



Schulen stärken – Gesundheit fördern

Erfahrungen aus Schweizer Schulen

Titus Bürgisser

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz,
Luzern

Wien 27. Mai 2010



Zur Person

- Dipl. Sekundarlehrer
- Transaktionsanalytiker EATA/SGTA
- Arbeit als Lehrperson
- Bundesleiter eines schweizerischen Jugendverbandes 6 Jahre
- Betreuung von Asylsuchenden (Caritas Schweiz)
- Fachstelle Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Kanton Zug (9 Jahre)
- Seit 2004 Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ, Luzern
 - Leiter Zentrum Gesundheitsförderung
 - Leiter Kompetenzzentrum Schulklima
 - Leiter Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule
 - Studienleiter CAS GF und Spezialisierungsstudium GF
- Mitglied verschiedener nationaler Gremien und Projekte
- verheiratet, Vater von drei jugendlichen Söhnen

Inhalt

1. Schulen stärken
Gesundheit als Herausforderung und Chance
2. Gesundheit fördern – aber wirksam:
Sieben Thesen:

Gelingensbedingungen für wirksame
Gesundheitsförderung an Schulen ausgehend
von Erfahrungen und Angeboten aus der
Schweiz
3. Fazit mit einer Geschichte

GIB DOCH ZU, DASS
DICH, ALLES WAS ICH
SAGE, LANGWEILT.



ABER NEIN, LIEBLING.



ICH HÖRE DIR DOCH
GAR NICHT ZU.



Schulen stärken ist zwingend notwendig!

Gesundheit als Herausforderung -
Gesundheitsförderung als Chance
für Schulen

Achim (11): Ich muss in der Schule den ganzen Tag sitzen und zuhören. So kann ich nicht lernen.

Titus: Das sollte eigentlich nicht sein. Ich setze mich in meinem Beruf dafür ein, dass Schulen ein guter Ort zum Lernen sind. Bewegter Unterricht wäre etwas gutes für Dich. Das lernen Lehrpersonen bei mir.

Achim: Dann mach Deinen Job besser!

Gesundheit: Tägliche Herausforderung für Schulen

13 Jährige wird Mutter

Amok-Lauf in Schulen

Gewalt im Klassenzimmer

Bewegungsmangel und übergewichtige Kinder

**Was tut die Schule?
Was ist ihr Beitrag zur Lösung?**

Alkohol- und Drogenkonsum

Sexuelle Übergriffe in der Schule

Burnout bei Lehrpersonen

ohne Frühstück zur Schule

Masern-Impfung an Schulen durchsetzen?

Was ist die Aufgabe der Schule?

- a) Die Anzahl übergewichtiger Kinder nimmt zu und wird volkswirtschaftlich längerfristig als grosses Problem angesehen.
- b) Immer mehr Kinder und Jugendliche trinken übermässig Alkohol und treffen sich an Wochenenden zu Besäufnissen
- c) Viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche haben psychische Krankheiten, leider unter Stress und Belastung.

Diskutieren Sie zu zweit ein Beispiel:

Soll sich die Schule in diesem Thema engagieren?

- Wenn nein: wieso nicht?
- Wenn ja: Weshalb soll das die Schule tun?

Welche Aufgabe kann und soll die Schule in der Gesundheitsförderung übernehmen?

Gesundheitsziele

Gesunde Bevölkerung
Psychische Gesundheit
Gesundes Körpergewicht
Verminderter Suchtmittelkonsum
Verminderte Gesundheitskosten

Bildungsziele Ziele der Schule

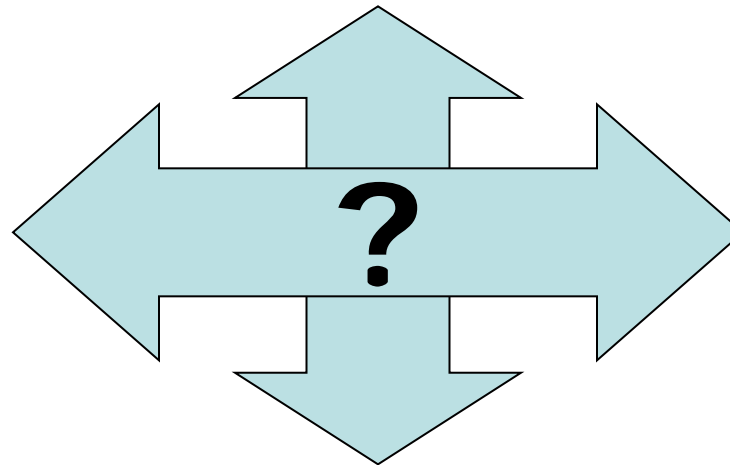
Lehrplan
Erziehungsauftrag
Gute Schulleistungen
Schulqualität
gesunde Lehrpersonen
gesunde SchülerInnen

Anforderungen Schule und Gesundheit

Interne Ressourcen

Schulleitung, Lehrpersonen
SchülerInnen
Schulische Sozialarbeit
Schulische Dienste

Interne Anforderungen
Lehrplan
Erziehungsauftrag
SchülerInnen
Lehrpersonen



Ansprüche von aussen
„Gesellschaft“
Politik
Fachleute
Wissenschaft

Externe Ressourcen

Vernetzung in der Gemeinde
Fachstellen
Projekte und Angebote
Eltern
Netzwerke

Fragen im Spannungsfeld Gesundheit und Schule

- Lassen sich die externen Anforderungen mit den internen Aufgaben vereinbaren?
- Hat die Schule genügend Ressourcen um die internen und Anforderungen im Bereich Gesundheit bewältigen zu können?
- Wie lassen sich externe Ressourcen und Anforderungen zum Nutzen der Schule einsetzen?
- Wie setzt die Schule, wie setzt die einzelne Lehrperson Prioritäten und wovon lassen wir uns bei der Prioritätensetzung leiten?

