KANTON
LUZERN

Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Volksschulbildung
Schulunterstützung

Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen

Unterstützungsangebote der Schulberatung DVS

Immer mehr Schulen engagieren sich mit gezielten Schulentwicklungsvorhaben für eine optimale gesundheitsförderliche Lernumgebung. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden haben einen wesentlichen Einfluss auf das Schulklima sowie auf die Lernmotivation und den Bildungserfolg. Um die Schulen in ihren Bestrebungen zu stärken, legt die Dienststelle Volksschulbildung (DVS) bei ihren Unterstützungsangeboten einen Schwerpunkt bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und bietet den Schulleitungen Fachberatung bei Fragen in diesem Bereich an.

INHALTSVERZEICHNIS

1 Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen 3

2 Ziele der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Schulen 3

3 Komplexe Wechselwirkungen im System Schule 3

4 Schulspezifische Belastungen und Ressourcen 4

5 Wirkungsmodell BGF-Massnahmen 5

6 Angebote der Schulberatung DVS 8

6.1 Angebote auf der Ebene Schuleinheit 8

6.2 Angebot für Schulleitungen 9

6.3 Angebote für Teams 10

6.4 Angebote für Einzelpersonen 12

7 Weitere BGF-Angebote 14

Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Volksschulbildung
Schulunterstützung / Schulberatung
Kellerstrasse 10
6002 Luzern

Luzern, 1. Mai 2025

1 Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrpersonen haben einen Einfluss auf das Wohlbefinden, die Leistungsmotivation und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern.[1] Laut neueren Studien[2] fühlen sich 32.8 % der Lehrpersonen oft müde, 18.3 % oft emotional erschöpft, 17.8 % oft körperlich erschöpft und 20.3 % fühlen sich oft ausgelaugt. Gemäss der Befragung zum Lehrpersonenmangel im Kanton Luzern[3] haben sich 63 % der Lehrpersonen in letzter Zeit Gedanken über einen Stellenwechsel an eine andere Schule, zu einem anderen Arbeitgeber oder in einen anderen Beruf gemacht. Als Gründe werden die Belastung im Lehrerberuf, die Suche nach beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten sowie ein höherer Lohn an anderer Stelle angegeben. Diese Befunde sind allerdings nicht spezifisch für die Schule. Sie zeigen sich gemäss Stress-Job-Index 2022[4] in allen Branchen. So befinden sich 28.2 % der schweizerischen Erwerbstätigen im kritischen Bereich. Sie berichten über deutlich mehr Belastungen als Ressourcen. Der Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft fühlen, übersteigt mit 30.3 % erstmals seit 2014 die 30%-Marke.

Die Wahlis-Studie[5] von 2020 zeigt, dass es zwischen den Schulen deutliche Unterschiede bezüglich Belastungen und Ressourcen gibt und dass diese gestaltbar sind. Genau hier setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an.

2 Ziele der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Schulen

Mit Massnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung soll erreicht werden, dass alle Personen, die an der Schule arbeiten, ihre beruflichen Aufgaben so bewältigen können, dass sie langfristig gesund und engagiert bleiben und ihren Auftrag zugunsten der Lernenden bestmöglich erfüllen können. Sind Belastungen und Ressourcen gut ausbalanciert, steigern sich Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit der Schulleitungen, der Lehrpersonen und übrigen Mitarbeitenden an der Schule. Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit des Schulpersonals wirken sich wiederum direkt auf die Bildungsqualität, die Attraktivität der Schule als Arbeitsort und ihre Innovationsbereitschaft aus.

3 Komplexe Wechselwirkungen im System Schule

Das Modell «Gesundheit stärkt Bildung» der Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung[6] zeigt die wechselseitigen Wirkmechanismen zwischen Schulleitungshandeln, Unterricht und Lernerfolg der Lernenden auf. Eine hohe Unterrichtsqualität setzt gesunde und leistungsfähige Lehrpersonen voraus. Guter Unterricht fördert das Wohlbefinden und die Lernmotivation der Lernenden. Schulleitungen ihrerseits beeinflussen die Gesundheit der Lehrpersonen durch ihr Führungsverhalten. Gesunde Schulleitungen nehmen ihre Führungsaufgaben besser wahr.

