

**Zeitschrift:** Infos & Akzente  
**Herausgeber:** Pestalozzianum  
**Band:** 5 (1998)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gesundheitfördernde Schulen im Kanton Zürich  
**Autor:** Genner, Ruth / Reichmuth, Toni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-917344>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

- beiter/innen produktiv nutzen, indem die individuellen und sozialen Ressourcen und Potentiale immer auch wieder neu entdeckt werden müssen.
5. Die Chancen von Schulkultur und Schulkonzeption für Innovationen allen Beteiligten immer wieder neu eröffnen als «Widerstand gegen den Luxus der Hoffnungslosigkeit» (Dorothee Sölle).
  6. Das eigene Ego pflegen, d.h. achtsam mit sich selbst umgehen, indem Gesundheit (als Sinn für Kohärenz) als Chance für die eigene Entwicklung immer wieder neu entdeckt wird.

Dies sind vermutlich die Schlüsselaufgaben für Schulleitungen von Gesundheitsfördernden Schulen und damit sind Schulleitungen die Schlüsselpersonen für gesundheitsfördernde Gestaltungsprozesse, denn «wo kämen wir hin, wenn niemand ginge, um zu sehen, wohin man käme, wenn man ginge.» (Kurt Marti)

#### Literaturempfehlungen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung*. Schwabenheim a. d. Selz: Verlag Peter Sabo, 1996.  
Göpel, Eberhard: «Reflexionen über Zielsetzungen und Rahmenbedingungen für Gesundheitsförderung.» In: Göpel/Schneider-Wohlfart (Hg.): *Provokationen zur Gesundheit. Beiträge zu einem reflexiven Verständnis von Gesundheit und Krankheit*. Frankfurt/M. Mabuse-Verlag, 1994.

Hentig v., Hartmut: *Die Schule neu denken. Eine Übung in praktischer Vernunft*. München: Carl-Hanser-Verlag, 1993.

Lüde v., Rolf: «Konstruktivistische Handlungsansätze zur Organisationsentwicklung in der Schule.» In: Reinhard Voss (Hg.): *Die Schule neu erfinden. Systemisch-konstruktivistische Annäherungen an Schule und Pädagogik*. Neuwied: Luchterhand, 1997.

Paulus, Peter: «Die gesundheitsfördernde Schule. Der innovativste Ansatz gesundheitsbezogener Interventionen in der Schule.» In: *Die deutsche Schule*, 8, (1995):262–281.

Senge, Peter M.: *Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernenden Organisation*. Stuttgart: Klett-Kotta, (1996)

**Siegfried Seeger** ist pädagogischer Mitarbeiter der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für gesundheitsfördernde Schulen e.V. (DGGS).

## Drei gesundheitsfördernde Projekte in Stadt und Kanton Zürich

# Gesundheitsfördernde Schulen im Kanton Zürich

Wer sich in das Thema «gesundheitsfördernde Schulen» einarbeiten will, steht bald einer Auswahl von Projekten und Abkürzungen gegenüber. Wo soll man einsteigen; wen soll man kontaktieren? Die folgenden Beiträge stellen drei Projekte und ihre unterschiedlichen Schwerpunkte vor.



Gesundheitsfördernde Schulen im Kanton Zürich

Bis vor nicht allzu langer Zeit wurde die Schule im Dienste einer präventionsorientierten Medizin mit Fragen der Gesundheitserziehung betraut. Dabei ging es vor allem um das richtige Verhalten im Sinne gesundheitlicher Vorsorge und um Verständnisfragen bezüglich gesundheit-

licher Regelungen. Gesundheitserziehung ist also im Wesentlichen Prävention und Risikoprophylaxe.

In dem Masse allerdings, in dem einzelne in den Stand versetzt werden sollen, Einfluss auf die eigenen, individuellen Bedingungen ihres Lebens zu nehmen, müssen zudem psychologische und soziale Aspekte im Sinne eines Befähigungsansatzes (*Empowerment*) stärker berücksichtigt werden. Dabei geht es um die Vermittlung von Kompetenzen zur individuellen Lebensbewältigung unter dem Aspekt Gesundheit.<sup>1</sup> Das bedeutet,

dass das vergleichsweise enge Verständnis von Gesundheitserziehung einer eher sozialen Betrachtungsweise weicht, beziehungsweise durch eine solche ergänzt wird.