Gesundheit: Der tägliche Nutzen für Schulen

**Was nützt es der Schule?
Was trägt GF bei?**

Lernen mit allen Sinnen ist wirksamer

Bewegung fördert Selbstvertrauen

Schulklima stärkt Selbstwirksamkeit

Gute Ernährung fördert Konzentration und Aufnahmefähigkeit

Gutes Schulklima ist ein Schutzfaktor in Bezug auf Rauchen und Alkohol

Bewegung fördert Motivation

Gesundheitskompetenz wirkt sich auch auf das Zusammenleben aus

Gutes Schulklima reduziert Burnoutgefahr

Gesundheitsförderung ist vielseitiges Lernfeld

Konsequenzen für die Schule:

- Schule soll einen Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Gesundheitsprobleme leisten, aber nicht allein dafür verantwortlich sein.
- Schule darf nicht krank machen sondern soll einen Beitrag zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen leisten.
- Gesundheitswissen und Gesundheitsförderung soll die Schule in der Erreichung ihrer Bildungs- und Erziehungsziele unterstützen.
- Damit dies gelingt braucht die Schule entsprechende Ressourcen und Wissen über Wirkung von Gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Begrenzte Ressourcen bewusst einsetzen

- Schulen haben begrenzte Ressourcen an Zeit, Energie und Geld
- Guter Wille und das Wissen um die Bedeutung der Gesundheitsförderung reichen nicht aus.
- Wenn Schulen aktiv werden muss sich der Aufwand lohnen, sonst reicht der Atem nicht lange.
- Ihre Maßnahmen und Programme sollen sich neben fachlichen Grundsätzen der Gesundheitsförderung auch daran orientieren, ob sie wirksam sind.
- Die Maßnahmen müssen in die Schul- und Qualitätsentwicklung integriert sein.

Eine globale Vision lokal umgesetzt ... zum Beispiel an Ihrer Schule



„Die Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die Gesundheit zum Thema ihrer Schule macht. Sie hat einen Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel eingeleitet, einen gesundheitsfördernden Lebensraum Schule zu schaffen, der die Gesundheit der LehrerInnen, der SchülerInnen und des nicht unterrichtenden Personals am Arbeits- und Lernplatz Schule fördert.“

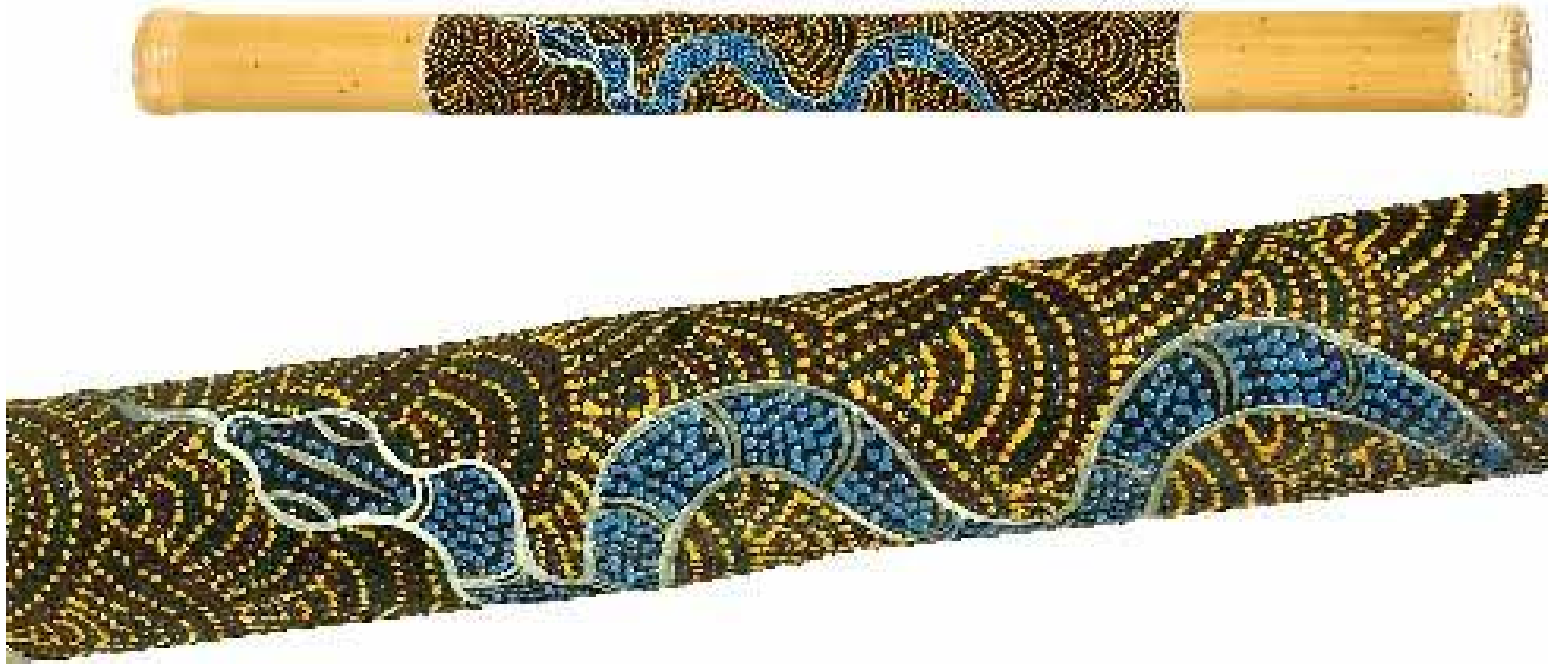
Peter Paulus

• Anspruch und Wirklichkeit klaffen auseinander Herausforderungen:

- **Schule belastet SchülerInnen körperlich und psychisch:**
Wie muss Schule aussehen, damit SchülerInnen nicht krank werden oder die Motivation verlieren?
- **Schule macht viele Lehrpersonen krank:**
Wie kann die berufliche Belastung reduziert werden? Wie kann die Burnout-Rate reduziert werden?
- **Gesundheitsförderung erreicht nur einen Bruchteil der Schulen (10-20%).**
Wie erreicht Gesundheitsförderung mehr Breite?
- **Gesundheitsförderung** wird von Schulen **additiv** wahrgenommen.
Wie kann eine **Integration** in den Schulalltag erreicht werden?
- Können wir den **Tatbeweis** erbringen, dass **Gesundheitsförderung** Schulen spürbar **entlastet**?