---

[1] Klusmann, Uta & Richter, Dirk (2014). Beanspruchungserleben von Lehrkräften und Schülerleistung. Eine Analyse des IQB-Ländervergleichs in der Primarstufe. In: Zeitschrift für Pädagogik 60 (2014) 2, S. 202-224.
[2] Sandmeier, A. & Mühlhausen, J. (2020). Was hält Lehrpersonen in der Schule? (WahLiS-Studie). Belastungen und Ressourcen auf Schulebene. Goldau: Pädagogische Hochschule Schwyz. DOI: 10.5281/zenodo.3595206
[3] Binder, Hans Martin & Haering, Barbara (2023). Befragung zum Lehrpersonenmangel im Kanton Luzern.
[4] Faktenblatt_072_GFCH_2022-08; Job-Stress-Index_2022, gesundheitsfoerderung.ch
[5] vgl. Fussnote 2
[6] Gesundheit stärkt Bildung, radix.ch

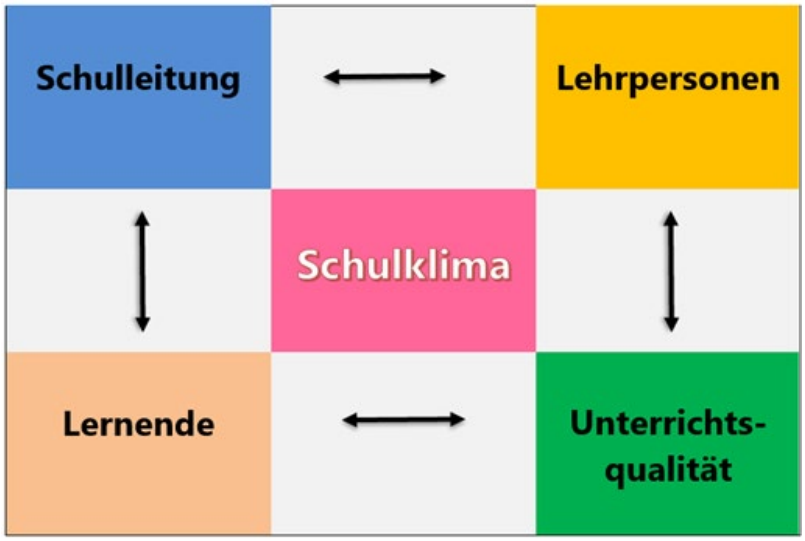

Abbildung 1: Gesundheit stärkt Bildung
(Quelle: Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule)

Die Betriebliche Gesundheitsförderung fokussiert auf Massnahmen, die die Gesundheit der Schulleitungen und der Lehrpersonen stärken und erreicht damit direkt auch eine positive Wirkung im Kernauftrag der Schule, der Bildung.

4 Schulspezifische Belastungen und Ressourcen

Neuere Studien zeigen folgende Belastungen mit Stresswirkung bei Lehrpersonen auf:
- Arbeitsmenge und Zeitdruck, Verschmelzung von Arbeit und Freizeit
- Klassengrösse, Heterogenität der Klasse
- Multidimensionale Vermittlung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenzen
- Enorme Interaktionsfrequenzen
- Hohes Mass an Emotionsarbeit
- Störungen im Unterricht sowie schlechtes Benehmen und mangelnde Motivation von Lernenden
- Hoher Anteil administrativer Tätigkeiten, Konferenzen, Sitzungen
- Unklare Verantwortlichkeiten (Rollenambiguität) und widersprüchliche Erwartungen (Rollenkonflikte)
- Mit hohen Erwartungen verbundene Tätigkeiten
- Konflikte mit anderen Lehrpersonen und weiteren Interaktionspartnern
- Ausgeprägter Veränderungsdruck
- Mangelnde Rückzugsmöglichkeiten und dauerndes exponiert sein
- Umweltfaktoren/Arbeitsbedingungen: Luftqualität, Schall, Nachhall, Beleuchtungs- und Raumverhältnisse

Die Studie von Sandmeier hat wie schon frühere Studien nach Ressourcen mit gesundheitsförderlicher Wirkung geforscht und folgende Merkmale festgestellt:
- Soziale Unterstützung
- Wohlwollendes Schulklima
- Ressourcenaktivierung durch schulinterne Weiterbildungen
- Positive Feedbacks von Lernenden und Eltern