Der breit gefasste Gesundheitsbegriff setzt im Alltag der Individuen an: «Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.» (WHO 1986). Die Schule bietet sich als Lebenswelt für Gesundheitsförderung in optimaler Weise an. Die ver-

schiedenen Beteiligten wie Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Schulbehörden und das Personal der Hauswartung usw. gestalten zusammen den Schulalltag, prägen das Schulklima, setzen Regeln fest für den Umgang miteinander usw. Die lokalen Rahmenbedingungen – ausgehandelt durch die an der Schule Beteiligten – bestimmen damit über Leistungsmöglichkeiten und Wohlbefinden im Schulalltag.

Die Verankerung von Gesundheitsförderung und Suchtprävention in der Schule ist das Ziel des Rahmenprogramms «Schulen und Gesundheit», das die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) 1996 lancierten. Der Kanton und die Stadt

Zürich sind mit drei Projekten beteiligt:

- Gesunde Schule – ein Gesundheitsförderungsprojekt für Gemeinden des Kantons Zürich (ohne Stadt Zürich)
- «Gsundi Schuel» – ein Projekt der Stadt Zürich
- SPITS – Suchtpräventions- und Interventionsteam im Schulbereich

Allen drei Projekten gemeinsam ist die Ausbildung von Kontaktlehrpersonen, welche in ihrem Schulhaus mit allen an der Schule Beteiligten auf eine gesundheitsfördernde Schule hin arbeiten. Die Kontaktlehrerinnen und -lehrer sind Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung und Suchtprävention. Sie informieren, dokumentieren und motivieren ihre Schule für gesundheitsfördernde Aktionen. Die Ausbildung der Kontaktlehr-

kräfte findet am Pestalozzianum statt, sie beginnt im März 1999; ein detailliertes Curriculum wird in der Dezember-Nr. des Schulblattes des Kantons Zürich publiziert.

Die drei verschiedenen Projekte unterscheiden sich im Wesentlichen durch verschiedene Strukturen in der Gemeinde (Gesundheitsteam oder SPITS-Team) und teilsweise durch ihre thematischen Schwerpunkte, wie Suchtprävention oder Gesundheitsförderung. Im Folgenden sind die Projekte einzeln kurz vorgestellt.

1 Der Begriff «Gesundheit» wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO 1986 in der sogenannten Ottawa Charta sehr weit gefasst. Gesundheit wird im Sinne körperlicher und geistig-seelischer Unverschrtheit definiert. Es geht dabei auch um Wohlbefinden, verstanden als Ausdruck einer guten Lebensqualität (vgl. Kästchen S. 9).

## Gesunde Schule - ein Gesundheitsförderungsprojekt für Gemeinden

Von Ruth Ganner

Das Projekt Gesunde Schule zielt auf einen Prozess im Schulhaus, bei dem *gesund lernen und arbeiten* – und nicht Gesundheit lehren – im Zentrum steht. In Zusammenarbeit mit den Kontaktlehrpersonen werden Anliegen wie Schulhauskultur, Mitsprache der Beteiligten, Entwicklung persönlicher Kompetenzen, Umgang mit Konflikten, Bewegung und Entspannung, Ernährung, Gestaltung von Schulräumen usw. umgesetzt. Das Projekt *Gesunde Schule* bringt durch die Ausbildung von Kontaktlehrpersonen gesundheitsförderliche Ansätze in die Schule. Die erwünschte Teamarbeit im Kollegium wird durch Beratung unterstützt. In einem zweiten Schritt soll durch die Bildung eines Gesundheitsteams die Gemeinde stärker mit der Institution Schule vernetzt werden. Insbesondere der ausserschulische Jugendbereich ist dabei anzusprechen, aber auch

Eltern, verschiedene Behörden wie auch Fachleute.

Die Beteiligung am Projekt *Gesunde Schule* bedeutet, sich auf einen Prozess, auf eine Entwicklung einzulassen, bei der das Thema Gesundheit im weitesten Sinne im Mittelpunkt steht. Dabei gibt es viele Möglichkeiten thematisch ins Projekt einzusteigen, wie zum Beispiel mit einer «Bewegungswocche», einem klassenübergreifenden Projekt zum Umgang miteinander, einem Elternzyklus zur Sexualpädagogik oder mit einer Lehrerintervention, mit einem wöchentlichen Pausenbuffet, usw. Die Ideen der Lehrerinnen und Lehrer sowie der Schülerinnen und Schüler sollen entscheidend sein. Die an der Schule Beteiligten gestalten diesen Einstieg nach ihren Vorstellungen. Die aufgegriffenen Themen sollen Spass und Freude machen, so dass Motivation und Wille vorhanden sind,

um am Thema zu bleiben.

