



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

netzbrief b+g

mai 2009 nr. 8

**bildung + gesundheit –
Netzwerk Schweiz**

**Die Schule als Ort des
psychischen Wohlbefindens für
Schüler/innen und Lehrer/innen –
eine komplexe Herausforderung**

Leser/innen-Umfrage mit Verlosung

Haben Sie ein paar Minuten Zeit für uns? Dann würde es uns sehr freuen, wenn Sie sich an unserer Leser/innen-Umfrage beteiligen. Einerseits interessiert uns Ihre Meinung zum Netzbrief b+g selbst, andererseits Ihre Einschätzung der grundsätzlichen Bedürfnisse von Schulen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Deshalb bitten wir Sie, den Fragebogen (Schluss des Netzbriefes) bis zum 01.07.2009 auszufüllen und zu retournieren oder sich online an der Umfrage zu beteiligen unter www.bildungundgesundheit.ch. Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen, die sich an der Umfrage beteiligen, eine Übernachtung im Hotel Montana in Luzern für zwei Personen. Die Gewinnerin bzw. der Gewinner wird nach der Ziehung schriftlich benachrichtigt. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



**bildung+
gesundheit**
Netzwerk Schweiz



Liebe Leserin
Lieber Leser

Nationale und internationale Studien zeigen, dass jährlich schätzungsweise 20 – 25% der gesamten Bevölkerung an einer diagnostizierbaren psychischen Störung leiden. Die Anzahl psychisch kranker IV-Rentenbezügerinnen und -bezüger stieg in den letzten Jahren kontinuierlich und stark überproportional an.

Die Sterblichkeit ist bei den psychischen Störungen relativ gering. Jedoch können psychische Krankheiten sehr häufig zu einer suizidalen Krise führen. In der Schweiz begehen jährlich mehr als 1'300 Menschen Suizid.

Psychische Störungen sind weit verbreitet und führen zu grossen individuellen und sozialen Belastungen – davon ist auch die Schule nicht ausgenommen. Eine zunehmende Anzahl von Schülerinnen und Schüler, aber auch von Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrer Lebenszufriedenheit beeinträchtigt und zeigen Symptome psychischen Leidens.

Im vorliegenden Netzbrief gehen Fachleute diesem Phänomen nach und leuchten einzelne Aspekte auf individueller und systemischer Ebene aus: Gesund bleiben im Lehrberuf, Burnoutprävention, pubertärer Blues und Depression. Der Blick wird aber auch auf Partizipationsmöglichkeiten, Humor und gute Angebote gerichtet und nicht zuletzt wird auch gefragt, was denn Schülerinnen und Schüler als relevant für ihre Gesundheit erachten.

Sie haben es sicher bemerkt – liebe Leserin, lieber Leser – dieser Netzbrief kommt etwas anders daher als seine Vorgänger: Was gleich bleibt, ist der thematische Schwerpunkt und die Zweisprachigkeit. Anders ist, dass alle Beiträge als Abstract übersetzt und die Angebote der einzelnen Netzwerkmitglieder thematisch den entsprechenden Fachbeiträgen zugeordnet sind. Wir hoffen gerne, dass dies die Lesefreundlichkeit erhöht und Ihnen eine bessere Übersicht ermöglicht.

Mit der letzten Ausgabe vom Dezember 2008 hatten wir eine Leser/innen-Umfrage gestartet. Und manchmal geht alles schief, was schief gehen kann. So wurden die Netzbriefe im Dezember gar nicht oder so spät ausgeliefert, dass der auf dem Heft aufgedruckte Umfrage-Schlussstermin für viele Abonentinnen und Abonnenten bereits abgelaufen war. Wir entschuldigen uns in aller Form bei Ihnen. Weil uns aber Ihre Meinung nach wie vor sehr interessiert, bitten wir Sie, den Fragebogen in der Mitte des Netzbriefes auszufüllen und zu retournieren oder sich online an der Umfrage zu beteiligen. Sie helfen uns damit, Netzbrief und Angebote auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Ein grosses Dankeschön für Ihre Mithilfe und Ihre Zeit.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre



