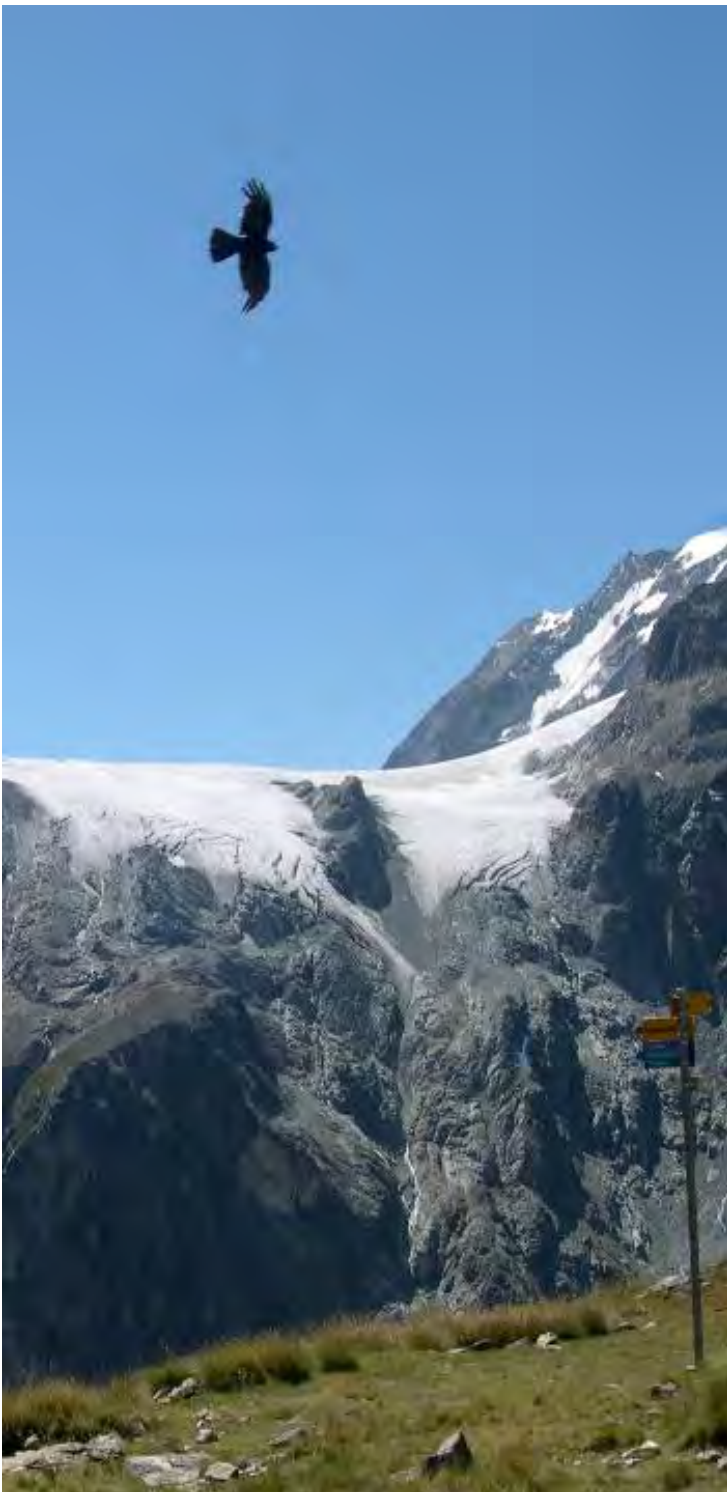




Leben was wir lehren

**betriebliche Gesundheitsförderung an der
Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz
PHZ Luzern**

**Referat PH Heidelberg
6. Oktober 2011**

Titus Bürgisser
Leiter Zentrum Gesundheitsförderung

Die Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Hochschule Luzern

und das Zentrum Gesundheitsförderung

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz LehrerInnenbildung im Herzen der Schweiz



Pädagogische Hochschule Zentralschweiz (Seit 8-10 Jahren)

- Konkordat von 6 Kantonen
- Hochschulen in Luzern, Zug, Schwyz
- Vierfacher Leistungsauftrag:
 - Ausbildung
 - Weiterbildung
 - Dienstleistungen
 - Forschung & Entwicklung

