



GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN DER KANTI TROGEN

BGM AN DER KANTONSSCHULE TROGEN

IDENTIFIKATION, INTERESSE UND MOTIVATION DER LEHRENDEN UND LERNENDEN WERDEN DANN ERMÖGLICHT, WENN DAS WOHLBEFINDEN UND DIE GESUNDHEIT ALLER AN DER SCHULE INS ZENTRUM GESTELLT WERDEN.

BGM Konzept | Oktober 2019

Gesundheitsförderung an der Kantonsschule Trogen

1. Allgemeine Ausgangslage in der Lehrtätigkeit, entnommen dem Projektbericht «Führung, Zusammenarbeit und Lehrergesundheit, Pädagogische Hochschule Zürich, 2019.

Lehrpersonen werden täglich mit vielfältigen Aufgaben und Tätigkeiten konfrontiert. Damit sie diese Anforderungen bewältigen können, ist es wichtig, dass sie motiviert und gesund bleiben (Nieskens, 2006; Sieland, 2006). Bisherige Studien haben gezeigt, dass die Gesundheit der Lehrpersonen in Zusammenhang mit der Qualität von Unterricht und Erziehung und somit auch der Lernleistung der Schüler/innen steht (Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke, & Baumert, 2008; Klusmann, Richter, & Lüdtke, 2016; Schumacher, 2012). Gesunde Lehrerinnen und Lehrer sind somit eine wichtige Voraussetzung in der Erfüllung des Bildungsauftrags.

Einige Befragungsergebnisse

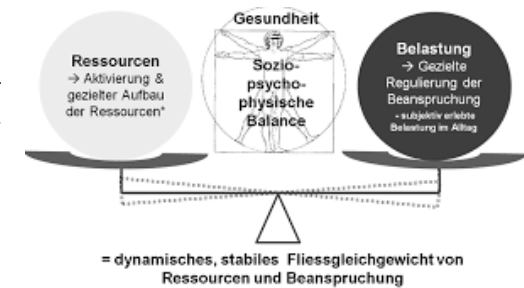
44% der befragten Lehrpersonen geben an, dass sie schon Situationen erlebt haben, in denen der Druck fast unerträglich war, 21% der Befragten finden, dass man im Lehrberuf ständig überfordert wird, 27% haben selten das Gefühl, einmal richtig abschalten zu können, 21% beurteilen den Zeitdruck, unter dem sie arbeiten, als zu gross und 34% der Befragten haben kritische Burnout-Werte (Copenhagen Burnout Inventory: Wert über 40) (Sandmeier et al., 2017). Berufsbedingte Krankheitsabsenzen der Schweizer Lehrpersonen kosten jährlich 33 Mio. Franken (Künzi & Oesch, 2016). Als am stärksten belastend werden verordnete Weiterbildungen sowie gemeinschaftliche und administrative Aufgaben wahrgenommen (rund jede dritte Lehrperson fühlt sich dadurch belastet) – jene Tätigkeiten also, bei denen die Lehrpersonen über wenig Autonomie und Handlungsspielraum verfügen. Trotz dieser hohen Belastungswerte sind die Mehrheit der Lehrpersonen zufrieden bis sehr zufrieden mit ihrem Beruf (Brägger, 2019). Auch Sandmeier et al. (2017) berichten, dass 74% der Schweizer Lehrpersonen mit ihrer Arbeit eigentlich rundum zufrieden sind.

Um die Lehrpersonen vor den zunehmenden Anforderungen zu schützen, sind die Stärkung der Ressourcen und Reduktion der Belastungen zentrale Elemente der Gesundheitsförderung.