Dagmar Costantini
Die Programmleiterin
bildung+gesundheit
Netzwerk Schweiz, BAG



Barbara Zumstein
Die Koordinatorin
bildung+gesundheit
Netzwerk Schweiz,
RADIX/SNGS

Inhalt

5 **Gesund bleiben im Lehrberuf**

Titus Bürgisser

7 **Burnout und Burnoutprävention**

Doris Kunz

10 **Psychoaffektives Befinden Jugendlicher in der Schweiz**

Béat Windlin

13 **Pubertärer Blues oder Depression?**

André Dietziker

15 **Eine Welt ohne Humor? Eine tragische Vorstellung!**

Jürg Rüedi

17 **«Der Schüler/innenrat ist megacool»**

Edith Lanfranconi

Hinweise / Adressen

19 **Hinweise**

21 **Adressverzeichnis**

Impressum

Herausgeber

bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz

Bundesamt für Gesundheit BAG

Sektion Drogen

CH-3003 Bern

+41 (0)31 322 62 26

Abo / Download

Der *Netzbrief b+g* erscheint zwei Mal jährlich. Gratisabonnements können unter www.bildungundgesundheit.ch bestellt werden.

Hier steht auch die PDF-Version des Netzbriefts zur Verfügung.

Redaktionsleitung

Silvio Sgier, Consulting & Coaching, Chur

Redaktionsteam

Barbara Zumstein, RADIX/SNGS

Markus Cotting, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Maya Mülle, Elternmitwirkung

Ruth Wenger, Promesce – Promotion

des Médias, Environnement, Santé et

Citoyenneté dans un processus Educatif

Gestaltung

Grafikatelier Thomas Küng, Luzern

Druck

Gegendruck, Luzern

Auflage

5'000 Exemplare

Sponsor

 **bfu bpa upi**

Die redaktionelle Verantwortung für den Netzbrief *b+g* tragen die Redaktionsleitung und das Redaktionsteam. Die Programmleitung von *bildung + gesundheit – Netzwerk Schweiz* stellt Kohärenz zum Programm *b+g* sicher. Für Inhalt und Stil der einzelnen Beiträge zeichnen die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich.

Gesund bleiben im Lehrberuf

Titus Bürgisser

Gesundheit von Lehrpersonen: Was Lehrpersonen krank macht

Traditionell kümmern sich Schulen vor allem um das Wohlergehen und die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler. Das Interesse an der Gesundheit der Lehrpersonen ist erst in jüngster Zeit ins Bewusstsein der Lehrpersonen selbst, der Schulleitungen, Bildungsbehörden und der wissenschaftlichen Forschung gerückt. Laut Herzog (2008) sprechen die Fakten aktueller Studien eine deutliche Sprache: Eine wachsende Zahl von Lehrpersonen leidet unter den Belastungen ihres Berufes, entwickelt psychische und psychosomatische Beschwerden und ist zum Teil nicht mehr in der Lage, ihren Beruf auszuüben. (Vgl. Herzog 2008, S. 41 ff). Untersuchungen zu Belastungen geben ein Bild, wo kritische Punkte im Berufsalltag der Lehrpersonen zu finden sind. Bieris Studie bei Aargauer Lehrpersonen ist auf folgende Belastungen gestossen: Unsoziales Verhalten der Schüler/innen, Gewalt und Aggression der Schülerschaft, problembeladene Schüler/innen, Lärm und Unruhe, unmotivierte Schüler/innen, Erwartungsdruck der Eltern, Reformen (vgl. Bieri, 2006). Weitere belastende Faktoren sind: Das Koordinieren beruflicher und privater Verpflichtungen, die Verantwortung, ständige Konzentration, psychische Belastung, strenge Kontrolle, dauernder Kontakt, aber auch «kein Kontakt».