Es gibt viele Wege, welche im Hinblick auf eine gesundheitsfördernde Schule beschritten werden können. Der Prozess verläuft in jeder Schule etwas anders, sind es doch immer wieder andere Lehrpersonen, welche mitdenken und -bestimmen. Vielleicht soll zuerst einmal das Einstiegsthema vertieft oder zusammen mit den Eltern betrachtet werden. Manche Lehrerin oder mancher Schulpfleger wird sich Gedanken darüber machen, wie und wann denn all diese Arbeit geleistet werden könne. Es braucht eine realistische Planung der Ressourcen. Die Erfahrung zeigt, dass der Faktor «Zeit» die entscheidende Größe ist. Zeit braucht es für die gemeinsame Diskussion und Planung, Zeit braucht es für die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen an der Schule Beteiligten: Genau dieser Teil des Prozesses ist oft am wert-

vollsten für die Entwicklung der Schule. Die Unterstützung durch die Schulpflege ist als eine wesentliche Voraussetzung zu nennen, das Kollegium soll inhaltlich und über Ressourcen Unterstützung erfahren können. Die mit durch den Prozess der Gesundheitsförderung ausgelöste Entwicklung, die verstärkte Zusammenarbeit und die neue Schulhauskultur

möchte kaum jemand missen, der an den bisherigen Projekten ausserhalb des Kantons Zürich beteiligt ist.

Wer sich für das Projekt *Gesunde Schule* interessiert, meldet sich bitte bei:

Ruth Genner, Pestalozzianum Zürich,  
Gesundheitsförderung, Beckenhofstr. 31,  
8035 Zürich

Tel. 01/368 45 24; Fax 01/368 45 96.

<sup>1</sup> Dabei werden neben Lehrpersonen Eltern, Behördenmitglieder, Vereinsleute und Fachleute wie Psycholog/innen, Schulärzt/innen oder Leute der regionalen Suchtpräventionsstelle dem Gesundheitsteam angehören.

**Ruth Genner** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Pestalozzianum und Leiterin des Projektes *Gesunde Schulen*.



Alle helfen mit, ihren Spiel- oder Pausenplatz mitzugestalten. Fotos: RADIX, Luzern.



## «Gsundi Schuel» - ein Projekt der Stadt Zürich

von Toni Reichmuth

«Gsundi Schuel» ist das Projekt für die Schulen der Stadt Zürich. Anlass dazu gab eine bereits 1989 überwiesene und 1995 bestätigte Motion des Gemeinderates, die verlangte, dass der Suchtprävention und der Gesundheitsförderung im Schulhaus mehr Bedeutung zukommen musse

### Der «Gesundheitsfördernden-Schule» zum Durchbruch verhelfen

«Gsundi Schuel» will dem Konzept der «Gesundheitsfördernden Schule» auch in der Stadt Zürich zum Durchbruch verhelfen. Im Zentrum des Projekts stehen die Sensibilisierung der Schulhausteams für den breiten Ansatz der Gesundheitsförderung, die Ausbildung von zwei bis drei schulhausbezogenen Lehrpersonen zu Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung, ihre Begleitung während ihres Wirkens im Schulhaus sowie die

Möglichkeit, Beratung und finanzielle Unterstützung für Aktionen und Projekte zur Gesundheitsförderung für das Schulhaus anfordern zu können.

Die Kontaktlehrpersonen treffen sich in lokalen Erfahrungsgruppen und erhalten Zugang zu den Ressourcen des Netzwerks «Gesundheitsfördernder Schulen». Auf längere Sicht werden somit in den Schulen der Stadt Zürich Gesundheitsförderung und Suchtprävention natürlich integrierte Bestandteile des Zusammenlebens und des Lern- und Arbeitsumfeldes. Der Arbeitsplatz Schule soll für alle Schüler/innen und alle Lehr- und Betreuungspersonen, die im Schulhaus tätig sind, eine Quelle des Wohlbefindens und somit eine Quelle der Gesundheit sein.

### Aktive, niederschwellige Schulentwicklung

«Gsundi Schuel» ist ein niederschwelliger Baustein der Schulentwicklung und

unterstützt und ergänzt die laufenden Bemühungen bezüglich der Bildung von geleiteten, teilautonomen Quartierschulen. Gesundheitsförderung und Schulentwicklung sind zentrale, aktuelle Begriffe für Schule und Gesundheit, die sich gegenseitig bedingen. Deshalb arbeitet «Gsundi Schuel» unter dem Motto: Gesundheit fördern – Schule entwickeln.