Ausbildung

- Studiengang Kindergarten / Unterstufe, Bachelor
- Studiengang Primarschule Bachelor
- Studiengang Sekundarstufe 1 Master
- Studiengang Schulische Heilpädagogik Master

Total rund 1300 Studierende

400 Administrative und wissenschaftliche
Mitarbeitende, Dozierende, ProfessorInnen

Weiterbildung

- Jährlich rund 400 Kurse
- 50'000 Teilnehmenden-Halbtage.
- Durchschnitt: 5 Tage Weiterbildung pro LP
- Zielgruppen: Lehrpersonen, Schulleitungen, Teams, Schulbehörden
- Grosse Palette an Zusatzausbildungen (CAS / MAS)

Die PHZ Luzern auf dem Weg zur Gesundheitsfördernden Hochschule

Zentrum Gesundheitsförderung

«Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.»

Desmond O'Brien, WHO



Das Zentrum Gesundheitsförderung der PHZ Luzern

Orientierung an den Grundlagen des AK GF Hochschulen in Deutschland

- Von Erfahrungen anderer Hochschulen lernen, sich inspirieren lassen
- Leitfaden mit guten Unterlagen
- 10 Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule



AK GF Hochschulen: 10 Gütekriterien

Eine Gesundheitsfördernde Hochschule...(1)

1. arbeitet nach dem Setting-Ansatz
2. orientiert sich am Konzept der Salutogenese.
3. integriert die Gesundheitsförderung in ihre Hochschulpolitik
4. berücksichtigt Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe bei allen hochschulinternen Prozessen und Entscheidungen
5. beauftragt eine Steuerungsgruppe mit der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen

AK GF Hochschulen: 10 Gütekriterien

Eine Gesundheitsfördernde Hochschule...(2)

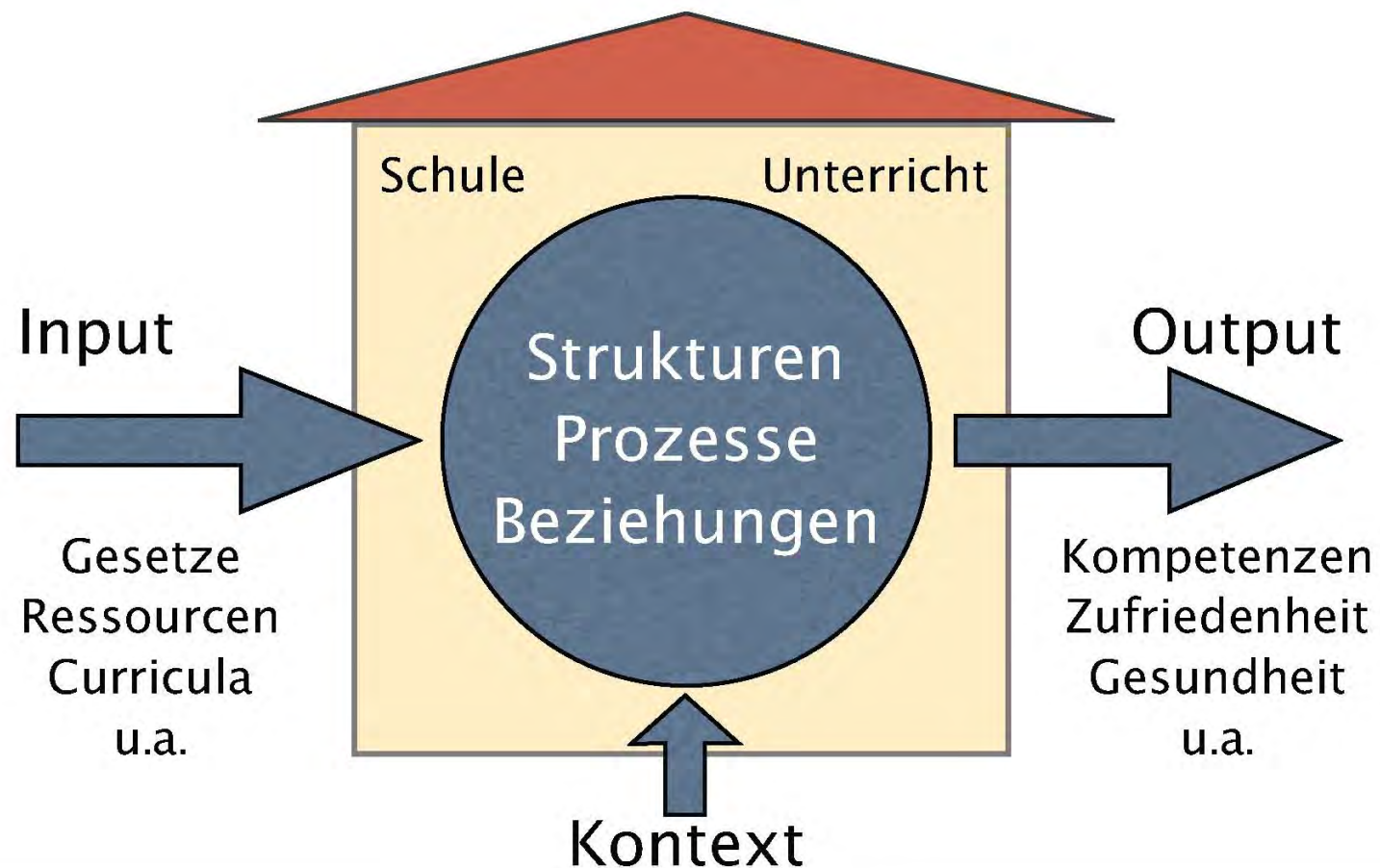
6. betreibt ein transparentes Informationsmanagement und formuliert Ziele und Maßnahmen datenbasiert
7. führt gesundheitsfördernde Maßnahmen durch, die Verhalten- als und Verhältnisdimension berücksichtigen, partizipativ ausgerichtet
8. verpflichtet sich dem Prinzip der Nachhaltigkeit.
9. integriert Gender Mainstreaming, Cultural Mainstreaming sowie die Gleichbehandlung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen
10. vernetzt sich mit anderen Hochschulen und mit der Kommune/Region.