Die genannten Belastungen haben Auswirkungen auf die Lehrpersonen. Sie führen zu Müdigkeit, Nervosität, schlechter Laune und sind Indikatoren für Depressivität. Internationale Studien gehen von einer Burnout-Rate von 15–30% bei Lehrpersonen aus (vgl. Schmitz 2004 in: Herzog 2008). Herzog (2008) ortet gemäss Invalidenstatistik im Kanton Bern einen Anstieg der Invalidität bei Lehrpersonen von 1% (1979) auf 4% (1999). Ebenso berichtet er von 53% Lehrpersonen, welche im Jahr 2003 gemäss Berner Lehrerversicherungskasse aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig in Pension gehen mussten. In mehreren Kantonen der Schweiz liegen die Kosten von Frühpensionierungen von Lehrpersonen deutlich höher als die anderer Berufsgruppen.

Die Belastungen wirken sich auch negativ auf den Unterricht und das Klassenklima aus. Sie zeigen sich z.B. in verminderter Unterrichtsqualität, Depersonalisierung, Zynismus gegenüber Kindern und Jugendlichen und wirken sich auch auf das Kollegium und die Schule als Ganzes aus. Es kommt vermehrt zu Konflikten, Rückzug und Mobbing, was das Klima einer Schule empfindlich belasten kann.

Gesundheitsmanagement an Schulen: Was Lehrpersonen gesund erhält

Die Erkenntnisse über den Gesundheitszustand der Lehrpersonen zeigen deutlich, dass diese Häufung von Symptomen nicht nur mit individuellen Entwicklungsnotwendigkeiten zusammenhängen kann. Offensichtlich belasten zahlreiche berufsspezifische, systembedingte Faktoren die Gesundheit und das Wohlbefinden der Lehrpersonen. Massnahmen zur Gesundheitsförderung müssen deshalb sowohl die Entwicklung der Schule und die Verbesserung der Arbeitsbedingungen als auch die Entwicklung der Lehrpersonen berücksichtigen, um wirkungsvoll zu sein. Verschiedene Überlegungen zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen seien im Folgenden kurz zusammengefasst.

Der berufsbiografische Ansatz

Der Blick auf die Belastungen reicht nicht, um Strategien für den Aufbau von Gesundheitskompetenz an Schulen und bei Lehrpersonen zu entwickeln. So weist Herzog (2008) darauf hin, dass sich im Verlauf der Berufsbiografie von Lehrpersonen Hochs und Tiefs abwechseln. Es brauche zudem «Wissen darüber, wie Lehrerinnen und Lehrer ihren Alltag erfolgreich bewältigen.» (Herzog 2008, S. 43)

Eine Antwort auf diese Erkenntnis bilden berufsbiografische Weiterbildungs- und Coaching-Angebote der pädagogischen Hochschulen. So existieren spezielle Angebote für Berufseinsteiger/innen, Langzeitweiterbildungen nach 10–15 Berufsjahren und Angebote für die letzten Berufsjahre.

Berufliche und private Unterstützungssysteme

Herzog betont, dass berufliche und private Unterstützungssysteme wesentlich zu einer gesunden Bewältigung beruflicher Herausforderungen beitragen. Dabei unterscheiden sich Frauen und Männer erheblich im Aufbau von sozialen Kontakten und in deren Nutzung. Frauen schätzen auch die grundsätzliche Bedeutung sozialer Unterstützung durch andere Menschen höher ein als Männer. (vgl. Herzog 2008, S. 45f)

Gesundheitsmanagement Ressourcenorientierte Personalentwicklung

Ausgehend von den genannten Belastungen empfehlen Hurrelmann und Settertobulte Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen und das Wohlbefinden:

- Optimierung der Kommunikation und Kooperation im Kollegium sowie der Führung.

- Verlässliche Organisation der Abläufe und die Reduktion von Lärm.
- Möglichkeiten zur kollegialen oder ausserschulischen Reflexion des professionellen Selbstbildes.
- Aktivierung von Ressourcen und Bewältigung von Stress (vgl. Hurrelmann/Settertobulte 2008, S. 80).