- Handlungs- und Kontrollspielraum
- Wertschätzende, salutogene Führung
- Teamentwicklung und unterstützendes Klima, gelingende Kooperationen
- Persönliche Wertschätzung und arbeitsbezogenes Lob
- Professionelle Kompetenzen
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstregulation
- Erfolgserlebnisse
- Persönlichkeitsfördernde Wirkung durch den Aufbau von Kompetenzen

5 Wirkungsmodell BGF-Massnahmen

BGF-Massnahmen fokussieren sowohl auf die Organisation wie auch auf die Mitarbeitenden, stets mit dem Ziel, Ressourcen auszubauen, Belastungen zu reduzieren und damit die Gesundheit, die Arbeitszufriedenheit und das Engagement zu fördern. In Anlehnung an das Wirkungsmodell von Gesundheitsförderung Schweiz[7] zeigt die Übersicht, exemplarisch und nicht vollständig, auf, wie sich BGF-Massnahmen auf die Ressourcen und Belastungen und auf damit sekundär auf die Gesundheit auswirken. So wirkt sich beispielsweise der Aufbau einer effizienten und wohlwollenden Kooperationskultur direkt auf die Reduktion von Arbeitsunterbrechungen, Zeitdruck und Rollenkonflikte aus und stärkt die soziale Unterstützung und Selbstregulation. Sekundär wird damit die Förderung der Resilienz und Arbeitszufriedenheit erreicht.

Wirkungsmodell BGF-Massnahmen in Schulen

Massnahmen Betriebliche Gesundheitsförderung			
Führung Salutogene Führungskultur umsetzen Unterstützung der MA fördern Kooperationskultur aufbauen Arbeitsklima fördern gezielte Weiterbildungen schaffen …	**Arbeitsorganisation Aufgabengestaltung** Prozesse optimieren Partizipationsmöglichkeiten sicherstellen Entwicklungsmöglichkeiten schaffen Arbeitsteilige Zusammenarbeit fördern Verbindliche Gefässe für Zusammenarbeit einrichten ….	**Gesundheitsangebote** Bewegungs- und Erholungsangebote aufbauen Sensibilisierungskampagnen umsetzen Beratungsangebote zur Verfügung stellen Infrastrukturelle Angebote schaffen (Rückzugsmöglichkeiten, ergonomische Mobiliar) …	**Persönliche Kompetenzen** Fachkompetenzen fördern Selbstkompetenzen fördern Gesundheitskompetenz fördern (Coachings, Kurse) ….

[7] Arbeitspapier 038 GFCH 2016-12-Leitfaden Wirkungsüberprüfung BGM; friendlyworkspace.ch

Ressourcen und Belastungen			
Soziale Ressourcen Wertschätzung Unterstützendes Vorgesetztenhandeln soziale Unterstützung Wir-Gefühl Gute Beziehungskultur …	**Arbeitsorganisatorische Ressourcen** Handlungsspielraum Partizipation Arbeitszeitgestaltung Entlastung durch Kooperation …	**Infrastrukturelle Ressourcen** Funktionale Arbeitsplätze Bewegungsförderung Erholungsmöglichkeiten Mikropausen …	**Persönliche Ressourcen** Stressresistenz Coping-Strategien Fachkompetenz Kontrollüberzeugung Selbstwirksamkeitserleben …
Soziale Belastungen Belastendes Verhältnis zu Vorgesetzen Belastendes Verhältnis zu Arbeitskolleginnen Unterrichtsstörungen Konflikte mit Eltern …	**Arbeitsorganisatorische Belastungen** Zeitdruck Arbeitsunterbrechungen zeitliche Peaks Arbeitslast mangelnde Perspektiven fehlende Zeit für Austausch …	**Infrastrukturelle Belastungen** Umgebung: Lärm, Luft, Temperatur Stimmbelastungen Kein Rückzugsort Mobiliar (kleine Stühle im KG, tiefe Pulte in PS), …	**Persönliche Belastungen** Adaptionsprobleme kritische Lebensereignisse Psychosoziale Risiken Perfektionismus ….

