

# Wie kann die Berufsschule die psychische Gesundheit der Lernenden fördern?

*Psychische Gesundheit von Lernenden in Betrieb und Berufsfachschule – Voraussetzungen und Handlungsmöglichkeiten, SGAB, HFH, Zürich | 15.11.2023*

éducation21, [www.education21.ch](http://www.education21.ch)  
Michèle Graf, [michele.graf@education21.ch](mailto:michele.graf@education21.ch)  
Joëlle Racine, [joelle.racine@education21.ch](mailto:joelle.racine@education21.ch)

# Überblick (15.30-16.30)

---

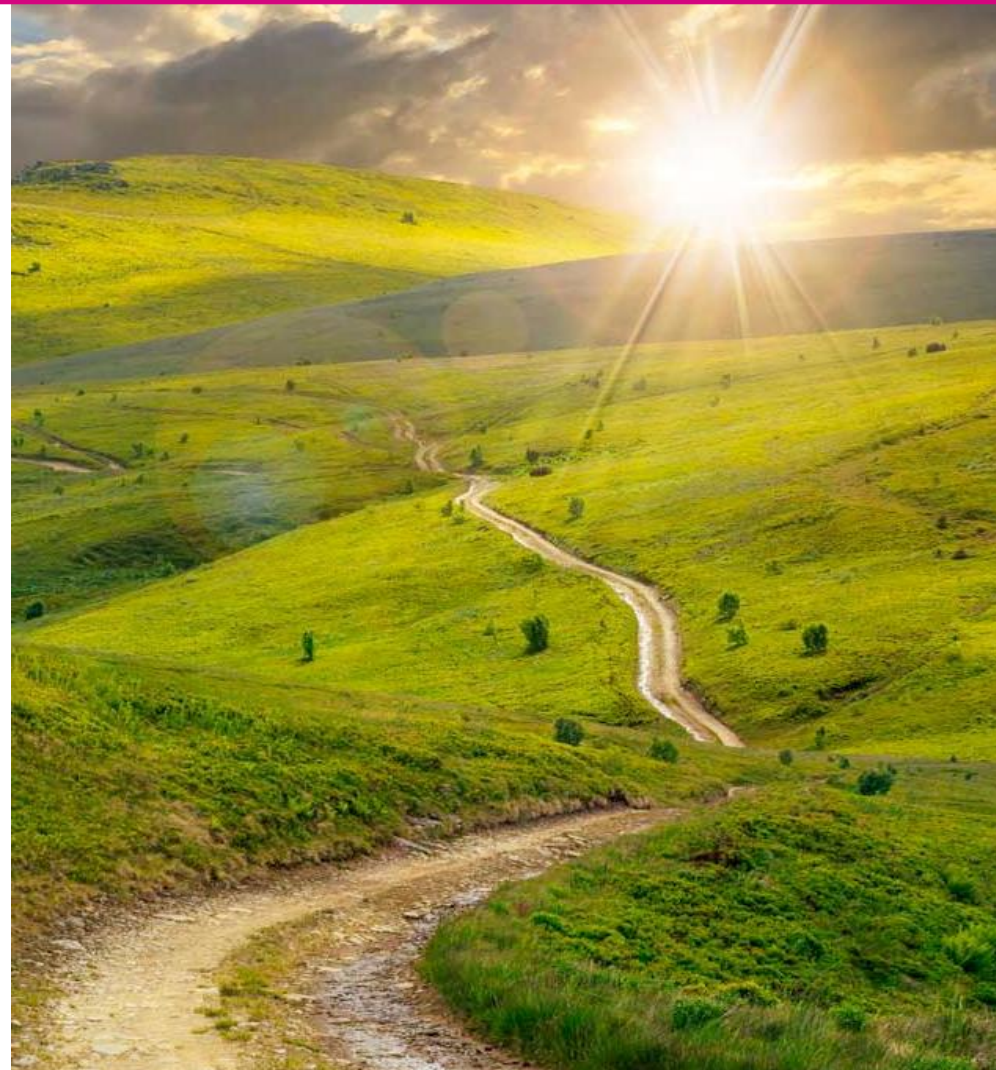
- Verbindung BNE und psychische Gesundheit
- Psychosoziale Kompetenzen
- Mentimeter zu euren Erfahrungen
- Handlungsmöglichkeiten als Lehrperson
- Auf **individueller** Ebene
- Auf Ebene **Klasse und Unterricht**
- Auf Ebene **Schule**: Q-Kriterien (Praxisinstrument)
- Ressourcen und Medien
- Mentimeter und Abschluss

# Ziel des heutigen Workshops

Sie wissen, wo und welche Informationen/Lernmedien über das Thema zu finden sind.