PHZ Luzern als Gesundheitsfördernde Hochschule

- Wir leben an der PHZ Luzern, was wir von den Schulen auch erwarten
- GF als geplanter Prozess, basierend auf einer Situationsanalyse, integriert in die Schulentwicklung
- Partizipation der Beteiligten

Schule und Gesundheit

Gesundheitsförderung & Schulentwicklung



Bausteine einer gesunden Schule

als Teil der Strukturen und Prozesse der Schule

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

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

Strukturelle Verankerung und Partizipation

Grundlagen

- **2004 Erste Ideen: Perspektiven der Gesundheitsförderung und Prävention an der PHZ Luzern**
- **2006 Situationsanalyse**
mit einer interdisziplinären Arbeitsgruppe im Auftrag der Schulleitungskonferenz erstellt
- **2007 Konzept für Gesundheitsförderung an der PHZ Luzern,**
erstellt im Auftrag der Schulleitungskonferenz mit einem Cross-Functional-Team, Inklusive Fokusgruppeninterviews mit Studierenden, Dozierenden und Mitarbeitenden
- **2008 Gesundheitsförderung als ein strategischer Schwerpunkt der PHZ Luzern**
Entscheid der Schulleitungskonferenz, Budget 4 Jahre von 2008-2012
Auftrag zur Bildung des Zentrums Gesundheitsförderung
- **Unterlagen des Arbeitskreises Gesunde Hochschulen aus Deutschland**

Aufgaben des Zentrums

1. Durchführung, Begleitung und Initiierung von Ausbildungs- und Weiterbildungsangeboten in Kooperation mit den entsprechenden Leistungsbereichen der PHZ Luzern
2. Beratung und Begleitung von Schulentwicklungsprojekten im Bereich der Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit kantonalen Stellen
3. Durchführung und Initiierung von Forschungs- und Entwicklungsprojekten in Absprache und Zusammenarbeit mit dem Leistungsbereich Forschung & Entwicklung
4. Anregung und Unterstützung des Aufbaus von Angeboten im Dienstleistungsbereich
5. Durchführung von Kongressen und Tagungen
6. Etablierung und Umsetzung des Themas innerhalb der PHZ Luzern
7. Nationale und sprachregionale Vernetzungen und Aufbauarbeiten
8. Kommunikation und Marketing des Kompetenzzentrums

