



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

Impulstagung

Wie geht es uns?

Ganzheitliche Ansätze für das Wohlergehen in der Schule

Samstag, 30. November 2024

Pädagogische Hochschule Bern, Fabrikstrasse 6 & 8, 3012 Bern



Willkommen zur Impulstagung!

Die Impulstagung stellt den jährlichen Höhepunkt für Austausch und Vernetzung unter Lehrpersonen, Schulleitenden und Schulsozialarbeitenden aller Mitgliedschulen aus der Deutschschweiz sowie weiteren Schulakteuren dar. Dieses Jahr steht die Frage im Mittelpunkt: «Wie geht es uns?»

Wie gestalten wir ein gesundes und nachhaltiges Zusammenleben und Lernen? Ihre Perspektive ist gefragt! Profitieren Sie von inspirierenden Inputs durch spannende Referate und praxisnahe Beispiele. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in den vielseitigen Workshops auszutauschen und wertvolle Erkenntnisse zu sammeln.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an der Impulstagung 2024 – lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir unser Wohlbefinden und das unserer Umwelt fördern können. Seien Sie dabei und gestalten Sie die Zukunft mit!

Das erwartet Sie:

Nach einem herzlichen Willkommen von Klára Sokol, Direktorin éducation21, sowie Grussworten von Martin Schäfer, Rektor PHBern und Thomas Minder, Präsident Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz, erwarten Sie zwei spannende **Inputreferate**, die die vielschichtigen Aspekte des Tagungsthemas einordnen. Im Anschluss daran präsentieren sich zwei **Mitgliedschulen des Schulnetz21** und zeigen auf eindrucksvolle Weise, wie sie das Wohlbefinden in ihrem Schulumfeld aktiv fördern.

Die morgendlichen Beiträge werden durch eine **Podiumsdiskussion** ergänzt, bei der die beiden Referierenden sowie die Vertreterinnen und Vertreter der Mitgliedschulen im Austausch stehen. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich aktiv in die Diskussion einzubringen.

Am Nachmittag gibt Ihnen die Arbeit in **Workshops** die Gelegenheit, verschiedene Aspekte des Morgenprogramms zu vertiefen. Themen wie psychische Gesundheit, Schulkultur- und Lernraumgestaltung, Angebote für den Unterricht und die Schulentwicklung, Ernährung und Biodiversität stehen auf der Agenda.

Ein besonderes Highlight ist das bewegte Theater der «varietäter», die einen thematischen roten Faden durch die gesamte Tagung weben. Sie greifen die Inhalte und Stimmungen des Tages auf und fassen diese am Ende pointiert zusammen, um ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen.



Programm und Anmeldung
schulnetz21.ch/treffen/impulstagungen

Programmübersicht

Ab 09:00 Uhr	Ankommen <i>Empfang und Begrüssungskaffee im Foyer Fabrikstr. 6</i>
09:15 Uhr	Begrüssung und Einstimmung <i>Klára Sokol, Direktorin éducation21</i> Grusswort <i>Martin Schäfer, Rektor PHBern</i> <i>Thomas Minder, Präsident VSLCH, Stiftungsrat éducation21</i>
09:30 Uhr	Inputreferat «Mensch, Erde – Wie geht es uns?» <i>Dr. Christian Abshagen, Unispital Basel, Leiter Fachstelle Nachhaltigkeit</i>
10:00 Uhr	Inputreferat «Care for Culture. Schulkultur gemeinsam gestalten» <i>Dr. Michelle Jutzi, PHBern, Dozentin und Beraterin für Schul- und Organisationsentwicklung im Zentrum für Schulführung und Schulentwicklung</i>
10:30 Uhr	varietäter, Teil I <i>Debo Wyss, Kathrin Fischer, Jakob Hampel</i>
10:50 Uhr	Pause
11:20 Uhr	Praxisbeispiele: Wie zwei Mitgliedschulen das Wohlbefinden in ihrem Schulumfeld fördern <i>Susann Müller, Primarschule Rosenberg (SH)</i> <i>Roger Frei, Freie Schule Winterthur (ZH)</i>
11:40 Uhr	Podiumsdiskussion <i>Moderation: Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen</i>
12:15 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Workshops 1. Runde: 13:30 – 14:40 Uhr 2. Runde: 14:50 – 16:00 Uhr
16:10 Uhr	varietäter, Teil II
16:40 Uhr	Ausklang mit Apéro

Inputreferate

Mensch, Erde – Wie geht es uns?

Gesunde Menschen kann es nur auf einer gesunden Erde geben. Doch wie genau hängt unsere menschliche Gesundheit und unser Wohlbefinden mit dem Zustand unseres Planeten zusammen?