Handlungsmöglichkeiten für die psychische Gesundheit der Lernenden als Lehrperson erkennen:

- ➔ In der individuellen Beziehung
- ➔ Auf Ebene Klasse/Unterricht
- ➔ Auf Ebene Schule



Picture: [Paul Brunton](#)

# Wer sind wir?



Jahre Engagement für BNE  
ans d'engagement pour l'EDD  
anni d'impegno per l'ESS

## • *Wer?*

→ Fachagentur der EDK und nationales Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)

## • *Was?*

→ fördert und entwickelt BNE (inkl. Gesundheitsförderung) weiter

→ unterstützt Schulen und Lehrpersonen bei der Umsetzung von BNE (Bildungsauftrag)

## • *Wie?*

→ Angebote für Unterricht und Schulen

→ Expertise z.H. MultiplikatorInnen und weiteren AkteurInnen des Bildungssystems

→ Kooperationen (Pädagogische Hochschulen, etc.)

→ Schulnetz21

# Psychische Gesundheit und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)

## BNE

Nachhaltige Entwicklung als gesamtgesellschaftliches Leitbild hat zum Ziel, alle Akteur/-innen einzubinden – auch die Schule. Sie kann dazu beitragen, die Kompetenzen und das Wissen zu vermitteln, welche für eine Nachhaltige Entwicklung nötig sind. (éducation21)



## ➤ *Wie hängt BNE mit psychischer Gesundheit zusammen?*

BNE → personelle, psychosoziale Kompetenzen

→ gute psychische Gesundheit

→ fördert Ressourcen mit Herausforderungen, Stress etc. umzugehen

# Im Mittelpunkt der psychischen Gesundheit und BNE: die psychosozialen Kompetenzen

- Problemlösefertigkeiten und Entscheidungsfähigkeit
- Effektive Kommunikationsfertigkeiten und Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung / Achtsamkeit und Empathie
- Kreatives und kritisches Denken
- Stressbewältigung und Emotionsregulation (emotionale Kompetenzen)

(WHO Definition, 2001, [Kompetenzen](#) )

➤ ***Wie können wir diese Kompetenzen fördern?***

# Eure Erfahrungen

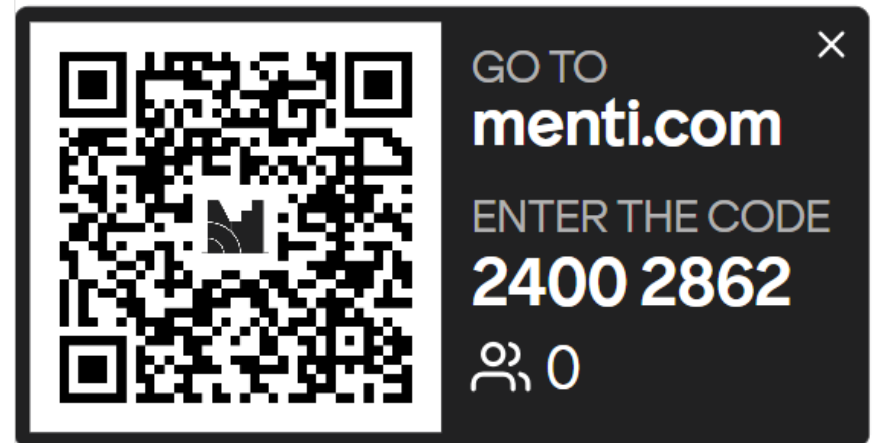
## Fragen:

- 1) Wie schätzt ihr die psychische Gesundheit eurer Lernenden im Generell?
- 2) Welche Herausforderungen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Lernenden begegnet ihr in eurem Berufsalltag?

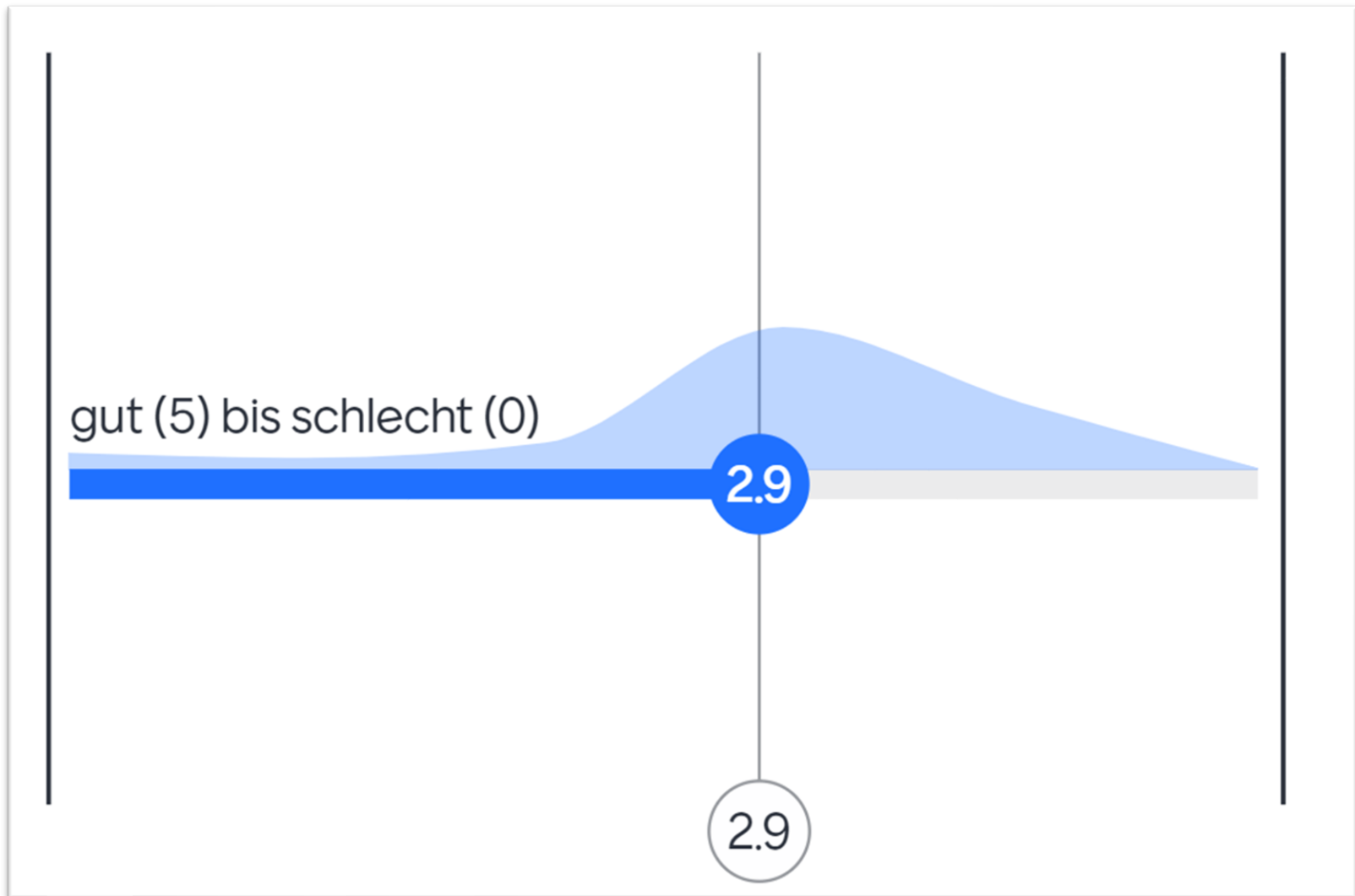
**Mentimeter**

**Menti.com**

**Code: 2400 2862**



# Schätzung der psychischen Gesundheit meiner Lernenden

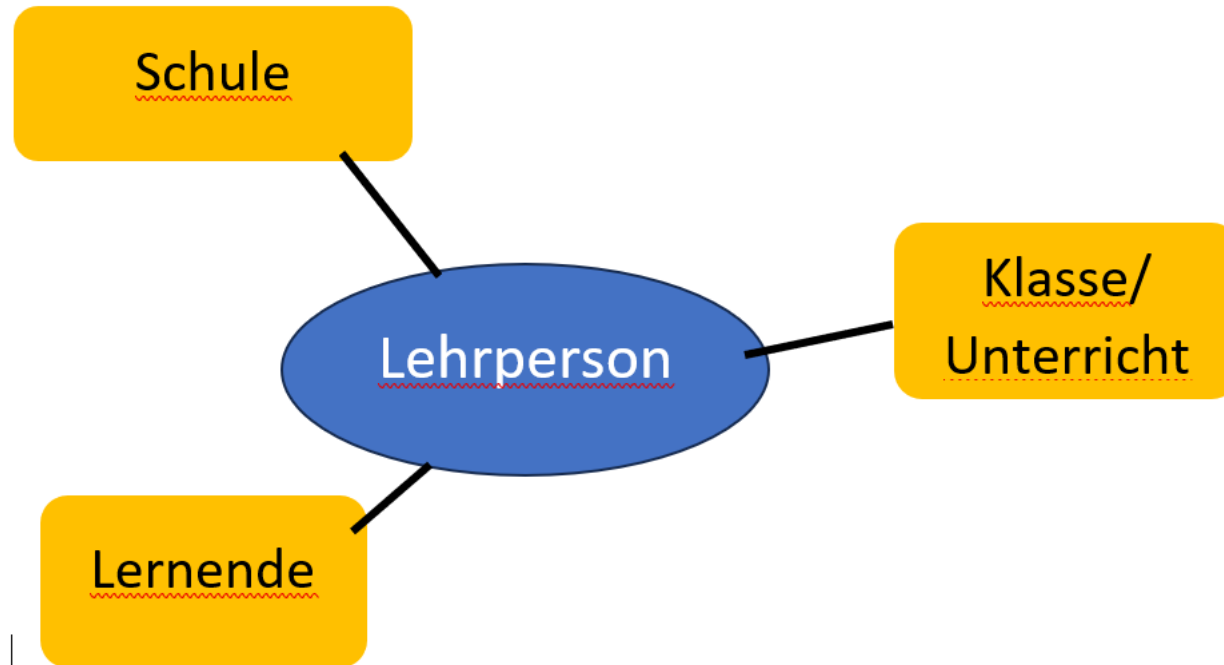




# Herausforderungen bezüglich der psychischen Gesundheit von Lernenden in meiner Berufsalltag



# Handlungsmöglichkeiten



# Was kann ich als Lehrperson tun? Was sind meine Handlungsfelder, Handlungsmöglichkeiten?

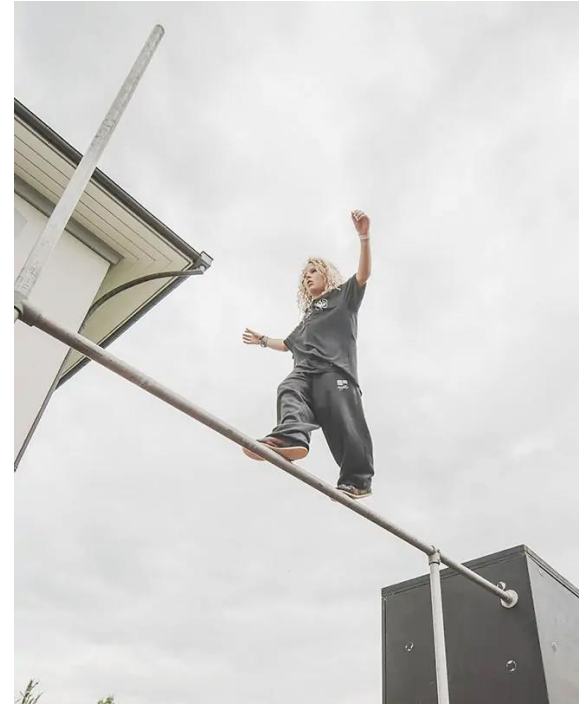
<b>Wichtigkeit des sozialen Netzwerkes /sozialer Unterstützung für die psychische Gesundheit von Jugendlichen (Gefühl der Zugehörigkeit)</b>	
<b>Austausch</b> untereinander fördern	Ebene Schule, Klasse/Unterricht
<b>echtes Interesse</b> an der Person zeigen	Ebene Lernende
<b>Zusammenarbeit</b> zwischen den Akteuren (Schulleitung, Betriebe, Eltern, usw.) verstärken Wichtigste Kontakte bei Problemsituationen kennen	Ebene Schule, Lernende
<b>Coping-Strategien / Resilienz stärken</b>	
«Sichere», freie Räume schaffen (« <b>safe space</b> »)	Ebene Schule, Klasse (Klassenklima)/ Unterricht, Lernende