Ebene Management / Qualitätsentwicklung

- Gesundheitsförderung ist ein **strategischer Schwerpunkt** der PHZ Luzern 2008-2012
- Gesundheitsförderung wird **in das Qualitätsmanagement** der PHZ integriert. Zielsetzungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind Teil der Qualitätsentwicklung im Rahmen von EFQM 2009: Schwerpunkt Personalentwicklung
- Grosses **Commitment der Schulleitungskonferenz** und des Rektors

Angebote auf 3 Ebenen



Nationale Aufträge



**Aufträge von
Kantonen und Schulen**



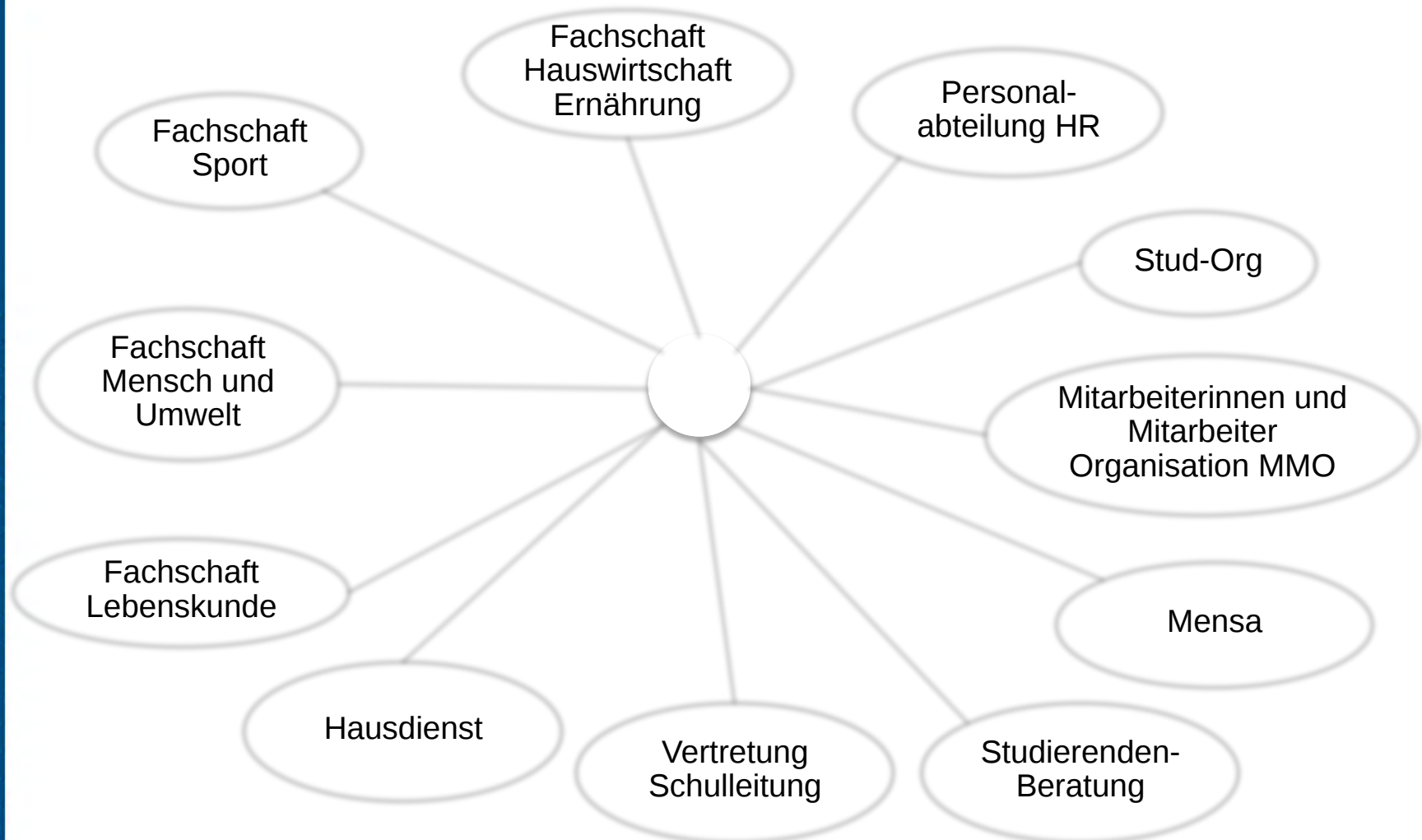
Aufgaben in der PHZ

Arbeitskreis

Gesundheitsförderung

- Ein Arbeitsinstrument für das Gesundheitsmanagement der PHZ Luzern
- Partizipation der Mitarbeitenden und Studierenden im Rahmen der Gesundheitsförderung
- Koordination der Angebote
- Einbringen von Anliegen seitens der Mitarbeitenden und Studierenden
- Feedbacks zu den Angeboten des Zentrums
- 3 Sitzungen pro Jahr, 12 Stunden Aufwand
- Umsetzung der Massnahmen durch das Zentrum Gesundheitsförderung

Vernetzung in der PH



Ziele des AK Gesundheitsförderung

Gesundheitsbezogene Ziele

- Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Beschäftigten und der Studierenden
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Verringerung von schädlichen Einflüssen am Arbeitsplatz und im Studium.

Prozessziele

- Koordination und Bündelung der Angebote
- Betriebliche Gesundheitsförderung bei Beteiligten abstützen
- Angebote bedürfnisgerecht entwickeln
- Ressourcen der Beteiligten nutzen

Kurz-Form der MitarbeiterInnen-Beteiligung anlässlich eines Dozierendenplenums

- Die PHZ ist eine gesundheitsfördernde Hochschule weil...
- Wenn die PHZ eine gesundheitsfördernde Hochschule sein will, müsste sie ...

Kommunikation und Sichtbarkeit

gesund & bewegt

Bausteine einer gesunden Schule

als Teil der Strukturen und Prozesse der Schule

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

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

