



netzwerk
gesunde schule
thurgau

ein anbot von
perspektive

Projektbeschreibung

1. Allgemeine Angaben

Schule:	Pädagogische Maturitätsschule am Seminar (PMS)
Schultyp:	Maturitätsschule mit musisch-pädagogischem Profil. Integrierter Anteil Ausbildung für Lehrkräfte der Vorschul- und Primarschulstufe
Adresse, Tel., Fax, Email:	Hauptstrasse 87, 8280 Kreuzlingen 0041 – (0)71 – 678 55 55 bernhard.weber@pmstg.ch
Präventions- oder Gesundheitsteam:	Kommission für Gesundheitsförderung
Kontaktperson:	Dr. Notker Helfenberger (Leiter Kommission für Gesundheitsförderung) Dr. Bernhard Weber (Prorektor)
Telefon Kontaktperson:	052 – 770 27 18 (N. Helfenberger) 071 – 678 55 47 (B. Weber)
Email:	notker.helfenberger@pmstg.ch bernhard.weber@pmstg.ch
Homepage:	www.seminar-kreuzlingen.ch
Start und Ende des Projektes:	Schuljahr 04/05

2. Titel des Projektes

Umgang mit Belastungen - Stressbewältigung

3. Ausgangslage, Rahmenbedingungen

Der Beitritt zum Netzwerk Gesunde Schule Thurgau und damit die Durchführung von gesundheitsfördernden Projekten hat der Konvent der PMS Ende Mai 2004 beschlossen. Im Vorfeld dieses Projektes war während mehrerer Jahre ein Sensibilisierungsprozess für Themen der Gesundheitsförderung unter der Schüler- und Lehrerschaft am Laufen. Seit etwa vier Jahren werden Themen der Suchtprävention diskutiert, von der Schulleitung war dafür eine „Kommission Suchtprävention“ eingesetzt worden. Es wurde eine unabhängige Anlaufstelle für die Schülerschaft eingerichtet („Fallschirm“), die bei psychischen Problemen kostenlos zur Verfügung steht. Für das Schulareal wurden Regeln für Raucherinnen und Raucher eingeführt.

Im Jahr 2002 wurde diese Kommission abgelöst durch eine „Kommission Gesundheitsförderung“, deren Auftrag breiter definiert war:

- Entwerfen gesundheitsfördernder Konzepte für die PMS
- Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung für Lehrkräfte und Schülerschaft
- Möglichkeiten der Vernetzung mit gesundheitsfördernden Institutionen im Bereich Schule prüfen
- Zusammenarbeit mit der Fachstelle *perspektive* Mittelthurgau
- Zusammenarbeit mit der Weiterbildungskommission
- Einbezug von SchülerInnen in die Arbeit
- Information und Einbezug der Schulleitung

In der Kommission arbeiteten von Anfang an Lehrkräfte und Schülerinnen zusammen. Um die Arbeit zielorientiert zu planen hat die Kommission eine Befragung von Schülerschaft und Lehrerschaft durchgeführt zu deren Befinden. Die Ergebnisse wurden in einem Bericht zusammengefasst. (Anita Märki, Erhebung zur Befindlichkeit von Lernenden und Lehrenden an der Pädagogischen Maturitätsschule am Seminar Kreuzlingen (PMS), März 2004)

Auf der Grundlage dieses Berichtes und im Rahmen einer internen Weiterbildung der Lehrenden und einiger SchülerInnen wurde im Mai 04 der Beschluss gefasst, als Schule dem Netzwerk Gesunde Schule Thurgau beizutreten.

Ausgehend von unserer Erhebung, war es uns wichtig, das dort als belastend definierte Thema „Stress“, als erstes Projektthema aufzugreifen. Unter der Lehrerschaft wurden Interessierte eingeladen, bei der Planungsarbeit mitzumachen. Die Kommission Gesundheitsförderung wurde so um einige Lehrkräfte erweitert um schon bei der Planung möglichst viele Fachschaften einbeziehen zu können.

4. Ziele/Teilziele und Zielgruppen (z.B. Lehrer, Schüler, Eltern)

Planungstabelle – Pädagogische Maturitätsschule Kreuzlingen

Vision	Dauer (in Tg.)	Meilensteine
Förderung der psychosozialen Gesundheit von SchülerInnen, LehrerInnen, Verwaltungsangestellten und Schulleitung durch die Auseinandersetzung mit der Problematik Stress, Sensibilisierung für eigene und soziale Ressourcen und Stärkung des Selbstvertrauens.	3 Tage	29.11.04.- 07.01.05

Nr	Projektziele Zielgruppen: SchülerInnen, LehrerInnen, Verwaltungsangestellte und Schulleitung	Indikatoren	Methode
1. Projekttag: ganzes Schulhaus			
1.	Wissenserweiterung zur psychosozialen Thematik „Stress“	Zunahme an Wissen über die Thematik	Vortrag
2.	Ermittlung von individuellen und sozial bedingten Stressoren	Eigene Auseinandersetzung sowie Austausch mit der Klassen bzw. Arbeitsgruppe	Arbeit in Gruppen; (Einsatz von Arbeitsblättern)
3.	Kennen lernen von Stressbewältigungsstrategien	Austausch mit anderen und konkrete Handlungsplanung zur Verbesserung der schulischen Situation vor Ort	Arbeit in Gruppen (Fachgruppen und Klassen)
2. Projekttag: UNI-Tage			
4.	Vertiefung von Stressbewältigungsstrategien	Individuelle Auswahl eines Vertiefungsangebotes	Verschiedenste spezifische Kursangebote im Rahmen der Unitage z.B. autogenes Training, Bewegungsangebote etc.
3. Projekttag: ganzes Schulhaus			
5.	Wissenserweiterung/ - vertiefung	Zunahme an Wissen und Vertiefung des Erlernten durch sozialen Austausch	Gruppengespräche
5.	Erlernen von Stress reduzierenden Atemtechniken „Spannung aufbauen und Entspannen“		Kursangebot durch Ursula Schwendimann, Leiterin der Middendorfschule, Männedorf ZH und deren SchülerInnen