Zu ähnlichen Schlüssen kommt Badura aus Sicht der betrieblichen Gesundheitsförderung. Er nennt als salutogene Merkmale sozialer Systeme

- die Möglichkeit zur Entwicklung vertrauensvoller Bindungen,
- hilfreich empfundene Rückmeldungen aus dem sozialen Umfeld (in Form von Zuwendung, Information, Anerkennung und praktischer Unterstützung),
- gemeinsame Überzeugungen, Werte, Regeln,
- mitarbeiterorientierte Führung, die sich um klare Ziele und Transparenz bemüht. (vgl. Badura 2008, S. 120).

Brägger und Bucher (2008) leiten daraus drei Handlungsfelder für betriebliches Gesundheitsmanagement ab:

- Personen stärken (Belastungen reduzieren – Ressourcen stärken, indem Kompetenzen zur Bewältigung der verschiedenen Anforderungen des Berufsalltags vermittelt und trainiert werden). Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement.
- Teams bilden: Zusammenarbeit unter den Lehrpersonen gezielt aufbauen und entwickeln.
- Schule entwickeln: Organisationsentwicklung, Personalentwicklung und Unterrichtsentwicklung.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es dringend notwendig ist, der Gesundheit der Lehrpersonen Beachtung zu schenken und sie gezielt zu fördern. Dabei braucht es die Bereitschaft der Lehrperson, das persönliche Stress- und Ressourcenmanagement ernst zu nehmen. Zudem sind starke Schulleitungen erforderlich, welche in die Gesundheit der Lehrpersonen investieren und das betriebliche Gesundheitsmanagement in die Schule integrieren.

Literatur

- Badura, B. (2008): Auf dem Weg zu guten, gesunden Schulen. Was Schulen von Unternehmen lernen können. In: Brägger G., Posse, N.; Israel, G. (2008). Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: Hep Verlag.
- Balancieren im Lehrberuf. Ein Kopf- und Handbuch. Mit Illustrationen von Wilfried Gebhard. Verlag LCH. Bildung Schweiz (2007) siehe www.lch.ch

- Bieri, T. (2006): Lehrpersonen: Hoch belastet und trotzdem zufrieden? Bern: Haupt.
- Brägger, G., Bucher, B. (2008): Ressourcenorientierte Personalentwicklung – Integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung als Führungsaufgabe der Schulleitung. In: Brägger G., Posse, N.; Israel, G. (2008). Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: Hep Verlag.
- Herzog, S. (2008): Wie Lehrerinnen und Lehrer gesund bleiben. In: Wicki, W., Bürgisser, T. (2008). Praxishandbuch Gesunde Schule. Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen. Bern: Haupt
- Hurrelmann, K., Settertobulte, W. (2008): Gesundheitliche Ressourcen und Risikofaktoren von Kindern und Jugendlichen. In: Brägger G., Posse, N.; Israel, G. (2008): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: Hep Verlag.



*Titus Bürgisser
Pädagogische Hochschule
Zentralschweiz,
Hochschule Luzern
Kompetenzzentrum Schulklima
titus.buergisser@phz.ch*

Rester en bonne santé dans l'enseignement

Titus Bürgisser

Beaucoup d'enseignant-e-s souffrent de la pénibilité de leur profession, développent des problèmes de santé et ne peuvent ainsi exercer leur métier qu'en partie. Ceci affecte tant la qualité de l'enseignement que le climat à l'école. Cette pénibilité étant en grande part liée à la profession et à son système, des mesures efficaces pour l'amélioration des conditions de travail et pour le soutien du personnel enseignant doivent donc être développés et mis en place. La gestion globale de la santé doit être prise en charge par la direction, tandis que les enseignant-e-s sont responsables de gérer leur propre stress et de développer leurs ressources.

