




---

**EDITORIAL**

Liebe Leserin, lieber Leser

Bewegung wirkt auf verschiedenen Ebenen: Im Sport, auf dem Arbeitsweg, in der Pause und nicht zuletzt im Kopf. Wo Bewegung fehlt, entsteht Stagnation – und diese steht Weiterentwicklung und tragfähigen Lösungen oft im Weg.

In diesem Fokus finden Sie Impulse, wie Sie als Fachperson oder mit Ihrer Schule wieder in Schwung kommen können. «Schule handelt» bringt Ihr Lehrpersonenteam auf den Weg zur guten Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Weiterbildung «Gesunde Schule» sowie die Aktion «Bike to school» bringen Bewegung in den schulischen Alltag. Und auf dem Themenweg «Impulse zum Wohlbefinden» erhalten Sie *laufend* Anregungen zur Reflexion Ihrer psychischen Gesundheit.

Wenn wir mit unseren Beiträgen etwas in Gang bringen können, freut uns das sehr. Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihr Engagement.

Peter Falk  
Fachstelle Schule und Gesundheit

---

**ANGEBOT**


### Schule handelt

Auf [sichergsund.ch](https://sichergsund.ch) finden Sie viele empfehlenswerte Links zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Ein Beispiel aus dem Bereich Lehrpersonengesundheit und Schulentwicklung:  
«Schule handelt» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Schulentwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden (auch nicht-unterrichtendes oder betreuendes Personal). Schweizweit profitieren seit 2018 bereits rund 15'400 involvierte Schulmitarbeitende direkt von «Schule handelt». Die Schulen werden im Umsetzungsprozess von einer professionellen Beratungsperson begleitet. Der Kanton zahlt teilnehmenden Schulen einen Beitrag an die Kosten. [Informationen](#)

## ANGEBOT



## Weiterbildung «Gesunde Schule»

Die von Patrick Fust geleitete Weiterbildungsserie «Gesunde Schule» unterstützt Schulleitungen und Teams dabei, Gesundheit nachhaltig im Schulalltag zu verankern. Die modulare, praxisnahe Weiterbildung (10 Stunden, flexibel kombinierbar) verbindet Stressbewältigung, Resilienz, Bewegung und Ernährung und lässt sich direkt in bestehende Schulgefässe integrieren.

Exklusiver Vorteil: Die ersten drei Schulen erhalten eine kantonale Teilfinanzierung von 50% (2500 Fr.). [Informationen](#)

## ANGEBOT



## Weiterbildung «Spielzeugfreier Kindergarten»

Was passiert, wenn Spielsachen im Kindergarten für einige Wochen verschwinden? Keine Lego-Kisten, keine Puppen, keine vorbereiteten Spiele – klingt ungewöhnlich? Genau darin steckt die Chance. Der «Spielzeugfreie Kindergarten» eröffnet neue Räume für Kreativität, Selbstvertrauen und soziale Stärke. Weniger Material für mehr Miteinander.

Im Kanton St.Gallen läuft seit Herbst 2025 der erste Kurs «Spielzeugfreier Kindergarten». Der nächste Kurs startet im September 2026. Es sind noch wenige Plätze frei. Interessierte Lehrpersonen können sich am 11. März 2026 in einer Online-Veranstaltung über das Projekt informieren. [Informationen und Anmeldung](#)

## INFO



## Ensa: Erste-Hilfe-Kurse zum Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise

Gegenwärtig sind wieder mehrere Kurse ausgeschrieben, die vergünstigt angeboten werden. Dieses Angebot richtet sich an Personen aus den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden sowie aus dem Fürstentum Liechtenstein, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten (zum Beispiel Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugi-Leiterinnen und -Leiter, Trainerinnen und Trainer usw.) und wissen wollen, was zu tun ist, wenn diese psychische Auffälligkeiten zeigen. Der jeweilige Kanton übernimmt einen Grossteil der Kurskosten, sodass der Kurs für 150 statt 450 Franken angeboten werden kann. [Informationen](#)



## Themenweg «Impulse zum Wohlbefinden»

Der Themenweg rund um die psychische Gesundheit kann von Gemeinden, Schulen, Unternehmen, Vereinen usw. kostenlos ausgeliehen werden. Die Texte und Reflexionsfragen können beim Vorbeigehen gelesen werden und sollen zum Nachdenken und Austausch über das psychische Wohlbefinden anregen.

Den Themenweg gibt es in einer Outdoor-Version (geeignet für Wander- und Spazierwege, Dorfzentren, Firmengelände usw.) und in einer Indoor-Version (geeignet für das Gebäudeinnere, Aufenthaltsräume oder Veranstaltungen).

[Informationen](#)



## SmartCoach – Suchtprävention durch Förderung von Lebenskompetenzen: ein Angebot für Schulklassen

SmartCoach fördert die Lebenskompetenzen von Jugendlichen, zum Beispiel den richtigen Umgang mit Stress, die Förderung der Sozialkompetenz und einen risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin und Cannabis oder sozialen Medien. Das wissenschaftlich evaluierte digitale Programm für Jugendliche der 2. und 3. Sekundarstufe wurde vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) entwickelt. Die Teilnahme am Programm steht Schulklassen aus der ganzen Schweiz offen.

[Informationen](#)



## St. Galler Symposium Suchtprävention: Schlaf ist keine Nebensache – Über die stille Rolle des Schlafs in der Suchtprävention

Viele Menschen greifen zu Alkohol, Cannabis oder Medikamenten oder nutzen digitale Medien, in der Hoffnung, sich zu entspannen und besser zu schlafen. Die Schlafqualität leidet jedoch darunter und somit auch der Erholungseffekt. Fachliche Inputs und Impulse aus der Praxis zeigen auf, wie gesunder Schlaf gezielt gefördert werden kann – als Schutzfaktor gegen Abhängigkeit und Element moderner Präventionsarbeit. [Informationen und Anmeldung](#)



## menuCH-Kids – Was Schweizer Kinder wirklich essen

Zum ersten Mal liefert menuCH-Kids repräsentative Daten zum Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Die Ergebnisse zeigen Licht und Schatten: Viele frühstücken regelmässig, nehmen genügend Energie auf und haben im internationalen Vergleich günstige Gesundheitswerte. Gleichzeitig sind 13% übergewichtig, Früchte und Gemüse kommen zu kurz, während Süssgetränke oft konsumiert werden und Snacks und Fleisch häufig auf dem Teller landen. Bewegungsmangel bei älteren Kindern und Jugendlichen und auffällige Blutwerte mit Diabetes-Risiko bei 10% geben zusätzlich zu denken. Ein genauer Blick auf die Daten zeigt, wo Handlungsbedarf besteht. [Informationen](#)



## «Bike2school» – die ganze Klasse aufs Velo!

Mit «Bike2school» fahren Schülerinnen und Schüler während vier individuell gewählten Wochen so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sind sie bewegungsaktiv sowie umweltschonend unterwegs und lernen das Verhalten im Strassenverkehr. «Bike2school» stärkt zudem den Klassenzusammenhalt. Es können tolle Preise gewonnen werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner erwartet ein Klassenlager in einer Schweizer Jugendherberge nach Wahl. Die Teilnahmekosten werden durch das Kantonale Aktionsprogramm (KAP) übernommen. [Informationen](#)



## Wege zu einer gesunden Kommunikationskultur

Eine gesunde Organisation lebt von einer bewussten Kommunikationskultur. Heute stehen unzählige Kanäle zur Verfügung – Mails, Chats, Sitzungen, Telefonate –, doch selten wird geklärt, wann welcher Weg sinnvoll ist. Das führt zu Informationsflut, Missverständnissen und schwindender Klarheit. In einem halbtägigen, betriebsinternen Workshop werden Kommunikationswege und die damit verbundenen Erwartungen reflektiert. Gemeinsam werden bewusst gestaltete Lösungen und passende Leitlinien entwickelt. Ziel ist es, die Informationsflut zu reduzieren, Missverständnisse zu vermeiden und eine Kultur der Klarheit, Wertschätzung und Verlässlichkeit zu fördern.

[Informationen](#)