5. Massnahmen und Methoden (Umsetzung, Aktionen, Aktivitäten, Form)

Programm

1. Orientierung und Mobilisierung der Lehrerschaft und einiger SchülerInnen im Rahmen einer internen Fortbildung in Morschach mit den freien Bildungsreferenten Siegfried Seeger (Dtl.) als „Kick off“ für die Gesunde Schule Thurgau
2. Planung der 3 Arbeitstage durch die Projektgruppe (29.11.2004 – 07.01.2005) zu den Themen: Was ist Stress? Situationsanalyse: Was stresst? Handlungsplanung: Stressvermeidungsstrategien
3. Programmdurchführung

In den Klassenkonferenzen des ersten Arbeitstages können Termine für konkrete Umsetzungen innerhalb der Klassen und zwischen Lehrpersonen und Klassen bereits resultieren und am dritten Arbeitstag (14.01.) ausgewertet, überprüft und verankert werden.
Die am ersten Arbeitstag (29.11.) durchgeführten „stressfreien“ Klassen- und Individualprogramme sind Indikatoren für die weitere Arbeit und verbunden mit der Frage, welche Elemente allenfalls im regulären Unterricht vermehrt eingebaut werden könnten.

Wann	Wer	Was	Wie	Wo
Sept/ Okt 04	Projektgruppe	Vorbereitung des Arbeitstages	Sitzungen, Kleingruppen, Individuell	
Nov 04	Klassen	Situationsanalyse, Handlungsplanung	mit Hilfe der Klassenlehrkraft vor dem Arbeitstag	Klassenstunde
29.11. 2004	Klassen	Vortrag Gruppenarbeit (Stressoren, Stressbewältigungsstrategien) Klassenkonferenz Klassenprogramm Individualprogramm	mit Hilfe von Arbeitsaufträgen	Schulzimmer
29.11. 2004	Fachgruppen	Vortrag Gruppenarbeit (Stressoren, Stressbewältigungsstrategien) Klassenkonferenz	mit Hilfe von Arbeitsaufträgen	Schulzimmer
Dez 04	Projektgruppe	Feinplanung UNI Umsetzung einzelner Massnahmen (Resultate Arbeitstag)	Sitzungen, Kleingruppen, Individuell	
07.01. 2005	Alle	UNI „Stressbewältigungsstrategien in der Praxis“	Mit Hilfe von Fachexperten	

6. Vernetzung

Schulbehörde, Lehrerschaft, Schüler und Schülerinnen, Netzwerk Gesunde Schule Thurgau, andere Fachstellen. Was soll in Zusammenarbeit mit den bezeichneten Stellen erreicht werden?

Schulbehörde, Lehrerschaft, Schüler und Schülerinnen, Netzwerk Gesunde Schule Thurgau, andere Fachstellen. Was soll in Zusammenarbeit mit den bezeichneten Stellen erreicht werden?

Die Schulleitung hat zusammen mit dem Konvent die Kommission für Gesundheitsförderung einberufen mit einem klaren Auftrag (siehe oben).

Katja Schuler vom Netzwerk Gesunde Schulen Thurgau, (*perspektive* Fachstelle Mittelthurgau) hat die Kommission für Gesundheitsförderung am Seminar während der Vorprojektphase beraten und begleitet sowie Kontakte vermittelt. Zwischenzeitlich ist sie im Rahmen der Steuerungsgruppe (Notker Helfenberger (PL) und Beni Weber(SL)) tätig.

Psychologisches Institut der Universität Bern: In Zusammenarbeit mit Frau Nicola Jacobshagen sollen Stressoren erkannt und festgehalten werden können. Stressvermeidungsstrategien sollen gemeinsam entwickelt und umgesetzt werden.

Ursula Schwendimann hat bereits an der schulinternen Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung in Morschach mitgearbeitet.

Die Schülerinnen und Schüler der Unigruppe laden externe Fachpersonen ein, die gesundheitsfördernd arbeiten.

Lehrerinnen und Lehrer unserer Schule machen Angebote für den Unitag.

7. Qualität, Evaluation

Die Inhalte der am ersten Arbeitstag angefertigten Plakate werden festgehalten. Die Klassen- und Individualprogramme werden gesammelt und nach verschiedenen Aktivitäten gruppiert. Diese Daten liefern die Grundlage für die Weiterarbeit für die Projektgruppe.

Die vereinbarten Ziele werden nach einem Semester überprüft und diskutiert (Klassenstunde mit Klassenlehrperson, Fachgruppensitzung, Konventstraktandum, Mitarbeitergespräche,...).

Eine Gesamtevaluation des Projektes wird durch die Projektgruppe für den 10.01.2005 vorbereitet und durchgeführt.