Die Förderung und Erhaltung der Gesundheit der Lehrpersonen wird vermehrt als zentrale Führungsaufgabe der Schulleitung betrachtet. Erste Studien weisen darauf hin, dass das Führungsverhalten der Schulleitenden in einem relevanten Zusammenhang mit der Gesundheit der Lehrpersonen steht (Bonsen, 2010; Dadaczynski, 2012; Finkmann, 2013). Insbesondere transformationales Führungsverhalten der Schulleitung, welches sich beispielsweise durch echte Partizipation, individuelle Unterstützung und Förderung der Mitarbeitenden, Kommunikation und Fairness, gemeinsame Ziele und Perspektiven auszeichnet, steht positiv mit der Gesundheit der Lehrpersonen im Zusammenhang (Gerick, 2014; Harazd & van Ophuysen, 2011).

2. Gesundheit – ein Kontinuum: Bio-psycho-soziales Verständnis von Gesundheit

Ob sich ein Mensch gesund und wohl fühlt, steht in Abhängigkeit seiner Ressourcen-Belastungs-Balance. Dabei hat die Wechselwirkung bzw. die Interaktion von «Mensch und System (Organisation)» einen Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Motivation.



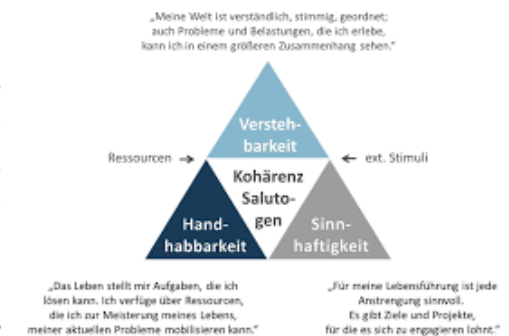
Ressourcen bei Lehrpersonen

- 5 Hauptressourcen werden in der Literatur diskutiert
 - Gesundheitsmanagement an der Schule
 - Unterstützung in Entwicklung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen
 - Befähigung im Umgang mit Belastungen
 - Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
 - Gesundheitsförderliche Führung
 - Gemeinsame pädagogische Vorstellungen
 - Z.B. beim Umgang mit schwierigen Schülern
 - Funktionierender Erfahrungsaustausch
 - Positives Sozialklima (gegenseitiges Interesse, Offenheit und Vertrauen; soziale Unterstützung, gegenseitige Hilfeleistungen)
 - Erholungsmöglichkeiten
 - Rückzugs- und Erholungsmöglichkeiten in Form von effektiven Pausen

Ressourcen bei Lehrpersonen fördern (Dr. Dieter Kissling, Vortrag 8.8.2019, Oberägeri)

3. Kohärenzsinn – Urvertrauen

Ein guter Kohärenzsinn ist dann gegeben, wenn die Aufgaben, die an eine Person gestellt werden, als *sinnhaft, verstehbar und bewältigbar* bewertet werden. Dabei haben persönliche Faktoren wie Einstellung, Motive, Bedürfnisse, Selbstwirksamkeit, Resilienz, Bewältigungsstrategien, fachliche Kompetenz oder Gesundheitsverhalten Einfluss auf die Bewältigung von Belastungen bzw. auf das persönliche Wohlbefinden. Betriebliche Faktoren wie etwa Betriebskultur und Schulklima, Führungsstil der Schulleitung, Anstellungs- und Arbeitsbedingungen, Arbeitsplatzgestaltung und Infrastruktur, soziale Einbindung und Unterstützung im Kollegium und Schulleitung, Elternzusammenarbeit haben gleichwohl Einfluss auf das Wohlbefinden.



4. Triage beim Aufbau eines BGMs an der Kanti Trogen

Beatrice Keller ist seit August 2019 beauftragt, ein BGM Konzept an der KST zu entwickeln. Dabei steht die Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit der Mitarbeitenden im Zentrum. Aufgrund der Erkenntnisse vom Gesundheitstag in Oberägeri am 8.8. 2019 sowie einigen Erkenntnissen aus der Literatur scheint es sinnvoll, die Konzeptinhalte zunächst in drei Aufgabenbereiche zu unterteilen, wobei sich die Teilbereiche punktuell überschneiden.

