

THEMA

GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

Angebote für Schulen und Jugendliche

Schulen, die sich für die psychische und physische Gesundheit ihrer Lernenden und Lehrenden engagieren wollen, finden unter dem Dach von **Gesundheitsförderung Schweiz** eine breite Palette an Angeboten. Die Stiftung hat für FOLIO die für Berufsfachschulen interessantesten zusammengestellt.

Projekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Schule handelt: Dieses Angebot hat **Gesundheitsförderung Schweiz** in Zusammenarbeit mit Radix verwirklicht. Es ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Schulentwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden. Das Angebot richtet sich an öffentliche sowie private Schulen aller Stufen. Die Schulen werden in diesem Prozess von einer professionellen Beratungsperson begleitet. Zu Beginn des Prozesses ermitteln Schulen mithilfe einer umfassenden Online-Befragung die Ressourcen, die Belastungen und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden auf Schul- und Teamebene. Aufbauend auf dieser Standortbestimmung analysiert das Schulteam gemeinsam das Entwicklungspotenzial, definiert Handlungsfelder, leitet massgeschneiderte Massnahmen zur Stärkung der Gesundheit ab und plant deren Umsetzung.

➤ <https://www.radix.ch/de/gesundschulen/angebote/schule-handelt/>

Apprentice: Dieses Angebot, das sich zum Ziel gesetzt hat, die psychische Gesundheit der Lernenden zu stärken, wurde an sich für den Lernort «Betrieb» entwickelt, seine Inhalte können aber gut auch im Setting «Berufsfachschule» angewendet werden.

Apprentice unterstützt Berufsverantwortliche dabei:

- eine gesunde Entwicklung der Lernenden zu ermöglichen, damit sie gut in die Arbeitswelt einsteigen können und gesund bleiben;
- Probleme – auch psychischer Natur – frühzeitig zu erkennen und mit Herausforderungen von Lernenden altersgerecht umzugehen;
- Verständnis dafür aufzubringen, wie sich Lernende in gewissen Situationen verhalten;
- den Übergang der Lernenden ins Arbeitsleben erfolgreich zu begleiten;
- Verantwortungs- und Selbstbewusstsein der Lernenden zu fördern.

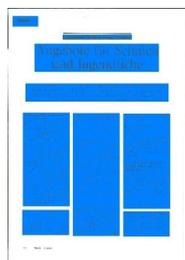
Themen auf der Website: Führung von Lernenden, Aufgaben und Stress, Besonderheiten des Jugendalters, Motivation und Leistung. Weiter sind Videos, Checklisten, Präsentationen usw. zu finden. Neben der Werkzeugkisten-Webseite gibt es die Teilangebote Austausch und Weiterbildungen, die Berufsverantwortliche in der Zusammenarbeit mit den Lernenden unterstützen.

➤ <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice>

Hier finden sich unter «Publikationen» neu das Faktenblatt 80a «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb» sowie, auf dem Faktenblatt 80b, die entsprechenden Handlungsempfehlungen.

Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt zudem ready4life, ein Angebot der Lungenliga

Die Coaching-App fördert die Lebenskompetenzen der Lernenden in der bei Jugendlichen beliebten digitalen Form. Das Projekt ist eine Möglichkeit,



die psychische Gesundheit wie auch andere Themen von Jugendlichen anzugehen, darunter Tabak, Alkohol und Cannabis.

↳ <https://www.r4l.swiss/>

Projekte zur Bewegungsförderung

Schule bewegt Mit dem Einsatz für Schule bewegt engagieren sich Lehrpersonen für das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie erhalten zu diesem Zweck zahlreiche Ideen, mit denen sich Bewegung rasch und unkompliziert in den Schulunterricht einbauen lässt. Zusätzlich stellt Swiss Olympic jeder Schulklasse, deren Lehrperson sich im Rahmen von Schule bewegt für mehr Bewegung im Unterrichtsalltag engagiert, kostenloses Spielmaterial zur Umsetzung der Bewegungsaufgaben zur Verfügung.

↳ <https://www.schulebewegt.ch/>

Défi Vélo: Die Jugendlichen der «Generation Handy» lassen das Velo öfter stehen, weil sie in Bus oder Tram auf den sozialen Medien aktiv sein wollen. Das Projekt Défi Vélo will das Fahrrad als trendiges Transportmittel präsen-

tieren: gesund, cool, ökologisch. Zugleich sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Sicherheit im Verkehr sensibilisiert werden. 15- bis 20-Jährige lernen in Wettkampf und Spiel die zahlreichen Facetten des Velos (wieder) kennen!

↳ <https://www.pro-velo.ch/de/angebote/defi-velo>

Projekt rund um die Ernährung

#healthyteens Gemeinsam mit Jugendlichen werden Barrieren und Anreize für eine ausgewogene Ernährung erarbeitet und anschliessend Strategien sowie Interventionsideen entwickelt, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

Projekt zu allen Bereichen der Gesundheitsförderung

Schulnetz21 (SN21): Das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen unterstützt Schulen seit 25 Jahren in ihrer langfristigen Umsetzung von **Gesundheitsförderung** und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Das Schulnetz21 entwickelt Instrumente für Schulen und ist jetzt vermehrt auch für Berufsschulen von Interesse. Siehe auch das Themendossier «Arbeit im Wandel» im Bereich Sek II.

↳ <https://www.schulnetz21.ch>