Burnout und Burnoutprävention

Doris Kunz

7

Begriff und Verbreitung

Während den Anfängen der Burnout-Forschung in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde deutlich, dass nebst Mitarbeitenden in helfenden Berufen auch Lehrpersonen stark von Burnout betroffen sind (Barth, 1990; Kramis-Aebischer, 1995; Krause & Dorsemagen, 2007; Rudow, 1994). Die Angaben in den verschiedenen Studien zum Anteil der von Burnout betroffenen Lehrpersonen schwanken zwischen 10% und 30%. Weil der Begriff schnell Eingang in die Alltagssprache gefunden hatte, wurde er für die verschiedensten Symptome verwendet und wurde dadurch ungenau. Es ist deshalb nützlich, eine Begriffsklärung vorzunehmen. Die heute am meisten verbreitete und anerkannte Definition stammt von Maslach und Jackson (1986). Sie bezeichnen Burnout als Syndrom, also als eine Erkrankung, welche aus einer bestimmten Anzahl von Symptomen besteht, die nicht zwingend immer gleichzeitig auftreten müssen. Die Symptome von Burnout sind emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierte Leistungsfähigkeit.

Emotional Erschöpfte fühlen sich in ihrer Zusammenarbeit mit anderen Menschen gefühlsmässig überfordert und ausgelaugt. Sie haben den Eindruck, dass von ihnen mehr verlangt wird, als sie zu geben imstande sind.

Depersonalisation beinhaltet eine nicht mitfühlende, ablehnende, zynische und objekthafte Wahrnehmung der Klienten, Patienten bzw. der Schülerinnen und Schüler.

Die subjektiv wahrgenommene reduzierte Leistungsfähigkeit äussert sich darin, dass man sich bei seiner Arbeit weniger kompetent fühlt und das Gefühl hat, weniger erfolgreich zu sein. Man entwickelt ein negatives Selbstbild in Bezug auf die eigene Arbeit, welches auch auf den privaten Bereich ausstrahlen kann.

Entstehung

Burnout ist ein schleichender Prozess, dessen Verlauf sich über lange Zeit hinziehen kann. In den verschiedensten Studien ist übereinstimmend festgestellt worden, dass Burnout vor allem Personen betrifft, die ihren Beruf zu Beginn engagiert und mit viel Idealismus ausführen. Dieser Idealismus motiviert sie dazu, bis an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu gehen. Burnout kann entstehen, wenn zu dieser engagierten Arbeit erstens zusätzliche Anforderungen hinzukommen, sei es im beruflichen oder im privaten Bereich oder wenn zweitens bei der Arbeit Hindernisse auftauchen oder Schwierigkeiten entstehen. Per-

sonen, die Burnout gefährdet sind, wird schmerzlich bewusst, dass sie nicht mehr allen Anforderungen gerecht werden können. Sie erleben dies jedoch als persönlichen Mangel und geben sich selbst die Schuld für die Unzulänglichkeiten. Sie suchen die Ursachen nicht in veränderten Umständen oder bei anderen. Aufgrund dieser Deutung der Situation reagieren sie meist mit vermehrter Anstrengung und nicht mit der Reduktion ihrer Aufgaben oder einer Situationsklärung durch Gespräche mit der Schulleitung oder den Kollegen und Kolleginnen. Die zusätzliche Anstrengung kann zu einer zunehmenden Erschöpfung führen, die sie aber meist nicht als solche wahrnehmen. Vielmehr fühlen sie sich schuldig, dass sie nicht alles so bewältigen können, wie sie das von sich selber erwarten. Viele fühlen sich hilflos und sehen keine Möglichkeit, die Situation von sich aus zu verändern. Die zunehmende Erschöpfung äussert sich darin, dass ihnen alles zuviel wird: die Schülerinnen und Schüler, die Kolleginnen und Kollegen und die Eltern, aber auch die Aufgaben, die sie bewältigen müssten.

Burnout kündigt sich meist durch verschiedene Vorläufer-Symptome an. So z.B. in der Form von Gereiztheit oder Frustration, in Form von verzerrten Wahrnehmungen oder von einem eingeschränkten Erinnerungsvermögen oder von Flüchtigkeitsfehlern oder Unachtsamkeiten, die zu Unfällen führen. Dies sind meist deutliche Alarmzeichen. Wenn sie als solche wahrgenommen werden und die Betroffenen bereit und in der Lage sind, an ihrer Situation etwas zu verändern und das Umfeld zu dieser Veränderung seinen Teil beiträgt, kann Burnout verhindert werden.