Gesundheit			
Resilienz Selbstfürsorge Netzwerkorientierung Kreativität Akzeptanz Lösungsorientierung Zukunftsorientierung Achtsamkeit …	**Körperliche Gesundheit** Schlafqualität gesundes Essverhalten entspannte Muskulatur …	**Engagement** Verausgabungsbereitschaft Interesse an den Aufgaben Unterrichtsqualität Beziehungskompetenz …	**Arbeitszufriedenheit** Erfolgserleben Emotionale Bindung Leistungswille Positive Einstellung Neuerungen gegenüber …

Abbildung 2: Wirkungsmodell BFG-Massnahmen in Schulen
(Quelle: Wirkungsmodell BGM von Gesundheitsförderung Schweiz)

6 Angebote der Schulberatung DVS

Die Dienststelle Volksschulbildung anerkennt das stete und herausfordernde Bestreben der Mitarbeitenden an Schulen um eine gute Bildungsqualität und ist sich bewusst, dass diese oft über ihre Kräfte hinaus engagiert sind und ihr Wohlbefinden dadurch tangiert wird. Die DVS bietet hier Unterstützung. Nebst den allgemeinen Beratungsangeboten Schulberatung - Kanton Luzern stellt sie den Schulen eine Fachberatung BGF sowie spezifische Angebote auf den Ebenen Schuleinheit, Schulleitung, Team und Einzelperson zur Verfügung.

6.1 Angebote auf der Ebene Schuleinheit

Titel	**Fachberatung BGF**
Zielgruppe	Schulleitungen
Methode	Oftmals nehmen Schulleitungen Belastungen, Klagen oder gehäufte Krankheitsfälle wahr und können die Ursachen dafür nur vage benennen. Sie möchten Gegenmassnahmen treffen, sind gleichzeitig aber unsicher, was zielführend sein könnte. Hier unterstützt die Fachberatung BGF die Führungsverantwortlichen bei der Analyse der Ist-Situation und berät sie bei der Festlegung von Handlungsfeldern sowie der Planung von Massnahmen und deren Umsetzung. Gemeinsam werden pragmatische, massgeschneiderte Vorgehensweisen entwickelt, welche mit anderen Vorhaben der Schule vereinbar sind.
Link	Betriebliche Gesundheitsförderung - Kanton Luzern
Wirkungsebene	Abhängig vom Handlungsbedarf
Kosten	6 Stunden Beratung kostenlos, danach CHF 150.00 pro Std.

Titel	**BGF-Check**
Zielgruppe	Bildungskommissionen und Schulleitungen
Methode	Anhand einer Checkliste kann eine Standortbestimmung erstellt werden, um daraus gezielte Massnahmen abzuleiten. Die Checkliste basiert auf dem Orientierungsrahmen Schulqualität DVS und betrifft die drei Dimensionen Führung und Management, Bildung und Erziehung sowie Ergebnisse und Wirkungen. Es empfiehlt sich, für die Begleitung die Schulberatung zu beanspruchen.
Link	Betriebliche Gesundheitsförderung - Kanton Luzern
Wirkungsebene	Salutogene Führung und Führungsstrukturen Prozesse optimieren Veränderungsprozesse proaktiv gestalten Ressourcen und Partnerschaften nutzen
Kosten	Checkliste auf der Website DVS abrufbar 6 Stunden Beratung kostenlos, danach CHF 150.00 pro Std.

Titel	**Schule handelt**
Zielgruppe	Bildungskommissionen, Schulleitungen, Gesamtteams
Methode	«Schule handelt» ist ein nationales Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz und Radix. Die DVS ist kantonale Koordinationsstelle und verfügt über drei akkreditierte Beratungspersonen, welche die Schulen im Projekt begleiten. Für die Datenerhebung wird zu Beginn eine umfassende Online-Befragung durchgeführt. Jede Person bekommt sofort ein individuelles Feedback und Empfehlungen. Nach der Auswertung der Schuldaten werden diese in Gesundheitsworkshops mit allen Beteiligten validiert. Darauf abgestützt erfolgt eine gezielte Massnahmenplanung und Umsetzung. Das Projekt ist auf die Dauer von mindestens zwei Jahren ausgelegt.
Link	Schulen | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Wirkungs-ebenen	Salutogene Führung Stärkung der Ressourcen Reduktion Belastungen Arbeitsorganisation Gesundheitsangebote Persönliche Kompetenzen
Kosten	CHF 5.80 pro Person für Nutzung Befragungsinstrument, Begleitung durch akkreditierte Fachperson CHF 2'500.00 pro Schule, danach CHF 150.00 pro Std.