Gesundheitsförderung:
nicht reden - machen!

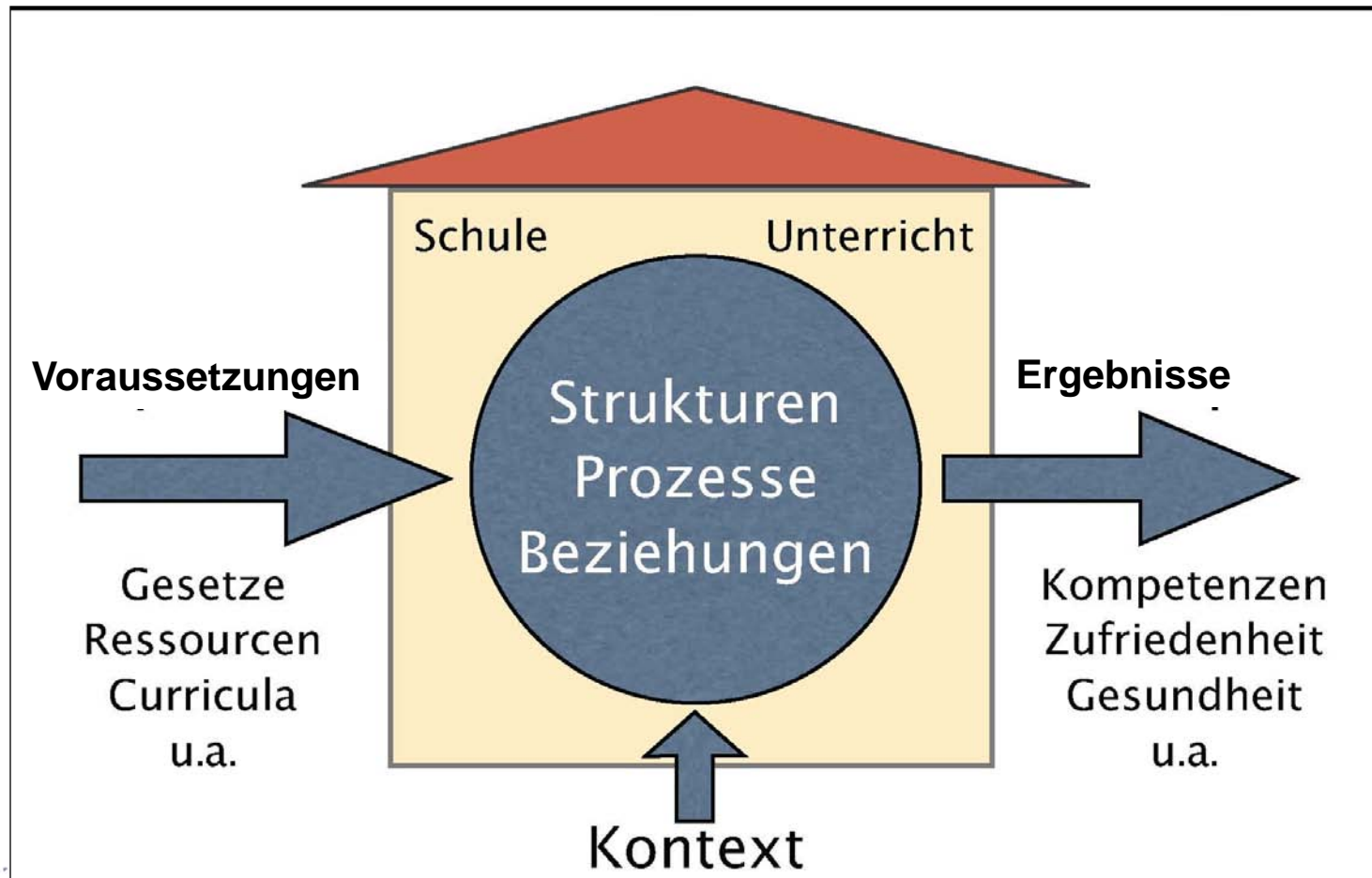


Übung: Regenrohr

Gesundheit fördern – aber wirksam

7 Thesen

Wirkungsmodelle für Schulqualität



Bausteine einer gesunden Schule

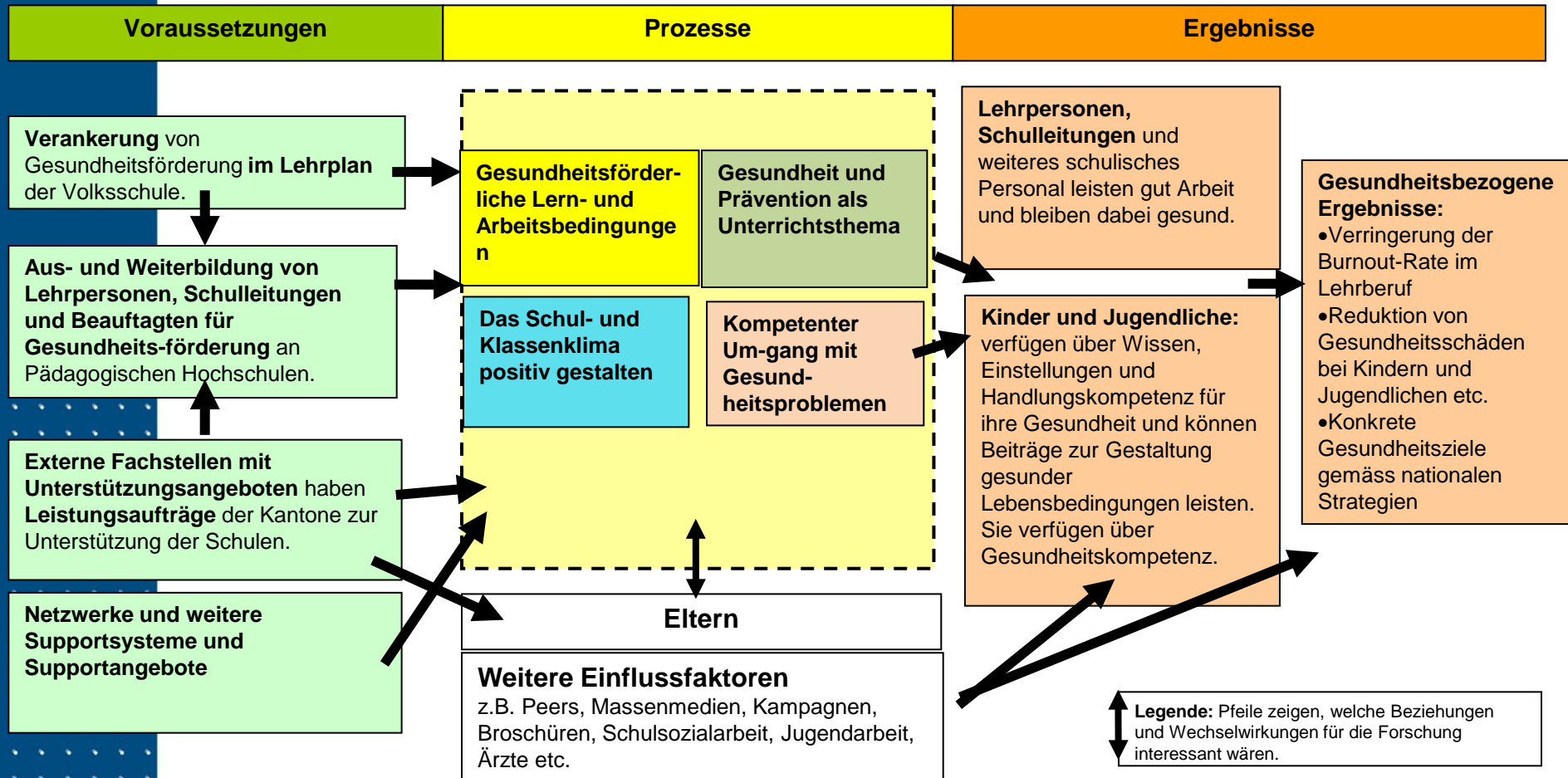
**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

**Kompetenter Umgang mit
Gesundheitsproblemen
von SchülerInnen und
Lehrpersonen**

Wirkungsmodell Gesundheitsfördernde Schule



Qualitätsansprüche für Gesundheitsförderung als Teil der Schulentwicklung

- Sie sind in eine umfassende und systematische Schulentwicklungsplanung integriert.
- Sie werden nach Grundsätzen des Projektmanagements zielgerichtet und nachhaltig umgesetzt.
- Sie sind auf Wirkung und Nachhaltigkeit ausgerichtet.
- Sie berücksichtigen die zeitlichen fachlichen Ressourcen der Beteiligten.
- Zielerreichung und Wirkungen werden evaluiert.

7 Thesen

Was es braucht, damit
Gesundheitsförderung gelingen kann

1. Gesundheitsförderung im Auftrag der Schule verankern
2. Schulleitungen für Gesundheitsmanagement gewinnen
3. Lehrpersonen befähigen und Teams stärken
4. Beauftragte für Gesundheitsförderung: Profis vor Ort einsetzen