Prävention

Burnoutprävention ist zwar Aufgabe der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer, aber nicht nur. Damit Burnoutprävention nachhaltig wirksam werden kann, müssen die notwendigen Vorkehrungen auch auf der Ebene der Schule getroffen werden. Man spricht dabei von einer Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention (vgl. Tab. 1). Werden Massnahmen nur auf einer Ebene getroffen, bleiben diese meist unwirksam, weil der Einfluss der anderen Ebene unverändert gross bleibt. Auf beiden Ebenen besteht Burnoutprävention einerseits aus der Aktivierung von Ressourcen, andererseits aus der Reduktion von Belastung.

Verhaltensprävention (Ebene Individuum)	Kompetenzen erweitern und Fähigkeiten vertiefen, z.B.: - Genuss- und Erholungsfähigkeit - Kohärenzsinn - Kontrollüberzeugungen - Optimistische Grundhaltung - Gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen	Ressourcen aktivieren
	Verbessertes Selbstmanagement	Belastung reduzieren
Verhältnisprävention (Ebene Institution, auch Arbeitsorganisation)	- Gutes Arbeitsklima - Soziale Unterstützung	Ressourcen aktivieren
	Gutes Schulmanagement, z.B.: - Zielklarheit in Bezug auf Schulentwicklung - Projektorientierung	Belastung reduzieren

Tabelle 1: Burnoutprävention

Auf der Ebene des Individuums meint Ressourcenaktivierung das Erweitern von Kompetenzen und das Vertiefen von Fähigkeiten. Bei den Fähigkeiten sind auch solche wichtig, die sonst eher in Vergessenheit geraten, nämlich die Genuss- und Erholungsfähigkeit. Mit Kohärenzsinn ist eine globale Lebensorientierung des Menschen gemeint, die sich auf das Ausmass bezieht, inwieweit jemand ein Gefühl des Vertrauens in die sich verändernden Umstände des Lebens hat (Rudow, 2004). Bei einer günstigen Kontrollüberzeugung tendiert jemand dazu, sich Erfolge persönlich zuzuschreiben (internale Kontrolle), Misserfolge aber eher auf ungünstige Umstände zurückzuführen (externale Kontrolle). Ein gesundheitsorientierter Lebensstil mit genügend Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunder Ernährung trägt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei.

Entlastung auf der Ebene des Individuums ist vor allem durch ein gutes Selbstmanagement zu erreichen. Das Selbstmanagement verbessern heisst, Prioritäten zu setzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In Bezug auf die Arbeit in der Schule bedeutet dies, das Engagement, das über das Unterrichten und Erziehen hinausgeht, auf das Machbare zu beschränken. Viele Lehrpersonen setzen die Ansprüche an sich selbst unrealistisch hoch. Hier gilt es, diese auf ein realistisches Mass zu reduzieren (Klippert, 2006; Kretschmann, 2006).

Auf der Ebene der Schule meint Ressourcenaktivierung das Schaffen eines guten Arbeitsklimas und das Gewährleisten von sozialer Unterstützung. Zu einem guten Arbeitsklima gehört u.a. eine klare und offene Kommunikation, eine produktive und effektive Zusammenarbeit, die Sicherheit des Arbeitsplatzes, guter Umgang mit Konflikten sowie eine faire und gerechte Behandlung der Mitarbeitenden, resp. der Lehrpersonen (Rudow, 2004).