### Breite Trägerschaft und Zusammenarbeit

In der Stadt Zürich sind die Suchtpräventionsstelle, der Schulärztliche-Schulpsychologische Dienst und das Büro für Schulentwicklung – alles Dienststellen des Schul- und Sportdepartementes – mit der Durchführung des Projektes betraut worden. Zusammen mit den zwei Partner-Projekten im Kanton Zürich und vier weiteren ähnlichen Projekten in den Städten Basel und den Kantonen Bern und Freiburg erhält «Gsundi

Schuel» auch Unterstützung durch das nationale Rahmenprogramm «Schulen und Gesundheit» der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) und des Bundesamtes für Gesundheit (BAG). Die drei ähnlichen Projekte im Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, betreiben gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit und werden vom Institut für Suchtforschung evaluiert.

#### **Schulhäuser steigen jetzt ein**

Im Juni 1998 sind alle Schulhäuser der Stadt Zürich über «Gsundi Schuel» schriftlich informiert und zum Mitmachen eingeladen worden. Bis Ende August haben bereits 18 Schulhausteams verschiedener Schulkreise grundsätzliches Interesse und damit die Bereitschaft bekundet, eine nächste Etappe auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule zu gehen. Dieses Echo ist sehr erfreulich und zeigt, dass die Lehrerkollegien mit «Gsundi Schuel» für ihre Schulhäuser in verschiedener Hinsicht Gewinne und per Saldo eher Entlastungen und eine Steigerung des Wohlbefindens erwarten. Diese Einschätzung trifft die Absicht des Projekts voll und ganz.

#### **Nächste Schritte: Schulhauskonvente, Impulstage**

Zunächst wird den interessierten Schulhausteams das Projekt «Gsundi Schuel» in einer Präsentation im Schulhauskonvent nochmals ausführlich vorgestellt. Dabei werden das Konzept der «Gesundheitsfördernden Schule» allgemein und die Einbettung von «Gsundi Schuel» in den Zürcher und Schweizer Kontext dargelegt. An Hand von Beispielen werden verschiedene Wege aufgezeigt, welche ein Schulhaus nach dem Einstiegen ins Projekt gehen könnte. Voraussetzung für die Teilnahme an den folgenden Projekt-Etappen ist immer der gemeinsame Entscheid des ganzen Schulhausteams. Nach diesem Grundsatzentscheid sieht das Projekt vor, mit dem ganzen Schulhausteam eine ganztägige Impulstagung zum Thema «Gesundheitsförderung» durchzuführen. An deren Ende sind weitere Schritte festgelegt, insbesondere die (Aus-)Wahl von 2 bis 3 Lehrpersonen, welche im Auftrag des Schulhausteams ab März 1999 die Ausbildung zur Kontaktlehrperson in Angriff nehmen wollen. «Gsundi Schuel» schliesst zu diesem Zeitpunkt mit dem Schulhaus eine auf zwei Jahre be-

fristete Vereinbarung ab. Während dieser Zeit können die Kontaktlehrpersonen auch die in «Gsundi Schuel» vorhandenen Geldmittel für die im Schulhaus geplanten Gesundheitsförderungsprojekte beantragen. Die Ausbildung der Kontaktlehrpersonen wird ca. 10 Halbtage, verteilt auf ein Jahr, umfassen und am Pestalozzianum angesiedelt sein.

#### **«Gsundi Schuel» – ein stetiger Prozess**

Jedes Jahr können ca. 10 bis 20 Schulhäuser der Stadt Zürich ins Projekt «Gsundi Schuel» aufgenommen werden. Voraussetzung ist, dass Stadt- und Gemeinderat das Projekt nach seiner dreijährigen Pilotphase verlängern.

Wer sich für das Projekt «Gsundi Schuel» interessiert, erhält weitere Informationen bei Toni Reichmuth, Schulärztlicher-Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich, Seestr 346, 8038 Zürich. Tel. 01/487 40 30; Fax 01/487 40 29 oder bei Eveline Winnewisser, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, Tel. 01/444 50 44; Fax 01/444 50 33.

### *Ottawa-Charta der WHO zur Gesundheitsförderung, 1986*

«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit

als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.

Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden.»