6.2 Angebote für Schulleitungen

Titel	**Salutogene Führung - Supervisionsgruppe**
Zielgruppe	Schulleitungen
Methode	In der Supervisionsgruppe setzen sich die Schulleitungen unter der Leitung der Schulberatung mit dem Thema Gesundheit in doppelter Weise auseinander: Einerseits gehört die Betriebliche Gesundheitsförderung zu ihren Führungsaufgaben und andererseits können sie ihren umfassenden Auftrag nur dann wirkungsvoll erfüllen, wenn sie ihrer eigenen Gesundheit Sorge tragen. Nebst eigenen Fragestellungen werden die «salutogene Führung», das eigene Gesundheitsverhalten, das «Haus der Arbeitsfähigkeit» und das Modell «beruflicher Gratifikationskrisen» gemeinsam bearbeitet.
Link	Supervision, Gruppen & Workshops - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Salutogene Führung Resilienz Arbeitszufriedenheit
Kosten	CHF 120.00 für vier Supervisionen

Titel	**Führungscoaching**
Zielgruppe	Schulleitungen
Methode	Schulleitungen reflektieren mit Unterstützung einer Beratungsperson ihr Führungsverhalten. Sie beleuchten ihre Handlungsmuster und erweitern ihre Führungskompetenzen im Hinblick auf die eigene Gesundheit und die des schulischen Personals.
Link	Beratungsangebote - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Salutogene Führung Resilienz Arbeitszufriedenheit Persönliche Belastungen und Ressourcen Arbeitsorganisation
Kosten	6 Stunden Beratung kostenlos, danach CHF 150.00 pro Std.

Angebote für Teams

Titel	**SCHILW zu Gesundheitsthemen**
Zielgruppe	Schulteams
Methode	Zu Themen wie Resilienz, Stressmanagement, Achtsamkeit, Erholung, Mikro-pausen können Schulen massgeschneidert auf ihre Bedürfnisse schulinterne Weiterbildung (SCHILW) bei der Schulberatung kostenpflichtig anfordern.
Link	Betriebliche Gesundheitsförderung - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Persönliche Belastungen und Ressourcen Resilienz Engagement Arbeitszufriedenheit
Kosten	SCHILW und Vorbereitung CHF 150.00 pro Stunde, oder CHF 750.00 pro Halbtag (3 ½ Std.) resp. bei Co-Leitung CHF 400.00 pro Halbtag und Person.

Titel	**Startcoaching**
Zielgruppe	Klassen- oder Unterrichtsteams
Methode	Gute Teamarbeit ist Arbeit. Um konstruktiv und effizient zu kooperieren, braucht es das willentliche und aktive Miteinander der Beteiligten. Dabei ist die Anfangsphase von entscheidender Bedeutung. Mit der Unterstützung einer Beratungsperson werden in drei Sitzungen Erwartungen, pädagogische Werte, Umgang mit Unterschieden und Arbeitsorganisation diskutiert und Vereinbarungen getroffen.
Link	Supervision, Gruppen & Workshops - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Arbeitsorganisatorische Belastungen Soziale und persönliche Ressourcen Resilienz Arbeitszufriedenheit
Kosten	Für drei Teams pro Schuleinheit sind drei Sitzungen kostenlos. Weitere Coachings CHF 150.00 pro Std.

Titel	**Einführung kollegiale Beratung**
Zielgruppe	Schulteams
Methode	Intervision, auch «kollegiale Beratung» genannt, ist eine lösungsorientierte Methode zur gemeinsamen Bearbeitung von Anliegen und Fragen aus dem schulischen Alltag. Die Sitzungen verlaufen strukturiert und moderiert. Dabei bringen sich die Mitglieder aktiv mit eigenen Fallbeispielen ein und stellen sich gegenseitig ihre Erfahrungen, Perspektiven und ihr Wissen zur Verfügung. Im Rahmen eines Kickoffs führt die Beratungsperson modellhaft in die Methode der Intervision ein.
Link	Betriebliche Gesundheitsförderung - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	soziale Unterstützung Resilienz Arbeitszufriedenheit
Kosten	6 Stunden Beratung kostenlos, danach CHF 150.00 pro Std.