5. Vernetzung der Schulen und der Fachleute
6. Professionelle Unterstützungssysteme
7. Tools für professionelle Projekte und zur Unterstützung des Unterrichts

1. Gesundheitsförderung im Auftrag der Schule verankern

1. Gesundheitsförderung im Auftrag der Schule verankern

- Verankerung im **Lehrplan**, dem Grundauftrag der Schule
z.B. Lehrplan 21 der Deutschschweizer Kantone (in Arbeit)
- Verankerung in den **Schul-Qualitäts-Systemen** der Bildungsministerien – Schulen werden daran gemessen
*Z.B. Qualitätshandbücher der kantonalen Bildungsdirektionen, oder IQES (Brägger / Posse)
Grundlage der regelmässigen externen Evaluation.
Z.B. Kanton Luzern: Alle 4 Jahre*
- Verankerung in den **Aufgabenprofilen** von Schulleitungen, Lehrpersonen, weiteren schulischen Mitarbeitenden

Fachleute und Hochschulen sind gefordert, sich dafür einzusetzen.

Gute Gesunde Schule

- Welchen Beitrag leistet Gesundheitsförderung zu einer guten Schule, welche ihre Bildungs- und Erziehungsziele erreicht?
- Einbezug von gesundheitsbezogenen Qualitätskriterien in die Schulevaluation:
z.B. Schulklima, Gesundheitsverhalten, gesunde Arbeits- und Lernbedingungen
- Wie lassen sich Schulentwicklungsprozesse gesund gestalten?