1 Schulorganisation / Aufgabenstellungen im Lehrberuf

In den ersten, wohl komplexesten, aber auch essentiellsten Teilbereich fallen schulorganisatorische Belange sowie die Schulentwicklung wie etwa Unterrichtsentwicklung, Zielsetzungen der Schule, Schulklima, Führungsstil, allgemeine zeitliche und psychische Belastung der Mitarbeitenden. Bezüglich diesem komplexen und gleichsam essenziellen Teilbereich ist es sinnvoll, eng mit der Schulleitung und der neu geschaffenen «Gruppe für Schulentwicklung» (GSE) sowie der Gewerkschaft KKK zusammenzuarbeiten.

Kernfrage dazu sind:

- Wie können die Belastungen möglichst gleichmässig - den Pensen entsprechend - auf alle Schultern verteilt werden?
- Wie können organisationsbedingte Aufgaben möglichst effizient erledigt werden? Welches sind die Hilfestellungen?
- Wie können Lehrpersonen mit spezifischen Bedürfnissen (Alter, Fach, Belastungen, Kenntnisse usw.) optimal unterstützt werden?
- Wie kann ein Klima der Wertschätzung, Freundschaft, des „sich wohl und gesund Fühlens“ gefördert werden?
- Wie erreichen wir eine gemeinsame pädagogische Vorstellungen, zumindest in grundlegenden Zügen?
- Was bedeutet das für die Führung der Schule?

Diese Fragen sollten vor allem von KMK, Schulleitung, KST2022 bzw. der Gruppe für Schulentwicklung bearbeitet werden.

2 Infrastruktur

Der zweite Teilbereich soll Fragen zur Infrastruktur klären. Hier stehen zunächst die Gestaltung des Lehrerzimmers sowie das Schaffen von Ruheräumen im Zentrum. Insbesondere soll das Lehrerzimmer Arche wieder zu einem Begegnungsraum werden, indem auch kleinere Veranstaltungen stattfinden könnten. Es werden schnelle, sichtbare Lösungen angestrebt. Die diesbezügliche Budgetierung sowie die Vorgehensweise soll zeitnahe festgesetzt werden. Weitere spezifische Anliegen von Fachschaften können in zweiter Priorität zu einem späteren Zeitpunkt angegangen werden. Allenfalls muss die Raumluftqualität und Zimmertemperatur überprüft werden. Im diesem zweiten Teilbereich soll mit dem Verwalter der ZD, Oliver Moggi, zusammengearbeitet werden. Lea Rechsteiner, hat sich bereit erklärt, ebenfalls mitzuarbeiten.

3 Unterstützung beim Selbstmanagement

Der dritte Teilbereich beinhaltet unterstützende Massnahmen für Lehrpersonen und Mitarbeitende im Bereich der Verbesserung des Selbstmanagements. Ziel ist es, den Lehrpersonen Hilfestellungen und Ideen für eine gesunde und achtsame Lebensgestaltung trotz fordernder Lehrtätigkeit anzubieten. Dazu gehören Veranstaltungen und (niederschwellige) Inputs mit Gesundheitsrelevanz:

- Schwerpunktthemen zum Beispiel an Weiterbildung oder als regelmässige, kürzere Inputs an Sitzungen und Konferenzen
- Gesundheitsspezifische Unterstützung von Fachschaften sowie speziellen Alters- oder Anspruchsgruppen.
- Anregungen und Inputs für alle (im Lehrerzimmer, mit Inputs über einen zu bestimmenden Infokanal (zum Beispiel Wochenmail))

Im Weiteren sollen Entspannungsangebote und Bewegungssequenzen als «Ideenspeicher» in Form von Hotspots offeriert werden. Ein auf die Bedürfnisse der Lehrpersonen zugeschnittener Lehrersport sowie eine individuelle Betreuung im hauseigenen Fitnessraum gehören bereits zu den regelmässigen Angeboten. Für die psychische Gesundheit sollen «Gesprächsmöglichkeiten» mit einem externen Coach aufgelegt werden. Dabei kann niederschwellig Rat im fachlich-methodischen, aber auch psychischen Bereich geholt werden.