6.3 Angebote für Einzelpersonen

Titel	**CoachingPlusGesundheit**
Zielgruppe	Mitarbeitende der Volksschulen
Methode	Das Beratungsformat verbindet Coaching und Weiterbildung für Einzelpersonen. Im Zentrum stehen die Themen «Gesund bleiben», «Förderung von Resilienz und Achtsamkeit» sowie der konstruktive Umgang mit Konflikten und die Burnoutprävention. Coaching-Schwerpunkte werden mittels Fragebogen eruiert und mit persönlichen Themen ergänzt. Die Beratungsperson begleitet den Prozess durch fachliche Inputs und Anregungen.
Link	Betriebliche Gesundheitsförderung - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Resilienz Körperliche und psychische Gesundheit Engagement Arbeitszufriedenheit
Kosten	6 Stunden Beratung kostenlos, danach CHF 150.00 pro Std.

Titel	**Ü50 und zufrieden im Berufsleben**
Zielgruppe	Lehrpersonen der Volksschulen ab 50 Jahren
Methode	Unter Anleitung einer Beratungsperson setzen sich die Mitglieder der Gruppe mit Fragen des Engagements, der Lebendigkeit, der Motivation und des Umgangs mit der eigenen Energie auseinander. Mit Online Impulsworkshop.
Link	Supervision, Gruppen & Workshops - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Resilienz Körperliche und psychische Gesundheit Engagement Arbeitszufriedenheit
Kosten	CHF 90.00 für drei Supervisionen inkl. einem Online-Impulsworkshop

Titel	**Stark und gesund im Schulalltag - Supervisionsgruppen**
Zielgruppe	Lehrpersonen
Methode	Unter fachlicher Leitung setzen sich die Lehrpersonen mit Copingstrategien, Prioritätensetzung und Energiemanagement auseinander.
Link	Supervision, Gruppen & Workshops - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Resilienz Körperliche und psychische Gesundheit Engagement Arbeitszufriedenheit
Kosten	CHF 120.00 für vier Supervisionen

Titel	**Case Management**
Zielgruppe	Mitarbeitende der Volksschulen
Methode	Werden Mitarbeitende infolge Krankheit über längere Zeit arbeitsunfähig, ist neben der betroffenen Person das schulische Umfeld involviert. Hier koordiniert, vernetzt und unterstützt das Case Management. Nach Möglichkeit soll eine Invalidisierung verhindert und die betroffene Person rasch und nachhaltig wieder in die Arbeitswelt integriert werden.
Link	Case Management - Kanton Luzern
Wirkungs-ebenen	Resilienz Körperliche und psychische Gesundheit Engagement Arbeitszufriedenheit
Kosten	kostenlos

7 Weitere BGF-Angebote

Auf dem Markt gibt es unzählige kommerzielle und nicht kommerzielle Angebote im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Eine vollständige Aufzählung und Bewertung ist nicht möglich. Aufgeführt sind hier einzelne bewährte Anbietende und Angebote.

SchoolMatters - mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln
«SchoolMatters» ist ein Projekt von RADIX und unterstützt Schulen in ihrer Entwicklung zu gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ökosystemen. Koordination Kanton Luzern, Beauftragte Gesundheitsförderung DVS: bettina.vonholzen@lu.ch

Gesundheitsförderung PH Luzern
Das Zentrum Gesundheitsförderung (ZGF) setzt innerhalb der PH Luzern, national und regional Impulse und berät Schulen bei der Implementierung von Gesundheitsförderung in ihrer Organisation.

Schulnetz 21 - schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen
Schulen aus dem Schulnetz 21 engagieren sich langfristig für die Gesundheitsförderung und die Bildung für Nachhaltige Entwicklung und setzen jährlich verschiedene Aktivitäten oder Projekte um. Koordination Kanton Luzern, Beauftragte Gesundheitsförderung DVS: bettina.vonholzen@lu.ch

Startseite – stressnostress.ch
Die Föderation der Schweizer Psychologen, Psychologinnen (FSP) bietet auf ihrer Website wissenschaftlich fundierte Selbsttest an.

ENSA-Weiterbildung - Erste Hilfe für psychische Gesundheit
Ensa Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.

Kampagne «Wie geht's dir?»
Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert über die psychische Gesundheit zu sprechen und vermittelt konkrete Tipps.

Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken | Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken
Die Stiftung Pro Mente Sana führt auf ihrer Website Informationen und Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit.