



netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein anbot von  
perspektive

## Projektkonzept:

Allgemeine Angaben	
Arbeitstitel (Projekt)	Gesund bleiben im Lehrerberuf
Schule	9506 Lommis
Adresse	Matzingerstrasse 23
Verantwortliche Person(en)	Manuela Michellod, Martina Roth, Marianne Sutter, Marina Hemminger-Brugger
Telefonnummer	052 366 39 93
E-Mail Adresse	manuela.michellod@schule-lommis.ch
Homepage	www.schule-lommis.ch
Start und Ende des Projekt	September 2010 – Juli 2011
Datum	Juni 2011

<b>1.</b>	<b>Kurzzusammenfassung</b>
1.1	Grundzüge des Projekts in 3 Sätzen
	„Rundum xund“ heisst das Projekt der „Gesunden Schule Lommis“ zur Gesundheitsförderung aller Beteiligten (Lehrerteam/Behörde/Hauswarte). Das Projekt besteht aus 2 Phasen. Im laufenden Schuljahr werden die oben Erwähnten mit Inputs zum Thema Gesundheitsförderung verwöhnt. In einem Mäppchen soll so für alle eine persönliche Sammlung mit vielen verschiedenen Anregungen zum Thema entstehen. An einigen ausgewählten Terminen (SchiLW/Impulstag) steht dieses Thema im Zentrum unserer Arbeit. Es werden im Sinne der Nachhaltigkeit weiterhin 2x jährlich im Konvent Themen aus diesem Projekt wieder aufgegriffen und vertieft werden.
<b>2.</b>	<b>Projektbegründung</b>
2.1	Ausgangslage (Rahmenbedingungen)
	Die Schulen sind heutzutage mit Aufgaben konfrontiert, die weit über den traditionellen Bildungsauftrag hinausgehen. Nebst der Wissensvermittlung leisten sie in einem grossen Ausmass gesellschaftliche (Integrations-) Arbeit, wozu auch an-





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
**perspektive**

	spruchsvolle Erziehungsarbeit gehört. Lehrerinnen und Lehrer stehen dauernd im Spannungsfeld divergierender Erwartungen und nicht selten erleben sie die Anforderungen an ihren Berufsstand als kaum mehr zu bewältigende Belastung.		
2.2	Projektbegründung (Bedarf/Bedürfnis)		
	Nur Menschen in einer guten mentalen Verfassung können solche Anforderungen langfristig erfolgreich bewältigen. Viele Lehrpersonen spüren, dass sie ihre Lebensbalance immer wieder ins Lot bringen und ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit bewusst Sorge tragen müssen. Genau das wollen wir mit unserem Projekt unterstützen und vertiefen.		
<b>3.</b>	<b>Beabsichtigte Wirkungen</b>		
3.1	Vision (längerfristige Perspektive)		
	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen anhand neuer Erkenntnisse aus den Wissenschaften (Neurobiologie, Psychologie, Medizin) Einblick in die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, erfahren, weshalb zu viel Stress die gefährliche Dynamik des Burnout Prozesses auslösen kann und weshalb Lehrpersonen besonders dafür gefährdet sind. Sie erhalten aber auch Anregungen zur Reflexion eigener Handlungstendenzen im Umgang mit Belastungen, bekommen Impulse zur bessern Bewältigung bereits vorhandener Ueberlastungen und formulieren persönliche Präventionsstrategien. Dabei erfahren sie einiges über sich selber, lernen ihre persönliche Ressourcen besser erkennen und gewinnen aber auch Empathie und Nachsicht gegenüber dem schwierigen Verhalten von Menschen, deren Bewältigungsvermögen überlastet ist.		
3.2	Ziele (wirkungsorientiert und messbar)		
<b>Nr</b>	<b>Ziele</b>	<b>Umsetzung</b>	<b>Messgrösse</b>
<b>1</b>	<b>Lehrpersonen</b>		
1.1	Die Lehrpersonen lernen die Entstehung und Wirkung von Stress und die Entwicklung zum Burnout verstehen.	Die Lehrpersonen lernen die Entstehung und Wirkung von Stress und die Entwicklung zum Burnout verstehen.	stressfreie Zeit
1.2	Persönliche Tendenzen im Umgang mit Belastungen erkennen und individuelle Präventionsstrategien formulieren.	Persönliche Tendenzen	Wohlbefinden