Als noch junges, interdisziplinäres Wissenschaftsfeld und soziale Bewegung will Planetary Health das Verständnis für die unauflösbaren Mensch-Umwelt-Verflechtungen fördern und Lösungen für eine gesündere und gerechtere Zukunft entwerfen.

Planetary Health verharret dabei nicht bei der Beschreibung der Mehrfachkrisen aus Klimawandel, Biodiversitätsverlust und Verschmutzung, sondern zeigt die positiven Synergien von umwelt- und gesundheitsbezogenen Massnahmen auf und benennt Kernelemente, die im Zuge einer sozial-ökologischen Transformation adressiert werden müssen.

Ein grundlegendes Verständnis von sozialen Dynamiken, von Selbstwirksamkeit, aber auch vom Zusammenwirken von verhaltens- und verhältnisorientierten Massnahmen sind für Wirksamkeit und Erfolg eines solch transformativen Ansatzes entscheidend.

Dr. Christian Abshagen, Universitätsspital Basel, Leiter Fachstelle Nachhaltigkeit

Care for Culture. Schulkultur gemeinsam gestalten

Die Schulen als zentrale Pfeiler unserer Gesellschaft wurden in den letzten Jahren mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Diese hinterliessen Spuren bei den Individuen und in der gesamten Organisation. Heute ist das Bedürfnis nach Stabilität, Sicherheit und gegenseitiger Unterstützung grösser denn je. Dazu zeigen Praxis und Forschung auf, dass die gelebte Kultur die Qualität des Wohlbefindens aller Beteiligten positiv beeinflussen kann.

Aber reichen wöchentliche Kaffeepausen oder Geburtstagskarten aus, um die gemeinsame Kultur wiederherzustellen, zu pflegen oder sogar zu verbessern?

Wir stellen uns die Frage, wie die Schulen dabei unterstützt werden können, eine gesundheitsfördernde Schulkultur gemeinsam zu entwickeln. Dazu nutzen wir den «Whole School Approach», um unterschiedliche Initiativen und Programme auf Ebene der Klasse oder Lehrperson zu einem gemeinsamen Ganzen zu verbinden.

Dr. Michelle Jutzi, PHBern, Dozentin und Beraterin für Schul- und Organisationsentwicklung im Zentrum für Schulführung und Schulentwicklung

Workshops

1. **MindMatters – Schule durch psychische Gesundheit stärken | Zyklen 1 – 3, Brückenangebote**

Das Programm MindMatters stärkt die sozial-emotionalen Kompetenzen der Lernenden, fördert Respekt und Freundschaft unter Gleichaltrigen sowie die Verbundenheit mit der Klasse und der Schule. Durch ihre gemeinsame Ausrichtung auf soziale Gerechtigkeit, demokratische Teilhabe und psychisches Wohlbefinden ergänzen sich MindMatters und BNE. Wir berichten aus der Praxis und diskutieren gemeinsam mit Ihnen, was es braucht und wie es am besten gelingt, den Stellenwert der psychischen Gesundheit von Lernenden zu stärken und nachhaltig im Schulalltag zu verankern. Sie reflektieren Ihre eigene schulische Ausgangssituation, um das Programm erfolgreich umsetzen zu können.

Stefan Fretz, SL Schule Ottikon-Kyburg und Eselriet & Simone Walker, RADIX Gesunde Schulen

2. **Schule handelt – Wege zu mehr Wohlbefinden für das Schulpersonal | alle Stufen**

Wie können wir als Schulteam unser Wohlbefinden steigern und unsere Arbeitszufriedenheit erhöhen? Welche Massnahmen reduzieren Faktoren, die uns belasten und helfen dabei, unsere Ressourcen effektiv zu nutzen? Mit dem Programm «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» von RADIX Gesunde Schulen gehen Schulen diese Fragen zusammen mit einer externen Beratungsperson an. Wir geben einen praktischen Einblick in Motive, Planung und Umsetzungsprozesse des Programms und schaffen Raum für Ihre Fragen, Anregungen und persönlichen Perspektiven.

Corinne Hochstrasser, SL Sekundarschule Obfelden-Ottenbach & Anja Sijka, Schulberaterin «Schule handelt»

3. **Schulkultur, die glücklich macht: Haltungen und Werte analysieren | alle Stufen**

Schulkultur lässt sich nicht allein entwickeln – weder durch einzelne Lehrpersonen noch durch die Schulleitung – sondern nur, indem man sich die gemeinsamen Haltungen und Werte bewusst macht und diese interpretieren lernt.

Ziel des Workshops ist, dass Sie sich ihrer eigenen Haltungen in Bezug auf Ihre Arbeit in der Schule bewusst werden und konkrete Ansätze zur gemeinsamen wertebasierten Schulentwicklung kennenlernen.