Bausteine einer gesunden Schule Aus- und Weiterbildung

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

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

Aus- und Weiterbildung

Weiterbildung:

CAS
Gesundheitsförderung
Generierung
Weiterbildungskurse

Anschaffung und
Bewertung von
Lehrmitteln für das
Pädagogische
Medienzentrum.

Ausbildung:

Spezialisierungsstudium
Gesundheitsförderung
Mitarbeit Impulsstudien
Gesundheit & Krankheit.
Fachspezifische Angebote

Begleitung von Bachelor-
und Masterarbeiten zu
Gesundheits-Themen

Bausteine einer gesunden Schule Gesundheitsfördernde Arbeits- und Lernbedingungen

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

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

Projekte und Angebote für Studierende

- Grosses Angebot „Hochschul-Sport“ im Campus Luzern
- Teilnahme am Luzerner Stadtlauf
- Optimierung der Verpflegungsangebote an den verschiedenen Standorten
- Studierendenberatung
- PHZ Wasserflasche zum Studienbeginn
- Ruheraum
- **Studie: Belastung und Beanspruchung der Studierenden an der PHZ Luzern**

Studie:

Belastung und Beanspruchung der Studierenden an der PHZ Luzern Schaarschmidt / Fischer 2010

- Wie sind die inhaltlichen Anforderungen des Studiums einzuschätzen?
- Wie sind die organisatorischen Bedingungen des Studiums zu werten?
- Wie ist die persönliche Studiensituation der Studierenden beschaffen?
- Welche persönlichkeitspezifischen Voraussetzungen liegen vor? (Eignungsvoraussetzungen „Fit für den Lehrerberuf“ und AVE-M)
- 809 Studierende und 127 Dozierende

gesund & bewegt

- Aktivitäten
- Angebote
- Informationen
- Beratung und Unterstützung

**Campus
Sport**

**Wasser-Flasche
Workshops**

**Infos zu Ergonomie
Gesund durchs
Studium**

www.wbza.luzern.phz.ch/gesundheitsfoerderung

Ohne Sie geht es nicht!

**Ihr Engagement für gute Schulen und die
Qualität unserer Hochschule
Ihre Wünsche, Fragen, Anregungen**

**Ich habe da
eine Idee!**

Melden Sie sich!