„Die gute gesunde Schule ist eine Schule, die bei der Verwirklichung ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages gezielt gesundheitswissenschaftlich fundierte Interventionen entwickelt und durchführt. Ziel ist die nachhaltig wirksame Steigerung der Schul- und Bildungsqualität im Rahmen von Schulentwicklung. Dabei ist die Gesundheitsqualität von prinzipieller Bedeutung.“

Offizielle BAG / EDK Definition

Q-Tableau IQES Brägger/Posse

Lebensraum ①	Unterricht ②	Lernen ③	Schulklima ④	Schulführung ⑤	Personalentwicklung ⑥	Qualitätsmanagement ⑦	Wirkungen ⑧
Gesundheitsstatus L + S	Schulprogramm GF + Prävent.	Selbst-reguliertes gesundes Lernen	Schul-gemein-schaft	Pädagogische Leadership	Zielgerichtete Personal- entwicklung	Qualitäts- ziele	Bildungs- und Erziehungs- auftrag
Lernräume	Unterrichts- Gestaltung	Kooperatives Lernen	Feedback- Kultur	Kluge Aufgaben- verteilung	Weiter- entwicklung von Kompetenzen	Steuerung der Q-Prozesse	Kompetenzen
Tages- strukturen	Klassen- führung	Lernen mit allen Sinnen	Kooperation und Teamarbeit	Entschei- dungs- prozesse	Ressourcen- management	Individual- Feedback	Schul- und Laufbahn- erfolg
Arbeits- bedingungen	Individuelle Förderung	Bedürfnis- orientierung	Partizipation der Eltern u. SchülerInnen	Schul- organisation	Erkennen Q-Defizite u. soziale Unterstützung	Schul- entwicklung, Evaluation	Zufriedenheit der Anspruchs- berechtigten
GF Kooperation mit externen Partner	GF Kurse und Programme	individuelle Betreuung	GF Schul- Klima	GF als Führungs- aufgabe	betriebliche Gesundheits- förderung	QM der GF und Prävention	Gesundheit und Wohlbefinden

Ziel: Gesundheitskompetenz

„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, Kenntnisse über die Erhaltung und Wiedererlangung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens so in persönliche und kollektive Entscheide und Handlungen umzusetzen, dass sie sich positiv auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer sowie auf die Lebens- und Umweltbedingungen auswirken.“

(Definition Bundesamt für Gesundheit, Programm Bildung&Gesundheit 2008).

Wissen + Empowerment → Gesundheitskompetenz

2. Schulleitungen für Gesundheitsmanagement gewinnen

2. Schulleitungen für Gesundheitsmanagement gewinnen

- Ohne Schulleitungen ist ein gesundheitsförderndes Setting Schule nicht möglich. Sie müssen von der Notwendigkeit und dem Nutzen von Gesundheitsförderung überzeugt sein.
- **Aus- und Weiterbildung von Schulleitungen** muss Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement beinhalten. Schulleitungen sollen befähigt werden, entsprechende Prozesse an ihrer Schule umzusetzen.
Empfehlungen für Schulleitungsweiterbildungen entwickelt. Gesundheitsmanagement ist teilweise in Ausbildungen integriert.
Grosser Bedarf und ausgewiesenes Bedürfnis für Angebote zur Gesundheit von Lehrpersonen.

Aufgaben der Schulleitung in der Gesundheitsförderung

Die Schulleiterin / der Schulleiter ...

- kennt Strategien, wie GF in den Schulentwicklungsprozess integriert wird.
- Gestaltet Strukturen und Prozesse gesundheitsförderlich: partizipativ, ressourcenorientiert, langfristig, nachhaltig, gendergerecht und berücksichtigt die Chancengleichheit.
- Nutzt interne Ressourcen der Beauftragten für Gesundheitsförderung
- Arbeitet mit externen Fachleuten zusammen
- Orientiert sich an einem Handlungsleitfaden zur Früherkennung und setzt diesen als wichtiges Führungsinstrument ein.
- Gestaltet die Führungsrolle für sich gesundheitsförderlich und ressourcenorientiert
- Schafft Rahmenbedingungen und Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Schule.

Wirksamkeit des Modells Gesundheitsfördernde Schule

- Programme langfristig und multifaktoriell anlegen
- Die ganze Schule einbeziehen
- Wissen und Handeln verbinden
- Netzwerke bilden
- Auswirkungen auf Wissens-, Handlungs- und Handlungsebene in Netzwerkschulen
- Auswirkungen auf das Schulklima und die Integration von Gesundheitsthemen in den Unterricht.

Vgl. Stewart/Brown, 2006 und Balthasar et al. 2007

Schulklima: Wirkung

- Ein gutes Schulklima hat Auswirkungen auf die Gesundheit der Lehrpersonen (Vuille 2002)
- Führungsverhalten und Betriebsklima sind wichtigste Faktoren für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.
- Schlechtes Betriebs- und Arbeitsklima sind in Deutschland im öffentlichen Dienst mit 46% häufigste Ursache für Fehlzeiten. (Hollmann und Lühmann 2006)
- Motivationsverlust ist eine der wichtigsten Folgen von schlechtem Klima.
- Gutes Schulklima fördert die Motivation und die Selbstwirksamkeitserwartung der SchülerInnen (Satow)

