

# Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz

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



Zu hohe Belastungen am Arbeitsplatz Schule – Lehrpersonen und Schulleitungen sind nachweislich häufiger von Erschöpfungssymptomen und psychischen Erkrankungen betroffen als andere Berufsgruppen. Erwiesenermassen sind Mitarbeitende jedoch gesünder, produktiver und seltener abwesend, wenn Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz in einem guten Verhältnis stehen.

Systematische betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Schulen bietet einen Weg, dieser Herausforderung zu begegnen.

«Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» ist ein umfassendes Angebot für die Umsetzung von systematischer BGF und richtet sich an Schulen aller Stufen.



Im Auftrag von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Ein positives Schulklima schafft ein optimales Lernumfeld

Lehrpersonen werden immer vielfältiger gefordert, von Schülerinnen und Schülern, von deren Eltern, aber auch von administrativen Aufgaben und Veränderungsprozessen. Treten Belastungen gehäuft auf oder dauern sie über eine längere Zeit an, stellen sie Risikofaktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrpersonen und Schulleitungen sind jedoch zentral. Sie beeinflussen das Schulklima und die Qualität des Unterrichts und damit auch die Gesundheit, die Leistungsmotivation und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern.

## Positive Veränderungen einleiten

Erst das Zusammenspiel dieser drei Säulen bewirkt eine Veränderung:



«Schule handelt» ist ein praxiserprobtes, evaluiertes, ganzheitliches und nachhaltiges Angebot zur Förderung der Gesundheit aller Mitarbeitenden einer Schule. Es ermöglicht eine Analyse des Ist-Zustandes sowohl auf Verhältnis- wie auch auf Verhaltensebene und hat zum Ziel, einen nachhaltigen Entwicklungsprozess für BGF in der Schule anzustossen. Schulen erkennen mittels einer Online-Befragung der Mitarbeitenden ihre spezifischen Belastungen und Ressourcen auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene. Anhand dieser Erkenntnisse können sie massgeschneiderte Massnahmen einleiten, um Belastungen zu reduzieren oder Ressourcen zu stärken. Zudem erhalten alle an der Online-Befragung teilnehmenden Mitarbeitenden ein individuelles Feedback. Dabei ist eine vollständige Datenanonymität gewährleistet.

Im Pilotprojekt von «Schule handelt» ergaben sich positive Veränderungen in der Gesundheit und dem Wohlbefinden der teilnehmenden Mitarbeitenden. Wichtige Erfolgsfaktoren für die Umsetzung waren die professionelle Beratung und Begleitung der Schulleitungen durch akkreditierte Schulberater/innen sowie die Beteiligung der Mitarbeitenden an der Ergebnisinterpretation, Massnahmenableitung und -umsetzung. Das Angebot «Schule handelt» ist ein Präventionsprogramm und nicht geeignet für Krisenintervention.

Mehr Informationen zu der Praxistauglichkeit und zu weiteren Erkenntnissen aus dem Pilotprojekt im Faktenblatt 28 von Gesundheitsförderung Schweiz ([www.gesundheitsfoerderung.ch/faktenblatt-28](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/faktenblatt-28)).

# Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen mit systematischer BGF

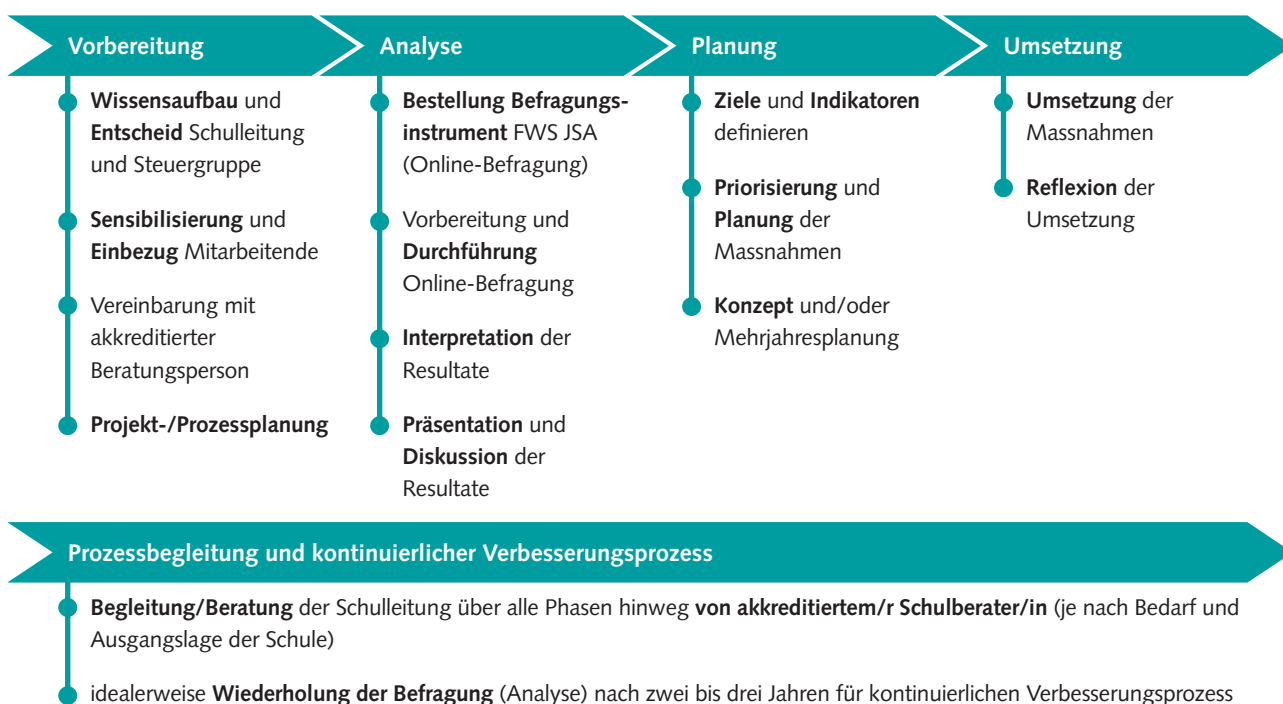
Systematische BGF in der Schule umfasst die Gestaltung schulischer Strukturen und Prozesse. Ziel ist, die Voraussetzungen für die Gesundheit der Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden nachhaltig zu optimieren. Mithilfe von BGF kann die Schule die Arbeitsbedingungen so gestalten, dass die Mitarbeitenden den herausfordernden Schulalltag gesund, gut und motiviert meistern sowie Impulse für das individuelle gesundheitsförderliche Verhalten mitnehmen

können. BGF trägt damit auf den Ebenen Unterricht, Personal und Organisation zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Entwicklung der Schule bei.

BGF bedingt die Unterstützung der Behörden, das Engagement der Schulleitung sowie die Mitwirkung der Mitarbeitenden. Sie ist integriert in die Schulführung und zeigt sich in der gelebten Schulkultur.

## «Schule handelt» umsetzen

Der Prozess der Umsetzung umfasst die folgenden Phasen:



## Die Investitionen für die Umsetzung:

Personelle Investition
- schulinterne Projektleitung durch Schulleitung
- 5–6 Kontakte/Sitzungen mit akkreditierter Beratungsperson (ca. 12–18 h*)
- ca. 30 Min. für die Online-Befragung pro Teilnehmer/in
* Erfahrungswert aus Pilotprojekt; individuell nach Ausgangslage und Grösse der Schule

Finanzielle Investition
Total ca. CHF 3'500.00 – 5'000.00*
- beinhaltet Kosten für Prozessberatung/-begleitung durch akkreditierte Beratungsperson und die Kosten für das Befragungsinstrument FWS JSA
- exkl. Kosten für Massnahmenumsetzung
* für Informationen zu finanzieller Unterstützung siehe kantonale Koordinationsstellen

# Alle Infos unter [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch)

## Kantonale Koordinationsstellen

Es stehen kantonale Koordinationsstellen zum Angebot «Schule handelt» zur Verfügung (Liste wird laufend aktualisiert). Diese informieren interessierte Schulen zum Angebot sowie zu den finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten im jeweiligen Kanton.

## Akkreditierte Schulberaterinnen und Schulberater

Interessierten Schulen steht ein Pool an kantonalen und privaten akkreditierten Schulberaterinnen und Schulberatern zur Verfügung. Diese Beratungspersonen sind ausgebildet in der Anwendung des Befragungsinstrument FWS JSA und der entsprechenden Prozessberatung/-begleitung. Sie entwickeln ihre Beratungsqualität laufend weiter.

## Bestellprozess für Online-Befragung

Die Schulleitung trifft eine schriftliche Vereinbarung mit der/dem akkreditierten Schulberater/-in für die Prozessberatung und -begleitung. Gemeinsam reichen sie das Bestellformular für das Befragungsinstrument FWS JSA ein. Das Beiblatt zum Bestellformular erläutert den detaillierten Bestellprozess und zeigt auf, welche Angaben von der Schule für die technische Einrichtung der Online-Befragung nötig sind.

### Kontakt für Fragen und Support

Alexandra Mahnig, Projektleiterin «Schule handelt»

Tel. 041 545 92 35, [mahnig@radix.ch](mailto:mahnig@radix.ch)

**RADIX** Schweizerische Gesundheitsstiftung

Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern

Alle Informationen zum Angebot auch unter

[www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch)

Im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz verbreitet RADIX das Angebot in der Deutschschweiz.