Zentrum Gesundheitsförderung

Hanspeter Lehner, Titus Bürgisser

Sentimatt 1, 6003 Luzern

www.wbza.luzern.phz.ch/gesundheitsfoerderung



PHZ-Wasserflasche

- wird ab Herbst 2010 an alle Studierenden abgegeben!
- für Studium, Sport, Freizeit etc.
- Guten Start ins Studium

Projekte und Angebote für Dozierende / Mitarbeitende

- Grosses Angebot „Hochschulesport“ im Campus Luzern
- Teilnahme am Projekt Bike to work
- Workshops „Ergonomie am Arbeitsplatz“
- Workshop Relax: Entspannungstechniken im Alltag / Relax-CD, Power Nap
- Kurs Arbeitsorganisation mit HR
- Kurs Work-Life-Balance / Zürcher Ressourcenmodell
- Ruheraum für Mitarbeitende im Schulgebäude Sentimatt und im neuen UNI / PH-Gebäude
- Mensa Essenti: Ausgezeichnete, frisch zubereitete Menus. Sozialprojekt mit geschützten Arbeitsplätzen
- Beratungsangebot für Mitarbeitende
- Mitarbeitendenbefragung 2011 geplant

Ergonomie

- Kurse für Mitarbeitende
- Schulung der Hauswarte für ergonomischen Support vor Ort
- Informationen auf der Website
- Antrag für mehr Stehpulte gemeinsam mit der Mitarbeitenden-Organisation – Leider ohne Erfolg

Herzlichen Dank für das Wasserglas!
Ich bin selber völlig baff, was das Glas auslöst.
Ich trinke zwei- bis dreimal so viel, wie wenn eine
Flasche dasteht. Und bei dem währschaften Glas
muss ich auch keine Angst haben, dass ich es
versehentlich umstosse.
Eine tolle Idee!

on Wasserglas

ntum Gesundheitsförderung

gesund & bewegt

gesund & bewegt

Vielen herzlichen Dank für das tolle Wasserglas.
Ich habe nun meinen Plastikbecher endgültig
entsorgt und
trinke nun meinen täglichen Schorle-Mix aus dem
neuen Gefäss, in der richtigen Grösse!

Gesund und bewegt in neuen Räumen



gesund & bewegt
in neuen Räumen

- Traubenzucker als Energie für den Umzug in neue Räume
- Kommunikation des Gesundheitsförderungs-Angebotes

Bausteine einer gesunden Schule Ein Gesundheitsförderndes Hochschul-Klima gestalten

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Arbeitsklima an der
Hochschule positiv
gestalten**

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

Gestaltung des Klimas

- Gutes Betriebsklima als Stärke (Sicht der Mitarbeitenden, EFQM- Assessment)
- Flache Hierarchien, kurze Wege, direkte Kontakte zur Leitung
- Partizipation verankert für Mitarbeitende und Studierende
- Viel Wertschätzung für die Arbeit
- Vertrauen und persönlicher Gestaltungsspielraum
- Verbindende Elemente: Gemeinsame Tagungen und Feste, Theaterclub, Kulturzirkel

Bausteine einer gesunden Schule Unterstützung und Beratung der Studierenden und der Mitarbeitenden

**Gesundheitsförderliche
Lern- und
Arbeitsbedingungen**

**Gesundheit und
Prävention als
Unterrichtsthema in der
Aus- und Weiterbildung**

**Das Schul- und
Klassenklima positiv
gestalten**

**Kompetenter Umgang mit
Gesundheitsproblemen
Studierenden und
Mitarbeitenden**

Beratung und Unterstützung der Mitarbeitenden und der Studierenden

- Grosse Belastungen der Mitarbeitenden als grosses Problem
- Viele Ausfälle, einige Personen mit Burnout
- Beratungsangebot für Studierende und Mitarbeitende
- Das Thema Belastungen der Mitarbeitenden muss aktiver und präventiv angegangen werden

Viel Aktivität –
aber sind wir dort, wo wir hin
wollen?

Aktive Hochschule

- Gesundheitsförderung muss stärker im Studien- und Arbeitsalltag spürbar werden
- Alle Dozierenden haben Möglichkeiten, Grundsätze in ihrem Unterricht zu leben.
- Alle Leitenden haben die Möglichkeit, Besprechungen nach gesundheitsförderlichen Grundsätzen zu gestalten
- Einfache klare Botschaften
- Attraktiver Aufhänger

Aktive Hochschule

gesund & bewegt

Aktive Hochschule in
Sitzung und Unterricht
[www.wbza.luzern.phz.ch/
gesundheitsfoerderung](http://www.wbza.luzern.phz.ch/gesundheitsfoerderung)

- Eigenverantwortung zählt
- Melden Sie Ihre Bedürfnisse an!
- Haben Sie den Mut, einzelne Ideen auszuprobieren!
- Lassen Sie sich beim Zentrum für Gesundheitsförderung beraten!
hanspeter.lehner@phz.ch; titus.buergisser@phz.ch



Pausen machen

- Keine Doppelkationen oder Sitzungen ohne Pause
- Kurzes Bewegungsangebot (Strecken, Hüpfen, Ausschütteln ...)
- Kurz nach draussen gehen
- Kurzer Unterbruch vor Entscheidungen, Präsentationen ...