Im Bereich der Förderung des Selbstmanagements ist es von zentraler Wichtigkeit, mit den Aktionen und Inputs eine «angenehme» Präsenz des BGMs an der KST zu schaffen, sozusagen als sanfte Berieselung. Rund die Hälfte der Lehrpersonen ist an einem Gesundheits-Check mit Herzratenvariabilitätsmessung interessiert. Diese wird zeitnahe mit Dr. Dieter Kissling organisiert. Die Schule übernimmt 2/5 der Kosten.

5. Ansätze im Lehrberuf mit spezifischem Bezug zur Kanti Trogen – Ein Brainstorming

Bezugsrahmen	Situation KST	Bewertung, Dringlichkeit, offene Fragen	Terminierung, Ressourcen, Zuständigkeit
1. Schulorganisation / Aufgabenstellungen im Lehrberuf			
Der administrative Aufwand, der direkt und indirekt aus der Lehrtätigkeit erwächst, hat sich im Lehrerberuf laufend erhöht.	<ul style="list-style-type: none"> • Beispiel Absenzenwesen, Klassenlehrertätigkeit aufwändig • Notenerfassung neu, jährlich 4 Klassenkonferenzen 	Support unsichere Lehrpersonen;	Zentrale Dienste, KST2022

	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenstellungen für Lernende mit spez. Bedürfnissen ergibt Mehraufwand • Fachschaftsorganisation → vermehrt konzeptionelle Arbeit gefordert, Fachschaftsarbeit wird wichtiger/intensiver • Aufwand Teilzeitangestellte gross trotz neuer Regelung Konferenzen • Konferenzhäufigkeit wurde reduziert 	Regelung Teilzeitangestellte mit SL verhandeln	KMK
<p>Transformales Führen: Echte Partizipation, verstehbare, gemeinsame Ziele, Unterstützung, Kommunikation und Fairness. Autonomie und Handlungsspielraum der Lehrperson ist essentiell für erfolgreiche Bildungsinstitutionen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sind die Bestrebungen der SL angekommen? → Grosses Autonomiebedürfnis der Lps ist historisch gewachsen. Glaube ans Gute in Frage gestellt; Altersstruktur des Lehrkörpers eher problematisch • Gemeinsame Ziele nicht für alle sichtbar (oder wollen nicht gesehen werden); • Wie viel «Lenkung» der SL in der Schulalltagsgestaltung ist nötig? 	Müssen wir noch einmal Anstrengungen bezüglich Schulklima unternehmen? Was können wir alle beitragen? Wo drückt der Schuh?	Schulnetz21 GZA / KMK / SL
<p>Das Kerngeschäft «Lehren» ist einem rasanten, stetigen Wandel unterworfen. Vermehrte Gleichschaltung in der Bildung nimmt den Lps einen gewohnten Handlungsspielraum und ihre Autonomie. Vielfalt des Unterrichtens ist beeinflusst. Wie gehen Lps vor allem an Gymnasien mit dieser Herausforderung um?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vor allem ältere Lps sind gefordert; Autonomie fördern, verschiedene Lehr- und Lernformen pflegen und würdigen • Informatik als Unterrichtsfach, Auswirkungen auf die Studentafel und auf die Unterrichtsinhalte • Wollen wir gemeinsam prüfen oder vermehrt Individualisieren? • Zeitliche und personelle Belastung generell sehr hoch betreffend Unterrichtsentwicklung 	Unterschiedliche Methodik unterstützen; Gewichtung im MAG?	Altersentlastung intern Kum, Keb Weiterbildungsthema?

	<ul style="list-style-type: none"> • Absprachen in der Fachschaft aufwändig, zum Teil ungewohnt. Vermehrte Zusammenarbeit wird nötig. • Haben wir gemeinsame pädagogische Vorstellungen? 		
Die Digitalisierung ist Zeichen der Zeit und eröffnet neue Welten. Die neuen Herausforderungen bergen neben Vereinfachungen auch Erschwerungen bzw. eine Verkomplizierung des Schulalltags.	<ul style="list-style-type: none"> • Vor allem ältere Lps sehr gefordert; Konsens gefordert! Zu viele Tools, zu wenig Struktur • Administration mit Lernenden (E-Mail) • E-Mail Regelungen, Erreichbarkeit 		Weiterbildungsthema? Schulnetz21 bietet eine Tagung an.
Die Anspruchsgruppen erhöhen ihre Ansprüche an die Bildungsinstitution «öffentliches Gymnasium»: Bsp. Sekundarschulen, Universitäten, Eltern, Wirtschaft.	<ul style="list-style-type: none"> • Übertritt ans Gymnasium, Lehrplan 21 • Basale Studienkompetenzen • Gemeinsam Prüfen • Elterneinmischung teilweise gross → SL-Aufgabe; bereits gut abgedeckt; vermehrt institutionalisieren • Coaching für Lernende mit spez. Bedürfnissen professionalisieren 	Was ist das Potential der GSE (Gruppe für Schulentwicklung)? Was federn SL und externer Support ab? KST2022	Absprachen / Konzepte mit dem Team GZA aufgleisen
Gemeinsame pädagogische Vorstellungen: z. B. Gemeinschaft vs Individualisierung; Klassenunterricht vs. selbständiger (auch zeit- und ortsunabhängiger) Unterricht.	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt es gemeinsame pädagogische Vorstellungen: Mutual Agreement? • Verstärkte Individualisierung wird von Lp mitunter in Frage gestellt. «Belange Eltern» müssen vermehrt weg von Fachlehrpersonen • Angedachte Unterrichtsformen (Bsp. acht Spezialwochen) verunsichern 	Schulstruktur/Organisation, systemische Ansätze? Rolle SEG / KMK?	dito
Zeitliche, rhythmische Gestaltung der Schultage bzw. des Schuljahres	<ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzung SL nach mehr Spezialtagen/-wochen verunsichert; Arbeitsbelastung 		SEG / GZA

	<p>steigt; grosser Aufwand im Bereich Unterrichtsgestaltung/-entwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Spitzen brechen» durch jene, die in «Dellen» sind • Themenwochengestaltung bislang noch suboptimal 	KST2022 / SEG	
Arbeiten neben dem Kerngeschäft haben zugenommen	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung Aufnahmeprüfung / Trainingstage im Rahmen der Fachschafsttage möglich? Wo kann entlastet werden? • Hat das Engagement ausserhalb der Schule ein gesundes Mass überschritten? (Musik, Schulaustausch, Theater, Sport, Projektwochen (Youthforum)→ wie viel ist für eine Schule unserer Grösse verträglich? • Maturaarbeiten sehr aufwändig; Präsentation Samstag problematisch • Fachschaftsarbeit aufwändig; Arbeit mit Funktionsdiagrammen in den FS fördern 	<p>Zusätzliche Entlastung möglich?</p> <p>KST2022</p> <p>Terminierung Präsentationen,</p>	Schulnetz21
Schulinterne Weiterbildung gehören zum Berufsauftrag. Wie können sie gewinnbringend terminiert und mit Inhalt gefüllt werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitliche Abwechslung prüfen; nicht immer Sommerferien • Wenige Themen vertiefen auf stufenspezifischem Niveau. • Einzelne Lp mit grossen Sonderaufgaben oder kleinen Pensen vermehrt entlasten, Flexibilisierung noch zu wenig weit • Immer Raum für Musse und Sport schaffen 	<p>KMK / SEG</p> <p>Keb mit Team</p>	

2. Infrastruktur Campus			
Campus und Gebäude werden vermehrt natur- und umweltgerecht gestaltet.	Campus KST sehr schön und naturnahe; ev. Outdoor Sitzgelegenheit nahe Mensa verbessern		
Rückzugsmöglichkeiten für Lehrpersonen sind essentiell. Pausen und Mikropausen sind essenziell.	Lehrerzimmer wenig attraktiv; muss umgestaltet werden → freundlicher, funktioneller Raum, um sich zurückzuziehen, auszuruhen (Ruheraum) muss gestaltet werden		Lea Rechsteiner / Keb / Oliver Moggi: Finanzielle Ressourcen Beginn: Nov. 2019
Gesunde und angemessene Verpflegungsmöglichkeit.	Mensa gut, allerdings zu laut für Lehrpersonen. Gesunde kleinere Snacks anbieten; Gesundheit der SuS im Auge behalten. Essensmöglichkeit im Lehrerzimmer unterstützen		?
Arbeitsplatzgestaltung an der Schule ergonomisch, ruhig, mit sehr guter und geeigneter Infrastruktur.	Lehrerstützpunkte nach Ergonomie überprüfen; punktuelle Überprüfung in den Fachschaften punkto Infrastruktur	Bei Bedarf, nur punktuell prioritär	Budgetierung kompliziert; gibt es Möglichkeiten für «Quick Wins»?
3. Individuelle Förderung des Selbstmanagements			
Bewegungsmöglichkeiten im regelmässigen Angebot; gemeinsam in Gruppen, aber auch individuelles Coaching im Kraftraum oder bei sonstigen Bewegungseinheiten	Lehrersport bereits wiederaufgenommen; weitere Hotspots ausarbeiten, Inhalte überprüfen	xxx Wie können noch mehr Lps angesprochen werden?	Keb
Entspannungsmöglichkeiten als Hotspots	Sollen als Hotspots aufgenommen werden; Yoga, autogenes Training; Atmung/Singen, Qi Gong usw.	xx	Keb Raster ausarbeiten, Team aufbauen
Inputs zur Gesundheitsförderung an Sitzungen/Konferenzen	An allen Konferenzen durchführen; auch als Angebot für Fachschaftssitzungen oder Fachschaftstagen	xxx	Keb und Team Musik / Sport

Musse, Bewegung, Gesundheitsinputs an Weiterbildungsveranstaltungen (auch Fachschaftstagen)	Die Weiterbildungen sind häufig kopf- und sitzlastig; zu wenig Bewegung und Musse; Programm zu dicht	xx SEG?	Mitarbeit Keb und Team Musik/Sport an WB-Gestaltung
Individuelles Coaching Angebot, Gesprächsmöglichkeit; Analyse der Belastungssituation	Wird von den Lps nachgefragt; muss organisiert werden	xxx	Keb/Ste/Schulnetz21 Blümchen
Individuelle Unterstützung der Lehrpersonen durch die SL / MAG LeiterIn	MAG Zuständigkeiten wurde verbessert; ges. Probleme oder Konflikte / Arbeitsverteilung in FS muss gut im Auge behalten werden. Auch Kompetenz / Pflichten FSL prüfen	Läuft bereits → Gespräche mit MAG Leitern führen	Je nach Bedarf Fachschaft ab sofort starten
Gesundheits-Checks, individuelle Beratung	Herzratenvariabilitäts-Messung wird angeboten; organisieren mit Dr. Kissling	xxx Wiederholung?	Keb: Kontakt Kissling; Terminierung

