbessern.

Von Schulleitung, Konvent, SO und Angestellten beschlossen am 1.4.22

## Quellen:

Cozolino, Louis. Bindungsorientierter Unterricht. Arbor 2016.

Eduwo (2019). Ausgebrannt – Burnout bei Schweizer Lehrkräften.

<https://eduwo.ch/bildungsmagazin/burnout-lehrer/>. 1.2.22.

Gesundheitsamt Graubünden (2017). Burnout in der Schule: früh erkennen und vorbeugen.

<https://bischfit.ch/app/uploads/170314-broschuere-burnout-de-1.pdf>

Frankl, Victor. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Piper 2017. Erste Auflage 1985.

Hüther, Gerald: Die Bedeutung sozialer Erfahrungen für die Strukturierung des menschlichen Gehirns. Welche sozialen Beziehungen brauchen Schüler und Lehrer?

[https://www.pedocs.de/volltexte/2011/4822/pdf/ZfPaed\\_2004\\_4\\_Huether\\_Bedeutung\\_sozialer\\_Erfahrungen\\_D\\_A.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2011/4822/pdf/ZfPaed_2004_4_Huether_Bedeutung_sozialer_Erfahrungen_D_A.pdf) . 1.2.22

Paulus, P. (2003a): Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der Gesundheitsfördernden Schule zur »guten gesunden Schule«. In: K. Aregger/U. Lattmann (Hg.): Gesundheitsfördernde Schule – eine Utopie? Konzepte, Praxisbeispiele, Perspektiven. Luzern, S. 93 – 114.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan): Psychische Gesundheit in der Schweiz – Monitoring (2020).

[file:///C:/Users/ISABEL~1/BAD/AppData/Local/Temp/Obsan%20Bericht%2015\\_20\\_Psychische%20Gesundheit%20in%20der%20Schweiz.%20Monitoring%202020..pdf](file:///C:/Users/ISABEL~1/BAD/AppData/Local/Temp/Obsan%20Bericht%2015_20_Psychische%20Gesundheit%20in%20der%20Schweiz.%20Monitoring%202020..pdf)

Saalfrank, Katharina. Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung. Beltz 2021.

Tagesanzeiger (2022). «Jugendliche merken, dass ihre Freundinnen und Freunde leiden»:

<https://www.tagesanzeiger.ch/jugendliche-merken-dass-ihre-freundinnen-und-freunde-leiden-790016016623> . 5.2.2022.

UNICEF- Studie «Psychische Gesundheit» (2021):

<https://www.unicef.ch/de/unsere-arbeit/schweiz-lichtenstein/psychische-gesundheit> . 1.2.22.

Verhaeghe, Paul. Autorität und Verantwortung. Kunstmann 2015.

WHO. Psychische Gesundheit. Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen. 2006.

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/96453/E87301G.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/96453/E87301G.pdf). 1.2.22.

Links «Gesunde Schule»:

<https://phzh.ch/de/Weiterbildung/volksschule/gesundheit/gesund-in-der-schule/>. 1.2.22

<https://www.schulnetz21.ch/gesundheit/gesunde-schule>. 1.2.22.

<https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/>. 1.2.22.