Dynamisches Sitzen und Stehen

- Sitzpositionen häufig wechseln (z. B. Stuhl drehen ...)
- Brainstorming oder Partnerdiskussionen im Stehen oder Gehen durchführen
- Lesen kann auch im Stehen, Gehen oder Liegen erfolgen
- Zuhören kann auch im Stehen erfolgen

Wasser trinken

- Wasser trinken ist immer erlaubt!
- Die PHZ stellt Wassergläser (Mitarbeitende) und Wasserflaschen (Studierende) zur Verfügung
- Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag
- Ungenügender Konsum kann Spätfolgen bewirken.



Regelmässig lüften

- Zu wenig Sauerstoff führt zu Ermüdung
- Bewegung bringt mehr Sauerstoff ins Blut
- Mindestens alle 20 Minuten lüften, verbunden mit Bewegung
- Raumklima mit CO₂-Messgerät testen. Ausleihe des Gerätes im Zentrum Gesundheitsförderung, UPG 2.B.15

Rhythmisierung beachten

- Wechsel der Lernformen, Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit ...
- Raum für persönlichen Rhythmus fördern
- Berücksichtigung der Leistungskurven
- Regelmässige Pausen

Bilanz und Erkenntnisse nach den ersten Jahren

Gelungenes

- Interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Fachschaften und weiteren Akteuren
- Sichtbarkeit der Gesundheitsförderung,
- Verankerung in der Strategie und den Strukturen der Hochschule
- Bündelung der Kräfte und Fokussierung der gemeinsamen Projekte auf gemeinsame Ziele
- Bedürfnisse der Studierenden und Mitarbeitenden haben eine Plattform
- Grosses Commitment des Rektors und der Schulleitungskonferenz
- Gesundheitsförderung hat an der PHZ ein Gesicht

Herausforderungen für die PH

Ähnliche Probleme wie Gesundheitsfördernde Schulen...

- Verankerung ist nicht auf immer gegeben sondern muss immer wieder neu eingefordert werden
- Gute Vorsätze stossen an Grenzen der Machbarkeit auf Grund von Infrastruktur und Finanzen
- Die Gesundheit der Mitarbeitenden bleibt die grösste Herausforderung auch für die Hochschule: Die Belastungen sind gross und die Entlastungsmöglichkeiten werden in Zeiten des Spardrucks immer kleiner
- Gleichgewicht zwischen gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen und gesundheitsfördernden Aktionen und Projekten
- Langfristige Visionen und kurzfristige Sichtbarkeit

Fazit

Voraussetzungen für glaubwürdige Gesundheitsförderung an Hochschulen

- Was in der PH als Modell gelebt wird – kann auch in der Schule zur Selbstverständlichkeit werden.
- Gesundheitsförderung muss als pädagogisches Konzept verstanden werden, damit es in Schulen wirkt.
- Qualifizierte Leitungspersonen sind Voraussetzung für gesunde Arbeitsbedingungen
- Gesundheitsfördernde Prinzipien müssen alle tragen
- nicht an Gesundheitsverantwortliche delegieren,
- Präsenz durch Kommunikation -
Gesundheitsförderung muss sichtbar sein

Den Weg gehen, statt ihn zu weisen und
dabei selber wieder zum Lernenden
werden...



Kontakt

www.wbza.luzern.phz.ch

>> Gesundheitsförderung

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung
PHZ Luzern
Frohbургstrasse 3, Postfach
CH-6002 Luzern

Schweiz

Titus.buergisser@phz.ch

+41 41 228 69 51

Publikation

Wicki / Bürgisser (2008). Praxishandbuch
Gesunde Schule. Bern: Haupt.