Eine Belastungsreduktion auf der Ebene der Schule kann im Wesentlichen durch ein gutes Schulmanagement erzielt werden. Erleichternd wirken schlanke administrative Abläufe, eine klare Arbeitsteilung und klare Kompetenzen sowie eine Zielklarheit in Bezug auf die Schulentwicklung. Hilfreich ist zudem eine konsequente Projektorientierung: Vorhaben, welche über die tägliche Unterrichts- und Erziehungsarbeit hinausgehen, werden mit Vorteil als Projekte konzipiert, welche Bestandteil der Langzeitplanung der Schule sind. Müssen zusätzliche Arbeiten während der Planungsperiode der Schule ausgeführt werden, weil sie z.B. von der Erziehungsdirektion oder der Schulpflege angeordnet werden, müssen bereits geplante Projekte verschoben oder sistiert werden.



doris.kunz@fhnw.ch
Pädagogische Fachhochschule
Nordwestschweiz
Kompetenzzentrum
RessourcenPlus R+

Literatur

- Barth, A. -R. (1990). Burnout bei Lehrern. Göttingen: Hogrefe.
- Klippert, H. (2006). Lehrerentlastung: Strategien zur wirksamen Arbeiterleichterung in Schule und Unterricht. Weinheim: Beltz.
- Kramis-Aebischer, K. (1995). Stress, Belastungen und Belastungsverarbeitung im Lehrberuf. Bern: Haupt.
- Krause, A. & Dorsemagen, C. (2007). Ergebnisse der Lehrerbelastungsforschung. Orientierung im Forschungsdschungel. In M. Rothland (Hrsg.), Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf (S. 52–80). Wiesbaden: VS Verlag.
- Kretschmann, R. (2006). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer: ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz.
- Kunz Heim, D. & Nido, M. (2008). Burnout im Lehrberuf. Definition – Ursachen – Prävention. Ein Überblick über die aktuelle Literatur. [On-line]. Available: <http://www.lehrerinnengesundheit.ch/Aktuell> [8.12.2008].
- Maslach, C. & Jackson, S. (1986). Maslach Burnout Inventory. Manual (2nd ed). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Rudow, B. (2004). Das gesunde Unternehmen. Gesundheitsmanagement – Arbeitsschutz – Personalpflege. München: Oldenbourg.

Le burnout et sa prévention

Doris Kunz

Le personnel enseignant est particulièrement touché par le burnout. La proportion oscille entre 10% et 30%, selon l'étude. Le constat le plus frappant est que ce sont avant tout ceux et celles qui sont entrés dans la profession avec beaucoup d'engagement et d'idéalisme qui sont le plus menacés. Les personnes touchées par le burnout sont émotionnellement épuisées. Elles développent souvent une attitude cynique et hostile et sont convaincues que leur capacité de performance est réduite. La prévention du burnout n'est pas seulement l'affaire des enseignant-e-s. L'école doit aussi se préoccuper de la qualité de vie au travail. Un climat scolaire sain, un ample soutien social, une bonne gestion de l'école diminuent les risques de tensions.

Zum Weiterlesen

Wer mehr zum Thema wissen und sich schnell einen fundierten Überblick verschaffen möchte, dem sei die kommentierte Bibliografie zum Thema «Burnout im Lehrberuf» empfohlen.

In dieser Broschüre ist auf knappen 60 Seiten die aktuelle Fachliteratur zum Thema zusammengefasst. Es werden folgende Fragen beantwortet: Was ist Burnout? Welche Symptome weisen auf Burnout hin? Wie entsteht Burnout? Welches sind die möglichen Folgen? Wie kann man Burnout vorbeugen? Was kann man gegen Burnout tun? – Wer an zusätzlichen Informationen interessiert ist, findet nach jedem Kapitel eine Zusammenstellung der wichtigsten Literatur.

Die Broschüre kann heruntergeladen werden von www.lehrergesundheit.ch oder www.lehrerinnengesundheit.ch

Psychoaffektives Befinden Jugendlicher in der Schweiz

Béat Windlin

Während die meisten Menschen ihre Jugend ohne grössere andauernde Probleme erleben, durchlaufen andere diese Entwicklungsphase weniger mühelos – sei es aufgrund widrigerer äusserer Umstände, sei es aufgrund einer geringeren Bewältigungskapazität.