6. Kommunikationsmittel | Budgetierung | Handlungsspielraum

- Kommunikationsmittel festlegen. Beispiel Wochenmail, Flyer, Whatsapp usw.
- Wie sieht der BGM Auftritt aus? Logo für BGM; braucht es ein kleines «Marketingkonzept»?
- Wie kann eine «angenehme» Präsenz geschaffen werden? Nicht zu viel und nicht zu wenig.
- Budgetierung der Infrastruktur und Sonderveranstaltungen: Handlungsspielraum des BGM Teams
- Keb bereits in Kontakt mit Silvana Werren, Schulnetz21: Vereinbarung mit Schulnetz21 vorantreiben; dafür braucht es die Formulierung von Zielsetzungen; Kick-off Veranstaltung an der Schule planen
- Austausch mit SEG anstossen
- Austausch mit Schulleitung institutionalisieren

7. Ausgesuchte inhaltliche Massnahmen

Aus den drei Teilbereichen sollen zunächst nur wenige Massnahmen konkretisiert werden:

Bereich 1: Schulorganisation

- «Führen durch echte Partizipation»: Unterstützung der Schulleitung
- Kontakt Schulnetz21 → zeitnahe zur Vereinbarung mit der geforderten Zielformulierung gelangen
- Instrument schaffen für bessere Kommunikation und soziale Einbettung: Talks veranstalten, miteinander «sein»; Bewusstsein, Verständnis schaffen über vermehrte Diskussionen → Zeitgefässe schaffen dafür, freundschaftlicher Austausch pflegen

Bereich 2: Infrastruktur

- Ruheraum schaffen
- Lehrerzimmergestaltung (auch mit Blick auf einen möglichen «Begegnungsraum für Veranstaltungen»)

Bereich 3: Förderung des Selbstmanagements

- Bewegungsangebote (Lehrersport, Fitnessraum), die laufen, weiter pflegen und institutionalisieren, allenfalls gar ausbauen
- Hotspot → Konzept für (niederschwellige) Gesundheitsinputs in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Achtsamkeit, Infothemen usw.) an Sitzungen, im Lehrerzimmer als Info oder Veranstaltung, als Entspannungsworkshops, Bewegungssequenzen an Weiterbildungen usw. Ziel: Präsenz erarbeiten, die das Selbstmanagement fördert, aber auch wertschätzend wirkt, den sorgfältigen Umgang mit dir und mir fördert.
- Individuelle Gesprächsmöglichkeit aufgleisen
- Organisation Herzratenvariabilität mit Dr. Kissling

8. Chronologische Umsetzung der Massnahmen

▲ Meilenstein

Aufgabe	Aufwand	Vorgehensweise	Ressourcen / Kommunikation	Budgetierung	Terminierung
Ruheraumgestaltung	1	Begehung Kum, Oliver, Keb Raum prov. bestimmen; definitiv ab nächsten Sommer	Keb Einrichtung evaluieren Absprache mit Hausdienst	Ca. 2500	19.11.
Lehrerzimmergestaltung	2	Rel, Pir, Keb KVA. / Idee, danach Besprechung mit Kum/Oliver Schnelle Umsetzung (Sofas, Raumteiler) Tische / Stühle Im nächsten Schritt	Finanzierung ausserhalb des Budget Hochbauamt Bespr. mit Oliver Besprechung mit Kum/SI Umgestaltung mit C. Sprecher	Ca. 10000	13.11. Bis Ende Nov. Bespr. Oliver Termin mit C.S. Vereinbaren im Dezember
Bereits laufende Bewegungsangebote weiter pflegen und institutionalisieren	1	Läuft gut mit 10 Teilnehm. Bei Bedarf Angebot differenzieren (Spiel / Fitness) Ausschreibung per Wochen-Mail wiederholen	Bei Bedarf weit. Aufruf über Wochenmail → vermehrt Frauen, «Unsportliche» Erreichen	0	Wöchentlich Dienstag 11.45 – 12.30 WM 15.11.
*Hotspots: Planung von regelmässigen Gesundheitsinputs	3	Ideen sammeln Pir, Keb Sicher 2 Aktionen im Dez.	Team aufbauen aus Musik, Sport, usw. Bekanntmachung über Wochenmail	1000 jährlich Für 1h-Kurse bezahlen wir 100.- bei Externen; Interne im Rahmen Der Gem.arbeit	14.11. / 16.11
Individuelle Gesprächsmöglichkeit aufgleisen und institutionalisieren	1	Kontakt herstellen Keb	Bei Kum nötige Info holen	Schulleitung	Bis 19.11.

