*-**de* Massnahmen Gesundheitsförderung *fr* Mesures de promotion de la santé *-*((sync.over.parent.id=6131059))

Dieser Katalog an möglichen Massnahmen zur Gesundheitsförderung soll als Inspiration dienen. Sie können einzeln oder im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGMs) eingesetzt werden. Bei den Massnahmen kann zwischen Verhaltensprävention (Entwicklung gesundheitsförderlicher Arbeitsweisen) und Verhältnisprävention (Entwicklung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen) unterschieden werden. Ein geeigneter Mix an Massnahmen soll Möglichkeiten schaffen, Ressourcen zu entwickeln, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Auswahl an konkreten Ansätzen zur Gesundheitsförderung

Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit erweist sich als effektiv, um mit Stress besser umgehen zu können und Resilienz aufzubauen. 1979 entwickelt Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das Programm ‚Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR). Es handelt sich dabei um ein 8-Wochen-Programm, welches zunächst v.a. im klinischen Bereich eingesetzt wurde. Nachdem zahlreiche Studien eine gute Wirkung nachgewiesen haben, wird das Programm zunehmend auch breiter angeboten und andere Interventionen, geeignet für den Einsatz im beruflichen Bereich, wurden entwickelt.

Weitere Informationen:

MBSR-Verband Schweiz: https://www.mindfulness.swiss/kurse/mbsr/

Das Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen der PHBern bietet Kurse zu diesem Thema an. Sie finden diese unter dem folgenden Link: https://www.phbern.ch/weiterbildung/weiterbildungssuche

Interventionen aus der Glücksforschung

Seit der Jahrtausendwende gibt es einen eigenen interdisziplinären Zweig der ‚Glücksforschung'. Hier untersuchen Psychologinnen und Psychologen, Wirtschaftswissenschafterinnen und Wirtschaftswissenschafter, Politologinnen und Politologen, Soziologen und Soziologinnen und weitere was nachhaltig das Glückslevel im eigenen Erleben steigern kann.

In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine positive Lebenseinstellung lebensverlängernd wirken kann. Berühmt geworden ist eine «Nonnenstudie»: Hier wurden junge Frauen, bevor sie ins Kloster eintraten, nach ihrem Glückszustand befragt. Diejenigen, die sich selbst als glücklicher beim Eintritt bezeichneten, lebten in der Tat deutlich länger als diejenigen, die sich vor dem Klostereintritt als weniger glücklich eingestuft hatten. Da Klosterfrauen unter jeweils ähnlichen und vergleichbaren Bedingungen leben, kann der Unterschied bei der Lebensdauer ursächlich auf die Gemütslage zurückgeführt werden.

Aus Gesundheitssicht lohnt es sich demnach, etwas für den eigenen (positiven) Gefühlshaushalt zu machen, denn 30% des eigenen Glücklevels lassen sich durch Verhalten und Einstellung beeinflussen (die restlichen 50% sind vererbt resp. 20% durch die Lebensumstände beeinflusst).

Die positive Psychologie hat unterschiedliche Interventionen wissenschaftlich auf Ihre Wirksamkeit untersucht, welche zum Teil ganz einfach in den Alltag integriert werden können. Helvetas hat im Zusammenhang mit der Ausstellung ‘Global Happiness' einen digitalen Glückskurs konzipiert, welcher inspiriert und Hinweise gibt für das eigene Verhalten.

Kostenloser Online Glückskurs von Helvetas: https://www.helvetas.org/de/schweiz/was-sie-tun-koennen/mitmachen/glueckskurs

Weiterführende Literatur:

Dobelli, Rolf (2017). *Die Kunst des guten Lebens – 52 überraschende Wege zum Glück.* München: Piper Verlag.
Fredrickson, Barbara (2011). *Die Macht der guten Gefühle – Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert.* Frankfurt am Main: Campus Verlag.
Lyubomirsky, Sonja (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben.* Frankfurt/New York: Campus Verlag.
Seligman, Martin (2011). *Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