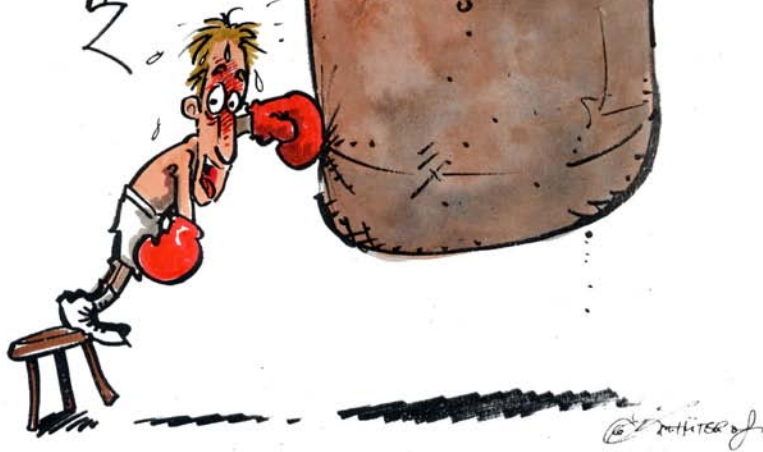
3. Lehrpersonen befähigen und Teams stärken



3. Lehrpersonen befähigen und Teams stärken

- Zukünftige Lehrpersonen prägen die Schule für Jahrzehnte. Sie sollen in der Ausbildung erfahren und erleben, wie Gesundheitsförderung nützt und ihre Arbeit unterstützt. Dafür sollen sie Lehrpersonen kennen lernen, die zum Beispiel bewegten Unterricht erfolgreich umsetzen.
Enge Kontakte zu Praxisschulen und zu Netzwerk-Schulen. Exkursionen. Umsetzung in Praktika.
- Gesundheitsförderung hat Auswirkungen auf die Pädagogik und die Didaktik und wird den Unterricht verändern.
Angehende Lehrpersonen sind bereit, Kenntnisse der Gesundheitsförderung umzusetzen und machen damit sehr gute Erfahrungen. Sie erforschen Gesundheitsthemen in ihrem Diplom- und Masterarbeiten.
- Persönliches Ressourcenmanagement
- Teams stärken und als Team zusammenarbeiten.

ICH BIN
LEHRER
GEWORDEN,
WEIL ICH ETWAS
BEWEGEN
WILL!



TRAININGSHILFEN
GEFÄLLIG ?!

Gemeinsam statt einsam

Starke Schulen
brauchen starke
Teams!



Lehrpersonen mit praxiserprobten Ideen gewinnen Zum Beispiel: www.lerneninbewegung.ch



4. Beauftragte für Gesundheitsförderung: Profis vor Ort einsetzen

4. Beauftragte für Gesundheitsförderung: Profis vor Ort einsetzen

- Netzwerkschulen erwarten Ansprechperson der Schulen
- Weiterbildungsangebote der Pädagogischen Hochschulen seit über 10 Jahren.
- Gegen 1000 Beauftragte ausgebildet
- *Wirkung untersucht: Studie Landert / Brägger 2008*
- *Aufgaben: vernetzen – lobbyieren – planen –umsetzen*
- *BotschafterInnen für Gesundheitsförderung innerhalb und ausserhalb der Schule*

Zusammenfassung Ergebnisse

Studie Landert / Brägger 2008

- Projekte sind eher auf Nachhaltigkeit und Wirkung ausgerichtet, Schulung in Projektmanagement greift offensichtlich
- 80% der Massnahmen auf Ebene SchülerInnen
20% der Massnahmen auf Ebene Lehrpersonen
- Startbedingungen sind Schlüssel für den Erfolg
- Bedeutung der Schulleitung für den Erfolg
- Strukturelle Verankerung nur bedingt gelungen
- Weiterbildung wichtig in Bezug auf Wissenszuwachs, Projektmanagement in eigenem Projekt,

Konsequenzen der Auftraggeber

- **Die Startbedingungen sind entscheidend für die Wirkung der Weiterbildung!**
- Aufnahmebedingungen, Auswahl der Kursteilnehmenden
- Standortbestimmung der Schulen
- Einbezug der Schulleitung und der Lehrpersonen
- Fokus auf Projektmanagement, Nachhaltigkeit und Wirkung der Schulprojekte
- Klärung der Rolle der Beauftragten GF
- Fokus auf strukturelle Rahmenbedingungen: Auftrag, Integration in Leitbilder, Konzepte und Schulentwicklung,
- Das Wirkungsmodell ist noch nicht ausgereift, soll aber weiterentwickelt werden.
- Formulierung von Empfehlungen für Schulleitungen, Beauftragte für GF und Anbieter von Weiterbildungen

Aufgaben der Beauftragten für Gesundheitsförderung

- erarbeitet Konzepte und Massnahmen gemeinsam mit einer Arbeitsgruppe z. Hd. der Schulleitung und des Teams.
- formuliert entsprechende Teile des Leitbildes.
- erstellt einer Situationsanalyse und entwickelt konkrete Massnahmen.
- leitet die Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung und entsprechende Projekte.
- vermittelt aktuelle Informationen und Kontakten zu Fachstellen.
- bringt Gesundheitsförderung zur Sprache und berät die Schulleitung in Umsetzungsfragen.
- arbeitet bei der Entwicklung von Massnahmen und Konzepten zur Früherkennung und Prävention mit.
- besucht nationale Austauschtreffen und Tagungen, bildet sich weiter.



Gähnen und strecken

5. Vernetzung der Schulen und der Fachleute

5. Vernetzung der Schulen und der Fachleute

- Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen: ein Erfolgsmodell.
Wirksamkeit: Ergebnisse Studie Balthasar 2008
- Partnernetzwerke: Vernetzung der Fachleute in den Regionen, Koordination der Angebote
- Nationales Netzwerk Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz des Bundesamtes für Gesundheit
- Kompetenzzentrum Schulklima: Netzwerk der Fachleute für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung. Anbieter der Studiengänge für Beauftragte.

Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder
Schulen - SNGS

Stand des Netzwerkes Oktober 09

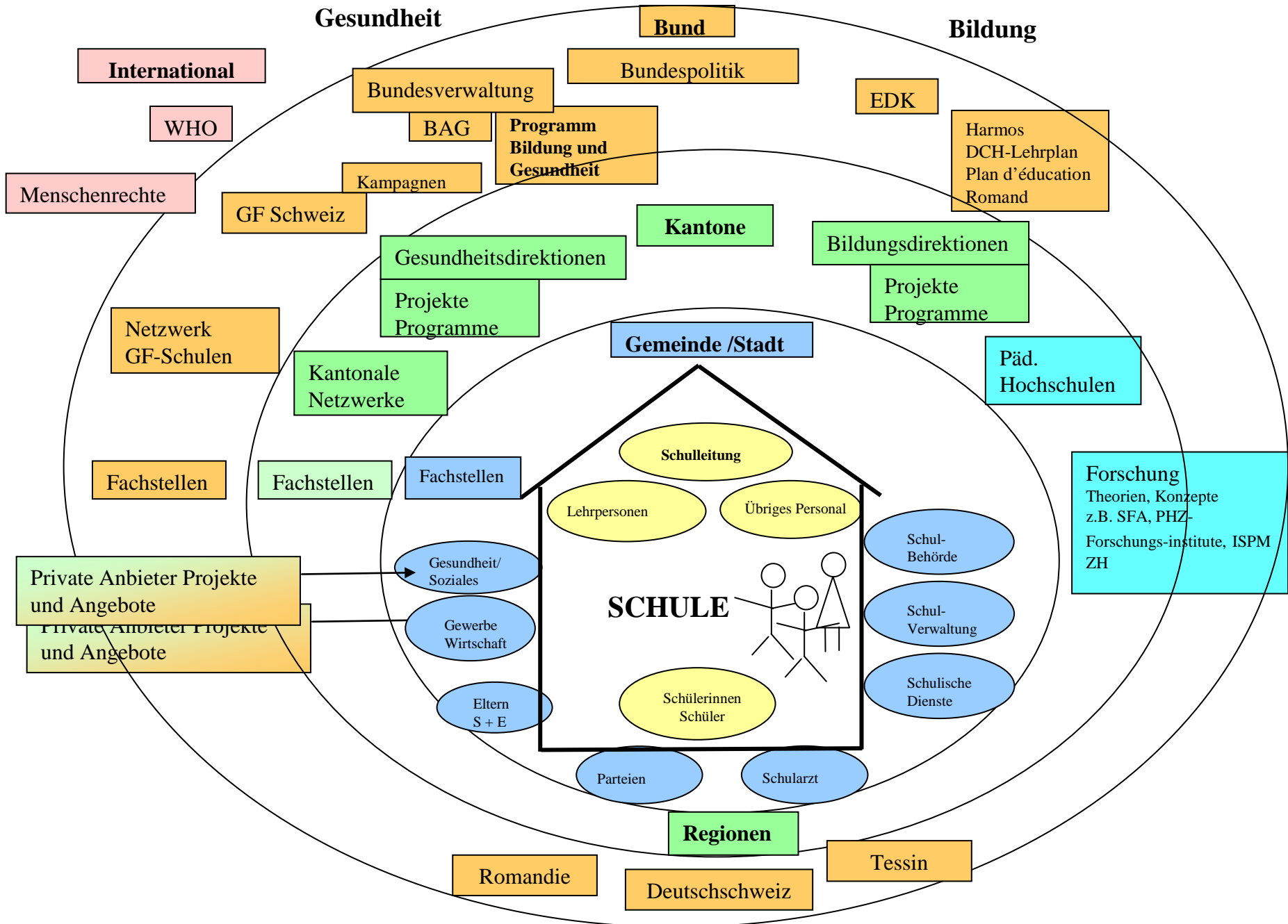
- Über 800 Schulen (KG - Sek.II)
- Über 180 000 SchülerInnen
- Über 19 000 Lehrpersonen
- 12 Regionale/Kantonale Netzwerke, auch LU
- 20 Kantone – Fachstellen



Wirkung Schweizerisches Netzwerk GF Schulen - Evaluation 07

- Sensibilisierung für Gesundheit bei SchülerInnen: 80%
- Gestärkter Zusammenhalt der SchülerInnen: 74%
- Rückgang der Konflikte zwischen SchülerInnen 58%
- Generelle Sensibilisierung für gesundheitsfördernde Anliegen bei den Lehrpersonen: 82%
- Verbesserung der Teamkultur: 71%
- Gesundheitsbewussteres Verhalten in Bezug auf das soziale Wohlbefinden - Vermeidung von Überforderung /Überlastung: 59%
- Positive Wirkung der Projekte auf das Schulklima: 76%

6. Professionelle Unterstützungssysteme



6. Professionelle Unterstützungssysteme

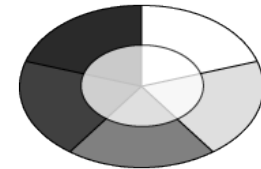
- Schulen mit ihren Aufgaben nicht alleine lassen
- Koordination der Akteure und Angebote ist notwendig. Ebenso die Sicherstellung qualitativ guter Angebote.
- Zusammenarbeit und Vernetzung der Fachleute als Qualitätskriterium. Doppelspurigkeiten vermeiden
- Beratung und Weiterbildung regional sicherstellen. Niederschwellige Unterstützung, schnell und flexibel
- Angebot und Vermittlung von Projekten für verschiedene Stufen und mit verschiedenen methodischen Zugängen
- Bewertung und Empfehlung von Lehrmitteln nach transparenten Kriterien
- Ev. Finanzielle Unterstützung von Projekten
- Viele Impulse durch Tagungen und Treffen der GF Netzwerke