Organisation Herzfrequenzvariabilitätsmessung mit Dr. Kissling	1	Keb Kontakt mit Frau Lorenz Offerte kommt Detailplanung mit Lorenz Und Schulleitung	Vereinbarung/Termin mit SI Vereinbaren über Ausschreibung für LP	200.- pro Teilnehmer	12.11. Ab 19.11.
Aufbau «Talks» über pädagogische Vorstellungen: sich vermehrt austauschen; auch «round table» oder Inputthemen (auch mit externen Referenten)	2	Pir/Keb sehen das als wichtiges Instrument zur Förderung der Stimmungslage, das weiterverfolgt werden soll	Nach LZ Gestaltung, Austausch mit SL /SEG	1500 jährlich (Referenten)	Ab März 2020
Kontakt Schulnetz 21, Aufbau der Zusammenarbeit, Zielvereinbarung, weitere Kontaktpflege	3	Wird auf das Frühjahr verschoben, da sehr aufwändige Zielformulierung	Kontakt zu Silvana Werren wird weiterhin gepflegt	0 (individuell bei Veranstaltungsteilnahme)	März 2020 Zielvereinbarung

*Ideen Hotspots

- Ernährung: Bsp. Fruchtschalen im LZ (mit Sekretariat absprechen),
- Ernährung: Ditox Woche Mensa
- Med. Unterstützung: Bsp. Grippe Impfung organisieren
- Kurse «Sanität» anbieten (LRSM)
- Entspannungsstunden punktuell (Yoga, Autogenes Training, Tai Chi mit Gisa Frank)
- Erweiterte Bewegungsangebote (Rückenschule, Pilates, Fitnessangebote wie Cross Fit)
- Achtsamkeits-Inputs
- Bewusste Atmung (Input mit Susanne)
- Progressive MR
- Skitag für Mitarbeitende, Schneeschuhwanderung, Langlauf Kurs usw.
- Niederschwelliger Lehrer-Ausflug erleben lassen?
- Stressregulation: Umgang in akuten Stresssituationen (Austausch, kleines Referat)

9. Weiter Möglichkeiten, Ideen und (laufend) anfallende Aufgaben

▲ Meilenstein

Aufgabe	Aufwand	2019			2020											
		Okt	N	Dez	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Gestaltung BGM Auftritt (Logo), Kommunikationsformen (Bsp. Wochenmail)	2															
Projekt «Spitzen brechen» (KKK); Schuljahres-Rhythmisierung kurzfristig	2															
Gesundheitsanteil an Weiterbildungen erhöhen. Absprache mit OK Weiterbildung	1															
Unterstützung Fachschaften bei Fachschafttagen-/arbeiten	1 – 3 Nachfr.?															
Austausch mit Schulentwicklungsgruppe (SEG) institutionalisieren, Gesamte Kommunikation und Arbeitsweise vereinbaren	1 – 2 Nachfr.?															
Allenfalls altersspezifische Veranstaltungen planen (Workshops: Gesund lehren trotz Ü50 oder Unterstützung beim Einstieg ins Berufsleben als Gymnasiallehrerin/Oberstufenlehrer)	1 - 2															
«Geschäftsleitung» → Organisation, Koordination aller Tätigkeiten, Reporting, Zielvereinbarungen	2 - 3	Laufendes Geschäft → Zur Zeit wöchentliche Kurzsitzung Do 10.15 Uhr														