Gesundheitszirkel

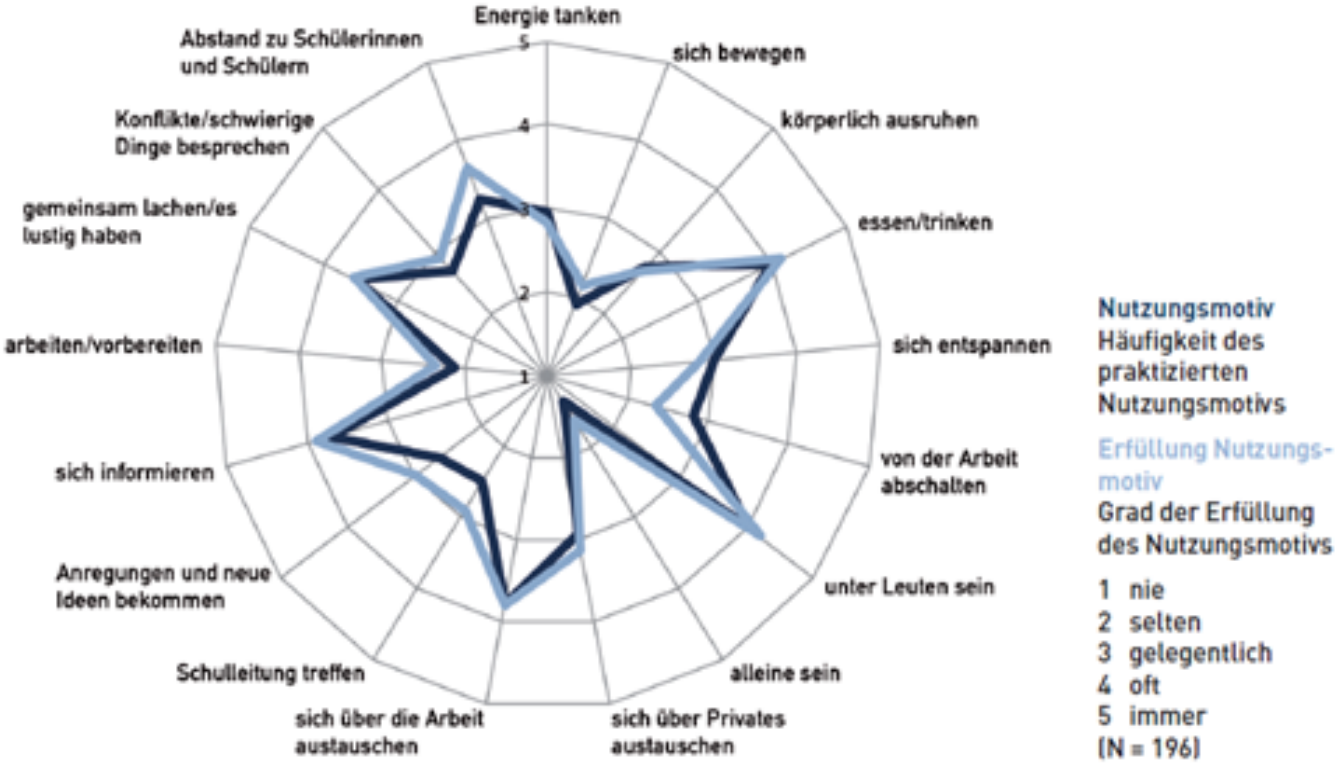
Das Ziel eines Gesundheitszirkels ist die Förderung der Eigenverantwortung der Mitarbeitenden durch Partizipation bei der Optimierung ihrer konkreten Arbeitsbedingungen. So werden Betroffene zu Beteiligten gemacht und wertvolles Erfahrungswissen kann direkt aus der Basis genutzt werden. Ein Gesundheitszirkel ist eine regelmässig stattfindende, zeitlich begrenzte Gesprächsgruppe, in welcher arbeitsplatzbezogene Beanspruchungen und Belastungen sowie Ressourcen der Arbeit festgehalten werden. Die Teilnehmenden erarbeiten mit Hilfe ihres Erfahrungswissens und der Resultate der Umfrage «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort» konkrete Lösungsvorschläge zur Förderung von Ressourcen und zur Verminderung der Belastungen. Die Massnahmenliste ist das Produkt aus dem Gesundheitszirkel. Der Gesundheitszirkel ist eine Methode, mit der aus Sicht der Basis Arbeitsbedingungen analysiert und Lösungsansätze erarbeitet werden.