Im Workshop werden wir individuelle Werte anhand der Pyramidenmethode zu einem gemeinsamen Ganzen zusammenführen. Ebenfalls erkunden wir Traditionen, Erfahrungen, Tabus oder blinde Flecken, die die Kultur jeder Schule im Hintergrund mitgestalten.

Dr. Michelle Jutzi, PHBern

4. **Gesund und zufrieden – Praxisorientierte Einblicke ins neue Themendossier von éducation21 | alle Stufen**

Was hält uns gesund und wie können wir unser Wohlbefinden steigern? Eine Vielzahl physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren beeinflusst unsere Gesundheit. Diese Vielfalt verlangt eine mehrperspektivische Herangehensweise an das Themenfeld «Gesundheit und Wohlbefinden».

Der Workshop gibt Einblick ins neue Themendossier von éducation21 mit zahlreichen praktischen Impulsen für alle Schulstufen. Gemeinsam tauschen wir uns über Ideen aus, diskutieren Fragen und bringen eigene Erfahrungen ein.

Tanja Stern, éducation21

5. Bildungslandschaften21 – Über Vernetzung zu mehr Wohlbefinden | alle Stufen

Die Bedeutung eines unterstützenden Lernklimas für das Wohlbefinden und die Gesundheit aller Beteiligten ist bekannt. Doch wie schaffen und fördern wir langfristig eine gesundheitsfördernde Atmosphäre? Und inwiefern hilft eine Öffnung der Schule mittels Einbindung von Eltern, Vereinen, Fachstellen und weiteren Akteuren, dieses Ziel zu erreichen?

Bildungslandschaften21 legen Wert darauf, die Schulen zu öffnen und mit verschiedenen Akteuren zu vernetzen. Ähnlich fordert der Zukunftsrat U24, die Schulen zu öffnen, um soziale Beziehungen zu stärken und Alltagsstress abzufedern. Gemeinsam diskutieren wir, welches Potential die Einbindung verschiedener Akteure im Schulalltag bietet und welchen Einfluss dies langfristig auf die Gesundheit hat.

Iwan Reinhard, éducation21 & Konstanze Mohr, Zentrum Zukunftsrat U24

6. Zusammenführung und Vertiefung des Morgenprogramms – Diskussionsrunde | alle Stufen

Wie hängen Wohlbefinden und BNE zusammen? Welche Angebote, Dienstleistungen und Praxisbeispiele können wir nutzen, um unsere Schule nachhaltig weiterzuentwickeln? Bringen Sie Ihre eigenen Statements, Erfahrungen und Lösungsansätze ein, welche wir zusammen auf der Basis des Morgenprogramms diskutieren. Tauschen Sie sich mit einer BNE-Expertin, Vertreterinnen und Vertretern von Mitgliedschulen des Schulnetz21 und anderen Teilnehmenden aus und vertiefen Sie so Ihre eigenen Fragen und Anliegen.

Angela Thomasius, éducation21 & Susann Müller, Primarschule Rosenberg (SH) & Roger Frei, Freie Schule Winterthur (ZH)

7. Gesundheit fördern, Umfeld gestalten, Verantwortung leben – mit ResponsAbilita | Zyklus 3

Wie können wir aktiv eine gesunde Lebensweise fördern und gleichzeitig die Welt um uns herum im Kleinen und Grossen positiv beeinflussen? Mit ResponsAbilita lernen Schülerinnen und Schüler, Verantwortung für ihre Gesundheit sowie gesellschaftliche, ökologische und wirtschaftliche Themen zu übernehmen. Im Workshop thematisieren wir die vier Unterrichtsmodule «you», «surroundings», «society» sowie «world» und diskutieren, wie wir mit Schülerinnen und Schülern über die Zusammenhänge zwischen unserem Wohlergehen und dem planetarischen Wohlergehen sprechen können.

Dr. Tina Hügli, éducation21

8. Lernräume gestalten – gesund, nachhaltig und veränderbar | alle Zyklen

Eine schnelllebige Welt mit einer vielfältigen Gesellschaft und unterschiedlichen Bedürfnissen verschiedener Anspruchsgruppen stellt die Schulraumgestaltung vor grosse Herausforderungen. Welche Anforderungen sollen moderne Lernräume erfüllen, um den pädagogischen und didaktischen Bedürfnissen gerecht zu werden? Wie kann die Schulraumentwicklung gesund, flexibel, nachhaltig und zukunftsfähig gestaltet werden?

Der Workshop gibt einen kurzen Überblick über Trends und Lernraumbeispiele. Dabei nutzen wir den Setting-Ansatz (Seydel, 2023) als Triangel von «Nutzung – Raum – Ausstattung» für unsere Reflexion und den gemeinsamen Austausch.