7. Tools für professionelle Projekte und zur Unterstützung des Unterrichts

7. Tools für professionelle Projekte und zur Unterstützung des Unterrichts

- **Quint-Essenz:** Instrumente für die wirkungsvolle Realisierung von Gesundheitsförderungs-Projekten auf der Grundlage von Qualitätskriterien: Ein Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz

Website, online Tools und Community:
www.quint-essenz.ch



- **Ergebnis-Modell** von Gesundheitsförderung Schweiz
Wirkungen systematisch planen und evaluieren.
www.gesundheitsfoerderung.ch
- **Feelok:** Website für Jugendliche zur Gesundheitsförderung:
www.feelok.ch www.feelok.at



quint-essenz

Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention

Développement de la qualité dans la promotion de la santé et la prévention

www.quint-essenz.ch

- Qualitätssystem für erfolgreiche Projekte
- Fachpersonen und Organisationen: Quint-Essenz Community
- Projektdatenbank
- Projektmanagement-Tool
- Austausch in Gruppen

**Alle Instrumente sind kostenlos nutzbar und zugänglich
Ein Angebot von „Gesundheitsförderung Schweiz“
Seit Jahren mit laufender Entwicklung und Erweiterung.**



Das Ergebnismodell im Überblick



www.feelok.ch

www.feelok.at



feelok
Alle Themen
Infos über feelok

Jugendliche...

Themen

- Alkohol
- Arbeit
- Bewegung & Sport
- Cannabis
- Ernährung
- Liebe & Sexualität
- Rauchen
- Selbstvertrauen & Selbstwert
- Stress
- Suizidalität

Dienste

- Das Spiel von feelok
- Portrait-Filme
- Persönliche Beratung
- Diskussionsforen
- Lustiges und Nützliches

Erwachsene...

- Das Handbuch
- Unterrichtsvorschläge
- Portrait-Filme (Pädagogik)
- Projekte für die Schule
- Rundbrief: Registrierung
- Rundbrief: Archiv

Extras

- Check-Up
- Links

feelok
Ein multithematisches Programm für Jugendliche

Aktuell

- Das neue Handbuch von feelok
- Das neue multithematische Spiel von feelok "Schiffe versenken"
- Jahr 2002 - Juni 2007:
1'618'700 Besuche

Das Netzwerk von feelok

- Trägerschaft
- Sponsoren - Schweiz
- Partner - Schweiz
- Sponsoren - Österreich
- Partner - Österreich

Seit 10 Jahren laufend erweitert, erneuert und erforscht. Alle Ergebnisse auf der Website verfügbar. Direkt im Unterricht einsetzbar.

7 Thesen

Was es braucht, damit
Gesundheitsförderung gelingen kann

1. Gesundheitsförderung im Auftrag der Schule verankern
2. Schulleitungen für Gesundheitsmanagement gewinnen
3. Lehrpersonen befähigen und Teams stärken
4. Beauftragte für Gesundheitsförderung: Profis vor Ort einsetzen
5. Vernetzung der Schulen und der Fachleute
6. Professionelle Unterstützungssysteme
7. Tools für professionelle Projekte und zur Unterstützung des Unterrichts



Eine Geschichte als Fazit

Beppo der Strassenkehrer, aus: Momo. Michael Ende (1973)

Eine Geschichte als Fazit

Was ist Ihr Fazit für die Gesundheitsförderung an Schulen aus der Geschichte? Kommen Sie mit Ihrem Nachbarn ins Gespräch!



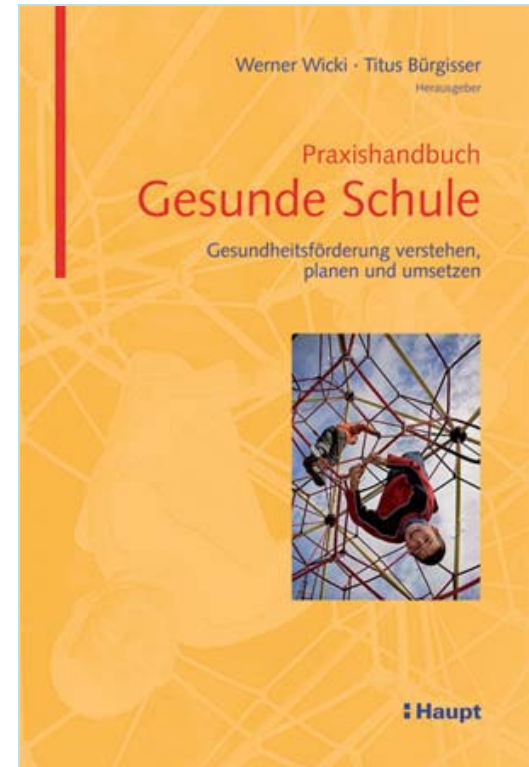
- Pausenapfel und Gesundheitsmanagement - Konkrete Ergebnisse und langfristige Ziele
- Wer sich auf den Weg macht, wird ankommen.
- Schritt für Schritt - Beharrlichkeit statt Strohfeuer
- Erfolg braucht Zeit und langen Atem
- Zurück schauen - Erfolge feiern

**Der Kohärenzsinn als Orientierungshilfe:
Verstehbarkeit – Bewältigbarkeit - Sinnhaftigkeit**

Danke für Ihr Interesse!

PHZ Luzern
Weiterbildung und Zusatzausbildungen
Zentrum Gesundheitsförderung
Titus Bürgisser
Sentimatt 1
6003 Luzern

++41 41 228 69 51
titus.buergisser@phz.ch
www.wbza.luzern.phz.ch



Werner Wicki, Titus Bürgisser (Hrsg.)
(2008). Praxishandbuch Gesunde Schule.
Gesundheitsförderung verstehen, planen
und umsetzen. Bern: Haupt