mit den <b>eigenen Emotionen auseinandersetzen</b> und sich in Bezug auf die psychische Gesundheit <b>weiterbilden</b>	Ebene Klasse/Unterricht, Individuum
<b>Konkrete Handlungsmöglichkeiten</b> bieten (=Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöhen) → Arbeitsorganisation / aktive, einnehmende Unterrichtsmethode (partizipativ)	Ebene Klasse/Unterricht

# Handlungsmöglichkeiten in der direkten Beziehung mit dem/der Lernenden

- Echtes Interesse zeigen
- Von den positiven Aspekten erkennen
- Unterstützungsmanagement in der Berufsschule kennen

➤ **Im Fall von Gebrechlichkeit:  
sofort handeln!**

[Früherkennung und Frühintervention](#)  
[Feel-ok](#)



# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Klasse/Unterricht

## Wie kann ich ein sicheres und nicht diskriminierendes Umfeld in der Klasse schaffen?

- **Kohärenz** Haltung – Verhaltensweisen
- Sicherheit in der Klassenklima und Klassenmanagement
- Klarer Rahmen

[Haltung und Klassenklima](#) (*#so bin ich*)



- **Methoden:** [Partizipation](#) in der Schule und Klasse, Austausch, Rollenspiel,...
- **Pädagogik:** eigene Ideen einbringen, Projekt selbstständig managen, Emotionsbarometer, Fehlerkultur...

# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Klasse/ Unterricht

Mögliche Themen für die Unterstützung psychosozialer Kompetenzen:

## Selbstverhältnis

Körperbild, Emotionen,  
Stressbewältigung, Werten,  
Stärke, Schwäche und Grenzen,  
Geschlechtsidentität, Bedürfnisse  
(Essen, schlafen...)

## Beziehung zu Anderen

Beziehungslernen, Beziehung zu  
Gleichaltrigen, mit Erwachsenen,  
Sexualität, Entdeckung  
Liebesbeziehungen, Diversität,  
Netzwerke

## Weltbeziehung

Anpassung an neue Kontexte, Schule  
und Ihre Anforderungen, Wähle  
(Beruf, usw), Menschenrechte,  
Normen

*„Je mehr  
Verbindungen  
zwischen den  
Unterrichtsfächern  
und der  
Alltagsrealität der  
Jugendlichen  
hergestellt werden,  
desto mehr trägt  
man zur  
Unterstützung ihrer  
psychischen  
Gesundheit bei.“*

(S. 66, „promouvoir la santé  
psychique des adolescent.e.s à  
l'école et dans l'espace social“)

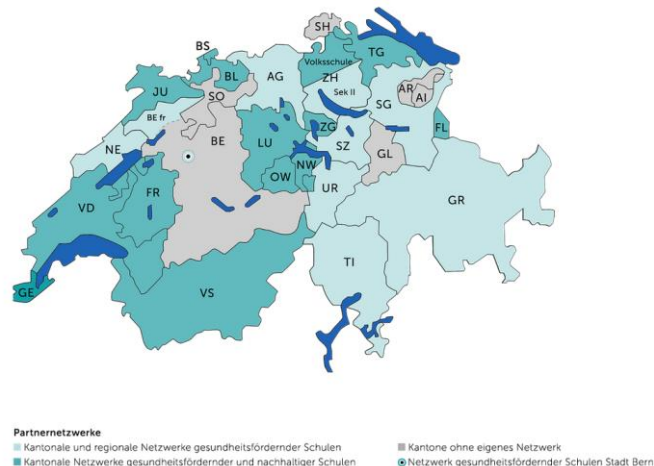
# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Schule und Ressourcen

Ist meine Berufsschule bereits Mitglied des Netzwerkes gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen, [Schulnetz21](#)?

→ Mögliche Unterstützungsmassnahme bezüglich psychischer Gesundheit in der Berufsschule

## Schulnetz 21 (SN21): [Schulportraitdatenbank](#)

- Inspirationsquelle
- Austausch
- Weiterbildungen
- Finanzhilfen
- Weiteres Instrumente (WSA: [Unsere Geschichte](#))



**schulnetz21**

schweizerisches netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Schule: Qualitätskriterien

## Arbeitsinstrument: Qualitätskriterien des Schulnetz21

- Instrument zur internen Evaluation, Planung und Ausgestaltung gesundheitsfördernder Massnahmen und der Umsetzung von Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
- Eignet sich für eine vertiefte Reflexion für Schulleitungen und/oder mit dem Kollegium

**schulnetz21**  
schweizerisches netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

**réseau d'écoles21**  
réseau suisse d'écoles  
en santé et durables

**rete delle scuole21**  
rete svizzera delle scuole  
che promuovono la salute  
e la sostenibilità

**rait da scolas21**  
rait svizra da las scolas  
che promovon la sanadad  
e la durabilidad

### Qualitätskriterien für gesundheitsfördernde und nachhaltige Schulen

Volksschule  
August 2020

#### Anwendung

Die Qualitätskriterien Schulnetz21 sind in 25 Module unterteilt:

- Das **Basismodul** dient zum Einstieg in die Arbeit mit den Qualitätskriterien.
- Die 24 Themenmodule ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung.

Die Themenmodule umfassen die folgenden vier Bereiche:

- A Handlungsprinzipien (6 Module)**
- B Organisation (2 Module)**
- C Bildung für Nachhaltige Entwicklung (8 Module)**
- D Gesundheitsförderung (8 Module)**

**Empfehlungen des Schulnetz21**

Wir empfehlen allen Schulen bei der Anwendung des Instruments mit dem **Basismodul** einzustiegen. Zur Vertiefung können anschliessend zwei bis drei weitere Module gewählt werden.

Für Mitgliedschulen sind die Qualitätskriterien beim Netzwerkeintritt sowie bei der Bestandsaufnahme alle drei Jahre ein wertvolles Werkzeug. Ziele, Indikatoren und Massnahmen in der Vereinbarung können damit reflektiert und aktualisiert werden.

Eine Schule wählt die Themenmodule anhand ihrer Prioritäten aus. Mögliche Ausgangspunkte für die Arbeit mit den Qualitätskriterien können ein bestimmter Themenfokus, ein dringender Handlungsbedarf oder die Chance auf einen rasch spürbaren Fortschritt sein.

Jedes Modul besteht aus einer Checkliste von maximal zehn Indikatoren, welche die Frage beantworten: Woran erkennen wir, dass ein Kriterium erfüllt ist?

Für jeden Indikator machen die Nutzer/-innen der Qualitätskriterien eine Bestandsaufnahme (1=trifft nie zu, 4=trifft fast immer zu) und nehmen eine Priorisierung vor (1=niedrig, 4=hoch). Die Liste von Indikatoren ist nicht als abzuarbeitende Checkliste zu verstehen. Im Gegenteil: Sie ermöglicht, Schwerpunkte zu setzen.

**Empfehlung des Schulnetz21**

Wir empfehlen Schulen in der Arbeit mit den Qualitätskriterien bei der Bestandsaufnahme die Stufe 3 (trifft öfter zu) als Ziel anzustreben.

Die Indikatoren in 15 der 16 Modulen zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung (C) und Gesundheitsförderung (D) sind in die beiden Bereiche «Lehren, lernen und betreuen» sowie «Lern-, Arbeits- und Lebensraum Schule» unterteilt (Auseinander-Modul D.1). Für den ersten Bereich wird an entsprechender Stelle auf die Verbindung zum Lehrplan 21 hingewiesen.

Am Ende jedes Moduls sind weiterführende Informationen (Links auf thematische Seiten der Webseite des Schulnetz21) für die vertiefende Arbeit zu finden.

**Erläuterungen**

Das Basismodul beinhaltet Indikatoren aus den Modulen zu den **Handlungsprinzipien (A)** und zur **Organisation (B)**. So bezieht sich beispielsweise im Basismodul der Verweis «A.1.1» auf den ersten Indikator aus dem Modul A.1 «Partizipation».

In den Modulen wird der Begriff gesundheitsfördernde und nachhaltige Schule benutzt. Werden die Qualitätskriterien durch eine Mitgliedschule mit dem Profil «Wir sind unterwegs zu einer gesundheitsfördernden Schule» genutzt, kann sie den Begriff für sich mit «gesundheitsfördernde Schule» ersetzen.

**Hinweis**

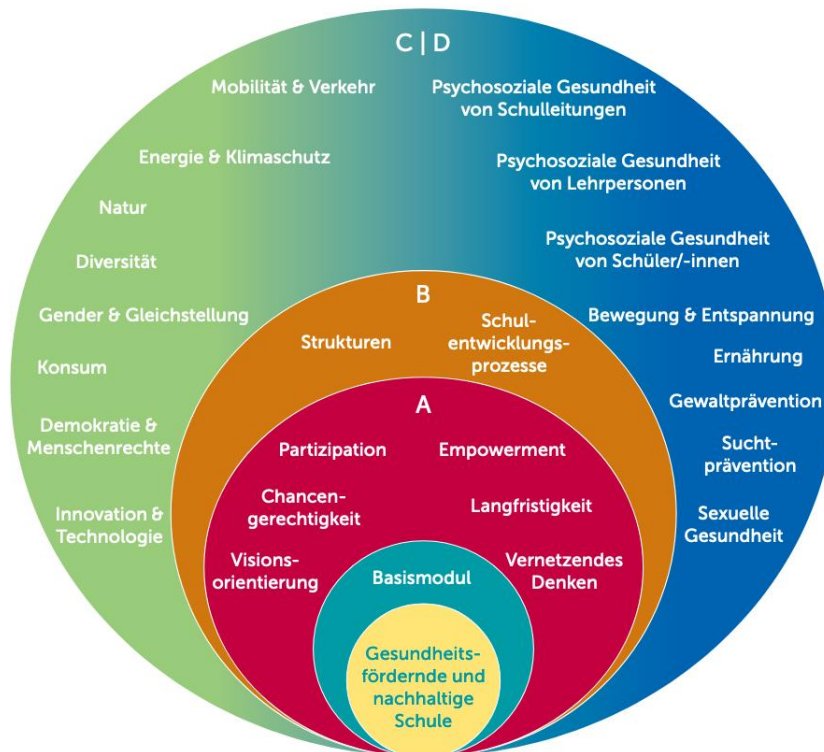
Unter «Eltern» sind alle Erziehungsberechtigten/-verantwortlichen zu verstehen. Der Einfachheit halber wird im Instrument «Qualitätskriterien Schulnetz21» lediglich von «Eltern» gesprochen.

Qualitätskriterien Schulnetz21 | Anwendung 3



# Qualitätskriterien des Schulnetz21

## Inhaltsverzeichnis



<b>Basismodul</b>	<b>5</b>
<b>A Handlungsprinzipien</b>	<b>7</b>
A.1 Partizipation	8
A.2 Empowerment	9
A.3 Chancengerechtigkeit	10
A.4 Langfristigkeit	11
A.5 Visionsorientierung	12
A.6 Vernetzendes Denken	12
<b>B Organisation</b>	<b>13</b>
B.1 Strukturen	14
B.2 Schulentwicklungsprozesse	14
<b>C Bildung für Nachhaltige Entwicklung</b>	<b>16</b>
C.1 Mobilität und Verkehr	18
C.2 Energie und Klimaschutz	20
C.3 Natur	22
C.4 Diversität	24
C.5 Gender und Gleichstellung	26
C.6 Konsum	28
C.7 Demokratie und Menschenrechte	30
C.8 Innovation und Technologie	30
<b>D Gesundheitsförderung</b>	<b>32</b>
D.1 Psychosoziale Gesundheit von Schulleitungen	34
D.2 Psychosoziale Gesundheit von Lehrpersonen	36
D.3 Psychosoziale Gesundheit von Schüler/-innen	38
D.4 Bewegung und Entspannung	40
D.5 Ernährung	42
D.6 Gewaltprävention	44
D.7 Suchtprävention	46
D.8 Sexuelle Gesundheit	46

# Qualitätskriterien des Schulnetz21

## D.3 Psychosoziale Gesundheit der Lernenden

Leitfrage zu den Indikatoren:  
 Woran erkennen wir, dass unsere Schule den Qualitätsbereich «psychosoziale Gesundheit der Lernenden» systematisch umsetzt?

	Bestandsaufnahme				Priorität			
	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Lehren, lernen und begleiten</b>								
1. Unser Unterricht unterstützt die Lernenden in der Entwicklung von Lebenskompetenzen (z.B. Selbstwahrnehmung, Empathie, Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, Kommunikationsfertigkeit, Beziehungsfähigkeit, kreatives und kritisches Denken, Entscheidungen treffen, Problemlösefertigkeiten).								
2. Die Lehrpersonen wenden Prinzipien einer gesundheitsfördernden Unterrichtsgestaltung an (z.B. Methodenvielfalt, Rhythmisierung, bewegtes Lehren und Lernen, Transparenz, Naturbegegnung und Sinnhaftigkeit, Partizipation).								
3. In unseren Klassen ist ein Klima von Wertschätzung, Anerkennung und gegenseitiger Unterstützung wahrnehmbar.								
4. Wissenschaftlich und praxisgeprüfte sowie anwendungsfreundliche Materialien und Medien mit Bezug zur psychosozialen Gesundheit (z.B. zu Lebenskompetenzen, sozialem Lernen) a. stehen zur Verfügung; b. werden genutzt.								
5. a. Es gibt Lehrpersonen, die sich mit Fragen zur psychosozialen Gesundheit der Lernenden befassen und sich entsprechend weiterbilden. b. Ein Wissenstransfer zwischen den Mitarbeitenden der Schule findet statt.								

BEWERTUNG: Bestandsaufnahme 1) trifft nie zu 2) trifft selten zu 3) trifft öfter zu 4) trifft fast immer zu    Priorität 1) niedrig 2) mittel 3) hoch 4) sehr hoch



[220503\\_qualitaetskriterien\\_sekundarstufe-ii.pdf](#)  
[\(schulnetz21.ch\)](#)

# Jetzt seid ihr dran! (15 Min)

Die Qualitätskriterien als Hilfe für Standortbestimmung der psychischen Gesundheit in der Berufsschule und im Unterricht:

**Frage (recto und verso):** 3 Kriterien pro Seite wählen, die für euch wichtig sind (allein durchlesen). Diskussion mit Nachbarn.

Feedbacks in Plenum:



- ▷ Support + Freiraum v. SL
- ▷ alle Kriterien / gesamtheitl. Sicht
- ▷ Netzwerk / Kooperation (externe Unterstützung) für traumatisierte Lernende

# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Klasse/Unterricht: Ressourcen und Angebote

## Themendossiers : Film Mode – Konsum

- Wer bin ich (Identität)
- Gesundheit-Bewegung-Natur (Körper-Bewegung)
- Genuss oder Sucht?



## Praxisbeispiele: Handels- und Gewerbeschule Sion

## Ventuno Praxismagazin

## Lernmediendatenbank



### Angebotstyp

<input checked="" type="checkbox"/> ALLE ANZEIGEN	(484)
<input type="checkbox"/> BILDUNGSAKTIVITÄT	(64)
<input type="checkbox"/> FILM	(103)
<input type="checkbox"/> LERNMEDIUM	(317)

### Schulstufe

<input checked="" type="checkbox"/> SEKUNDARSTUFE II (BERUFSBILDUNG)	(484)
<input type="checkbox"/> SEKUNDARSTUFE II (GYMNASIUM, FACHMITTELSCHULE)	(372)
<input type="checkbox"/> ZYKLUS 1	(247)
<input type="checkbox"/> ZYKLUS 2	(362)
<input type="checkbox"/> ZYKLUS 3	(585)

### Suche

Titel, Thema, Schulstufe

Neueste Treffer

Informationen über die Lernr

Diese Seite wird momentan Unvollständigkeiten von Inf kommunikation@education

ALPEN LERNEN

# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Klasse/Unterricht: Angebote und Ressourcen

- [Schritte ins Leben](#)
- [Mindmatters](#) (progr. Für Zyklus 1-3, als Inspirationsquelle)
- [Zivilcourage können alle!](#)
- [chili - Stark im Konflikt](#)
- [Bookmarks](#)
- Film [«The lonely orbit»](#)
- [Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt](#)
- [Ready4life](#) (Stressbewältigung)
- <https://www.smartcoach.info/>
- [ResponsAbilita](#) (éducation21), Module [«You»](#) und [«Surroundings»](#)
- [Zackstark](#) (rauchen)
- [Kurzfilm Selfies](#)

The Lonely Orbit

Bezugsquellen



Online verfügbar



# Handlungsmöglichkeiten auf Ebene Klasse/Unterricht: welche Ressourcen?

Allgemeine Infos und Quelle zum Thema:

[Feel-ok](#) (Für LP und Lernenden)

[Friendly workspace apprenticeship](#)

[Arbeitspapier 55: Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit](#) (2021). Gesundheitsförderung Schweiz

[Psychische Gesundheit | schulnetz21](#)

[Schulklima](#) (Infos, Angebote und Instrumente)

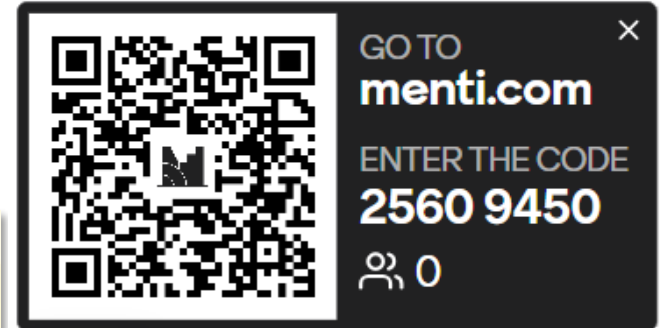
[Gesunde Schule](#)

[„Promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s à l'école et dans l'espace social“](#)



# Jetzt seid ihr dran! (10')

**Mentimeter: 2560 9450**  
menti.com



**Bild:** was  
nehme ich mit?  
(Blatt)

**Austausch** (mit  
Nachbarn)

**Feedback**

# Meine Stärke und Ressourcen, um die psychische Gesundheit der Lernenden zu fördern

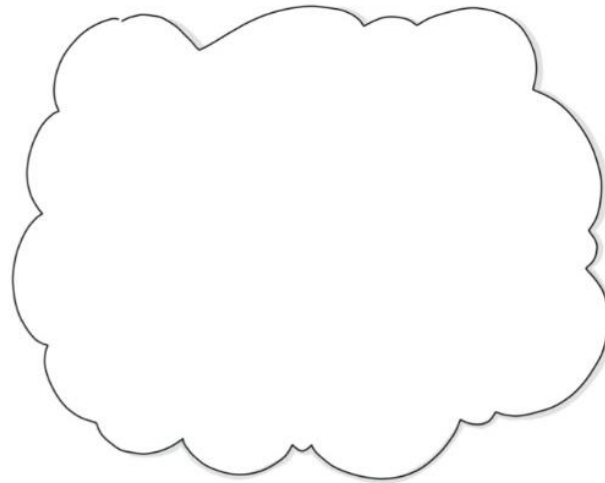




# Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Aufmerksamkeit!

[michele.graf@education21.ch](mailto:michele.graf@education21.ch)

[joelle.racine@education21.ch](mailto:joelle.racine@education21.ch)



Unsere Schule für die Zukunft

10

Jahre Engagement für BNE  
ans d'engagement pour l'EDD  
anni d'impegno per l'ESS