Ivo Mauch, PHBern

9. Schmeckt gut, tut gut: Der Weg zur nachhaltigen Ernährung | alle Zyklen

Wir alle wissen: Unser Essverhalten beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt. Wie also können wir uns umweltfreundlich verhalten und gleichzeitig physisch und mental gesund bleiben? Was sollten Schülerinnen und Schüler darüber wissen, und wie erreichen wir sie ganzheitlich?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen lösungsorientiert nach. Wir diskutieren, welche Punkte der nachhaltigen Ernährung wirklich wirksam sind und was eine offene Haltung der Lehrperson bei Schülerinnen und Schülern bewirken kann. Sie erhalten zudem Tipps, wie nachhaltige Ernährung ohne viel Aufwand in Unterricht und Schule integriert werden kann.

Linda Moser, NURISH.ch

10. Vielfalt statt Einöde – durch Biodiversität zu mehr Lebensqualität | Zyklen 1 – 3

Die Biodiversität umfasst die Vielfalt von Lebensräumen, Arten und Genen. Sie bildet die Basis für funktionsfähige Ökosysteme und ist die zentrale Lebensgrundlage für uns Menschen. Im Workshop befassen wir uns mit der Beziehung zwischen Mensch und Biodiversität. Wir gehen der Frage nach, wie sie unsere Lebensqualität beeinflusst und was wir tun können, um die Vielfalt vor unserer Haustüre zu fördern. Wir probieren Unterrichtsideen und praktische Hilfsmittel aus, um auf dem eigenen Schulgelände gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern die Artenvielfalt zu entdecken und wertvolle Natur- bzw. Wohlfühloasen zu schaffen. Bei guter Witterung finden Sequenzen des Workshops draussen statt.

Stéphanie Epprecht, [Stiftung PUSCH](http://Stiftung.PUSCH)

11. Healthy Body Image – Fühl dich wohl in deinem Körper! | alle Stufen

Schönheitsindustrie, Social Media, Normen und Normverschiebungen transportieren Unmengen an Idealbildern und -vorstellungen zum Körper und dessen Erscheinung. Ständiges Vergleichen mit vermeintlich perfekten Körpern prägt den Alltag vieler Kinder, Jugendlicher und auch Erwachsener. Es beeinflusst das Körperbild und die Wahrnehmung anderer Körper, das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit sich selbst, die psychische und physische Gesundheit. Noch nie war der Druck, «körperlich perfekt» zu sein, so gross wie heute und hat damit Auswirkungen auf die Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt. Wir gehen im interaktiven Workshop der Frage nach, was Schule und Umfeld im Alltag beitragen können, um ein positives Körperbild zu fördern.

Brigitte Rychen, [Fachstelle PEP](http://Fachstelle.PEP)

12. Mit Beziehungsarbeit zu Wohlbefinden und Gesundheit | Zyklen 1 & 2

Kern von Freude, Motivation und Wohlbefinden sind gelingende Beziehungen und soziale Gemeinschaft. Dieses Verlangen ist (neurobiologisch) tief verankert. Nicht lösbare Beziehungsprobleme hingegen aktivieren sofort neurobiologische Stress-Systeme. Unterricht, Schulgeschehen und gesellschaftliches Zusammensein sind immer eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungen. Im Workshop lernen Sie Unterrichtsideen kennen, welche die Beziehungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler nachhaltig stärken. Sie entdecken Werkzeuge, die helfen, eigene Stress-Antworten selbstwirksam zu steuern und zu modellieren. Praktische Übungen und Raum für Fragen und Erfahrungen ermöglichen Ihnen eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema.

Joy Krippendorf, schulfachich.com

Organisatorisches

- Tagungsgebühr: **CHF 150.-** (inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen und Apéro)
2 Personen von Mitgliedschulen des Schulnetz21 können **kostenlos** teilnehmen.
- Tagungsort: PHBern, Fabrikstrasse 6 & 8, 2012 Bern
Wir empfehlen, mit dem öffentlichen Verkehr anzureisen.
- Anmeldung: <https://www.schulnetz21.ch/treffen/impulstagungen>
Die Anmeldung ist verbindlich und wird via E-Mail bestätigt (bitte Spam-Ordner überprüfen). Die Plätze sind begrenzt. Anmeldeschluss ist der **18. November 2024**.
- Teilnahmebedingungen: Ohne **schriftliche Abmeldung** an info@schulnetz21.ch **bis am 18. November** ist die Tagungsgebühr vollumfänglich und fristgerecht zu bezahlen.
Einbezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet. Es besteht jedoch die Möglichkeit, eine Stellvertretung zu entsenden. Diese muss vor der Tagung schriftlich an info@schulnetz21.ch gemeldet werden.
Programmänderungen sowie personelle Änderungen bleiben vorbehalten.
Die Teilnehmenden sind für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich, die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab.

Tagungsverantwortliche:
Renate Scheurer, renate.scheurer@education21.ch

Unterstützt durch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PHBern
Pädagogische Hochschule