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
perspektive

		zen im Umgang mit Belastungen erkennen und individuelle Präventionsstrategien formulieren.	
<b>2</b>	<b>SchülerInnen</b>		
2.2	Werden von einer ausgeglichenen, aufgestellten Lehrperson unterrichtet	Verständnis im Unterricht, Geduld	Gutes Arbeitsklima
<b>3</b>	<b>Schule</b>		
3.1	Lehrerteam beobachtet sich gegenseitig und erkennt Stresssymptome bei sich und andern rechtzeitig	Fürsorgliche Feedbacks geben und auf Symptome aufmerksam machen	Stress/Burnout verhindern
<b>4</b>	<b>Eltern</b>		
4.1			
<b>4.</b>	<b>Partizipation</b>		
4.1	Einbezug von VertreterInnen der Zielgruppen in Projektplanung und – durchführung (Mitwirkungsmöglichkeiten)		
	Q-Team besteht bereits aus verschiedenen Vertreterinnen; zwei Primarschullehrerinnen, eine Kindergärtnerin und einem Behördemitglied		
<b>5.</b>	<b>Projektstruktur</b>		
5.1	Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten		
	Q-Team organisiert die verschiedenen monatlichen Inputs, den SchiLW „Stress- und Ressourcenmanagement und den Impulstag „Gesund im Lehrberuf“, Projekteingabe: Manuela Michellod		
5.2	Vernetzung (Personen, Institutionen)		
	Den SchiLW „Stress- und Ressourcenmanagement“ leitete Sabine Brüni, NGSTG, Perspektive Thurgau. Den Impulstag „Gesund im Lehrberuf“ leitete Elisabeth Caspar Schmid, dipl. Supervisorin IAP/ dipl. Heilpädagogin HPS, Leiterin Schulberatung der Stadt St. Gallen, Dozentin PHSG und PHTG		





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
perspektive

## 6. Terminplan und Meilensteine

6.1 Kick-off, Aktionen, Tätigkeiten mit Terminangaben

Input 1: Berufungscheck

Input 2: Geschichte „Mandeln des Glücks“

Input 3: Schoggi mit liebem Weihnachtsthruss

Input 4: Balancieren im Lehrberuf

SchiLW: Sabine Brüni und Q-Team

Impulstag: Elisabeth Caspar Schmid und Q-Team

Da- tum	Meilensteine	Zielgruppen			
		1. Lehr- personen	2. Schüler- Innen	3. Schule	4. Eltern
Aug.10	Konzepterarbeitung			x	
Aug.11	Projekteingabe			x	
Okt.10	Input 1	x			
Nov.10	Input 2	x			
Dez.10	Input 3	x			
Jan.11	SchiLW mit Sabine Brüni	x			
März 11	Input 4	x			
Mai 11	Impulstag mit Elisabeth Caspar Schmid	x			

## 7. Ressourcen

7.1 Budget (detaillierte Zusammenstellung aller Einnahmen und Ausgaben)

Detailangaben zum Budget erhalten Sie direkt bei der Projektleitung

7.2 Personeller Aufwand (Stellenprozente / Arbeitstage)

Q-Team trifft sich 5 Mal für je 2 h, Treffen mit Sabine Brüni ca. 2 h, Telefonat mit





netzwerk  
gesunde schule  
thurgau

ein angebot von  
**perspektive**

	Elisabeth Caspar Schmid 1 h 30 min, Vorbereitungen für die Inputs 3 h, Ausfüllen des Projektantrages 3 h, verschiedene org. Telefonate. Aufwand ca. 20 h.
<b>8.</b>	<b>Evaluation</b>
8.1	Auswertung und Überprüfung der Ziele
	Feedbackrunde nach dem Impulstag.
<b>9.</b>	<b>Dokumentation</b>
9.1	Wie wird der Projektverlauf dokumentiert
	Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten Sammelmappe, in der sie fortlaufend sämtliche Unterlagen (Inputs bis und/mit Impulstag) sammeln können. Kein Internetauftritt.

---

Ort, Datum  
Weingarten, 22. Aug. 2011

Ort, Datum

---

Kontaktperson  
Manuela Michellod, Behörde

Fachstellen *perspektive* Thurgau

