

Die Kanti Wil – eine Gesunde Schule : Kurzfassung Konzept

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

2. WARUM wollen wir eine gesundheitsfördernde Schule sein?

- ⇒ Schule ist Lebensraum, in dem sich alle wohlfühlen und gesund weiterentwickeln können sollen.
- ⇒ Zunahme psychischer Erkrankungen, gerade auch bei Jugendlichen (WHO 2006), (UNICEF 2021), (Obsan 2020).
- ⇒ Lehrer und Lehrerinnen leiden häufiger als andere Berufsgruppen an Symptomen, die zum Bild des «Burnout» passen.
- ⇒ Auch bei Schülerinnen, Schülern und Angestellten 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.

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



Aufbau der Gesundheitskommission:

Die GeKo ist von der Schulleitung eingesetzt und wird durch eine Lehrperson geleitet. Sie setzt sich zusammen aus ca. sechs Lehrkräften (SEM-Arbeit), einer Vertretung der Angestellten und mindestens einer Vertretung aus der Schülerschaft.

Aufgaben GeKo:	<ul style="list-style-type: none">• Die Geko ist verantwortlich dafür, das Thema «Gesundheit» an der Kanti Wil nachhaltig zu verankern.• 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">• Verbindungen dieser Gruppen zur Geko und untereinander schaffen, wenn nötig.• Anliegen sammeln/ Gesundheit und Wohlbefinden regelmässig evaluieren.• Projekte anregen, entwickeln und/oder koordinieren.• Beiziehen von externen Angeboten (Expert:innen, etc.), wenn nötig.
----------------	---

3. Welche Ziele verfolgen wir?

- ⇒ **Sicherheit, Zugehörigkeit, Autonomie** und das Erfahren von Sinn sind zentrale Grundbedürfnisse aller Menschen.
- ⇒ Wenn Grundbedürfnisse über längere Zeit nicht wahrgenommen bzw. gestillt werden, führt dies zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens oder sogar zu einer psychischen Erkrankung.
- ⇒ Folgende Prinzipien sollen uns deshalb leiten:
 - Transparenz** (Sicherheit/Sinn/Zugehörigkeit)
 - Partizipation** (Zugehörigkeit/Sinn/Autonomie)
 - Vertrauen** (Sicherheit/Zugehörigkeit)

Dazu setzen wir uns folgende Ziele:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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/Zugehörigkeit/Sinnhaftigkeit/Autonomie) |
|--|

4. Wie wollen wir diese Ziele verfolgen und erreichen?

- ⇒ **Passende Projekte fest im Schulalltag verankern** mit Raum für zusätzliche spontane Aktionen und Projekte, welche z.B. aus den bereits bestehenden Gruppen kommen.
- ⇒ **Gesundheitstag** weiterhin alle zwei Jahre als gesamtschulischen Projekttag durchführen und in das Konzept einbetten mit Raum zur Reflexion.
- ⇒ **Regelmässige Evaluationen** bei den Schülern und Schülerinnen, Lehrkräften und Angestellten.
- ⇒ **Überprüfung der Ziele** mit Feedbacks nach den einzelnen Projekten und bei der Evaluation des Konzeptes mindestens alle vier Jahre.
- ⇒ **Anregungen, Kritik und konkrete Vorschläge** werden jederzeit von der GeKo entgegengenommen.

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? ? 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