Schulhausbau, Lehrerinnen- und Lehrerzimmer, Pausenkultur

Ein Ziel sozial nachhaltigen Schulbaus sollte sein, Schulen so zu bauen, dass sie den Bedürfnissen der Lehrpersonen und der Schulleitung gerecht werden und diese bei der Erledigung ihrer Arbeit optimal unterstützen.

Die Lehrpersonenzimmer haben eine hohe Relevanz, da es wichtige Arbeits- und Pausenorte für Lehrpersonen und Schulleitende sind. Die Forschung zeigt, dass Lehrpersonen im Berufsalltag fehlende Erholungspausen als Belastung empfinden und ein hohes Risiko für emotionale Erschöpfung haben.

Den Lehrpersonen ist die Raumgestaltung ihres Lehrpersonenzimmers grundsätzlich wichtig. Am wenigsten zufrieden sind sie mit den Rückzugsmöglichkeiten und dem Geräuschpegel im Lehrpersonenzimmer.



Quelle: Burri, L. (2014). Erfüllen die räumlichen Bedingungen im Lehrpersonenzimmer die (Nutzungs-) Bedürfnisse der Lehrpersonen? Eine Raum- und Bedürfnisanalyse im Kanton Basel-Stadt mit Ideen zur Raumgestaltung. Masterarbeit, Olten. 128 Seiten.

Gut zu wissen: Salutoparcours

Beim Salutoparcours handelt es sich um eine kreative und innovative Gesundheitswerkstatt für Lehrpersonen und Schulleitungen. Die Teilnehmenden setzen sich an verschiedenen Stationen und Workshops mit den vielschichtigen Aspekten von Gesundheit gemäss dem Referenzmodell auseinander. Dabei sind unterschiedliche Zugänge und Methoden zentral.

Ziele des Salutoparcours

- Alle Teilnehmenden finden ihren persönlichen Zugang zum Thema «Gesundheit»
- Schulleitungen /Steuergruppen erkennen wesentliche Dimensionen des Themas im Kontext der Schulentwicklung (= Systematik durch Referenzmodell)
- Alle Kollegien erfahren durch das gemeinsame Erlebnis *Salutoparcours* ein Wir-Gefühl und neue Motivation zur weiteren Gestaltung des Themas

Ein Referenzmodell (siehe folgende Abbildung) dient als Grundlage für die Systematisierung. In der Verknüpfung von Schulentwicklung mit Gesundheitsförderung ist ein Referenzmodell entstanden mit fünf Dimensionen.



Bei Interesse an einer Teilnahme am Salutoparcours mit dem Schulteam finden Sie hier nähere Angaben: Beratung für Schulleitungen, Behörden und Organisationen

Rechtliche Grundlagen

Keine Inhalte

Arbeitsunterlagen

FAQ

Keine Inhalte

Überschrift
Kein Inhalt gefunden.

Archiv

Keine Inhalte

Feedback

Haben Ihnen diese Informationen weitergeholfen? Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

Rückmeldung
Ja Teilweise Nein

Senden

[themepressdefault:Feedbackformular]

Kontakt

Haben Sie Fragen oder fehlen Ihnen Informationen? Oder haben Sie einen Fehler entdeckt?

Hier wird das Kontakt-Formular angezeigt. Sie können sich aber auch per Tel/Mail bei uns melden: +41 31 633 83 12 / wpgl@be.ch

Kommentar required
Anzahl verfügbare Zeichen: 2000
Kontakt

☐ Ich möchte, dass Sie mich kontaktieren.
Anrede required
Keine
Herr
Frau
Vorname required

Nachname required

Firma/Organisation

Strasse und Hausnr.

PLZ required

Bitte nur Zahlen eintragen
Ort required

E-Mail-Adresse required

Telefon required

Bitte nur Zahlen eintragen.
Datenbearbeitung required

☐ Ich bin damit einverstanden,
dass meine IP-Adresse gespeichert wird und meine Angaben mittels E-Mail an die zuständige Stelle weitergeleitet werden.

Senden

[themepressdefault:Kontaktformular]

Themen

Was Sie auch noch interessieren könnte:

Betriebliches Gesundheitsmanagement((sync.over.parent.id=6131059))
Psychische Gesundheit((sync.over.parent.id=6131059))