Angesichts der enormen Anforderungen, welche körperliche, geistige und soziale Entwicklungen an das Individuum stellen, scheint bei Jugendlichen eine gewisse Beeinträchtigung ihres psychoaffektiven Befindens durchaus im Bereich einer normalen Reaktion zu liegen. Dies darf insbesondere bei schwachen oder nur temporär auftretenden psychoaffektiven Symptomen angenommen werden. Demgegenüber können chronische psychoaffektive Symptome ernstzunehmende Beeinträchtigungen der psychosozialen Gesundheit darstellen und sich negativ auf Sozialbeziehungen, Entwicklungsmöglichkeiten sowie kognitive Fähigkeiten auswirken¹.

Im Rahmen quantitativer Befragungen ist es möglich, Hinweise auf die Verbreitung von Beeinträchtigungen des psychoaffektiven Befindens bei Jugendlichen zu erheben. In diesem Artikel stelle ich einige diesbezügliche Ergebnisse aus der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2006 vor. Die internationale HBSC-Studie ist die grösste in der Schweiz regelmässig durchgeführte repräsentative Befragung von Jugendlichen. Sie steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und wurde in der Schweiz 2006 mit finanzieller Unterstützung des BAG und der Kantone zum sechsten

Mal von der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) durchgeführt (für weitere Informationen siehe www.hbsc.ch).

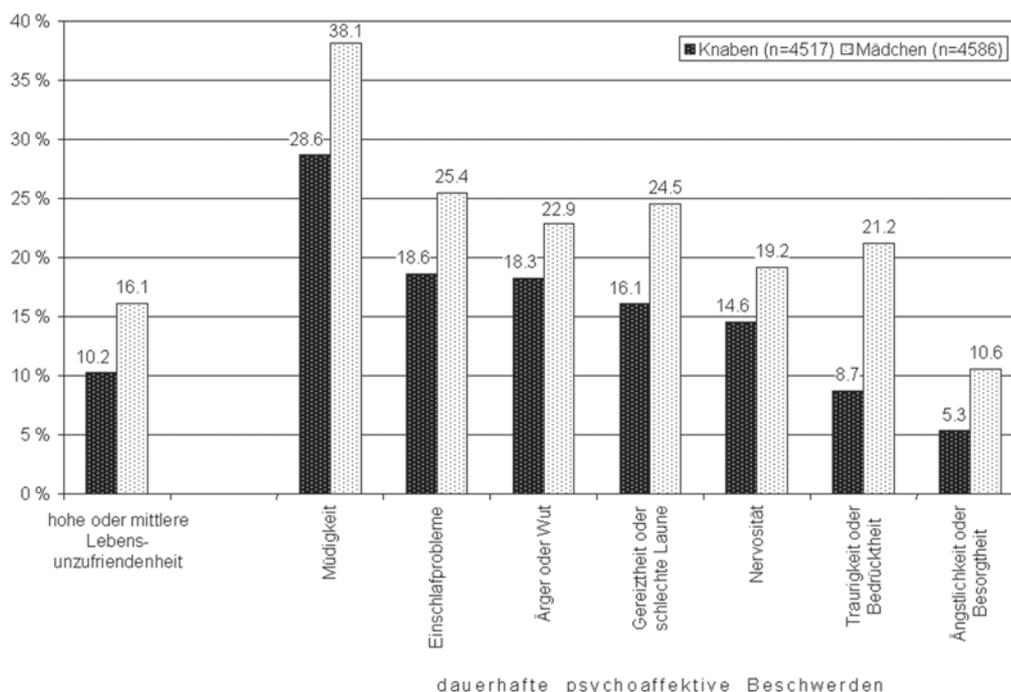
Lebens(un)zufriedenheit

Die Lebens(un)zufriedenheit wird in der HBSC-Studie in Anlehnung an das Bild einer zehnsprossigen Leiter mit einer Skala von 0 (schlechtestes Leben) bis 10 (bestes Leben) erfasst².

Eine deutliche Mehrheit (rund 87%) der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen beurteilen ihr Leben mit einem Wert in der oberen Hälfte der Skala. Die meistgewählte Antwortkategorie ist 8.

Demgegenüber sind in der Grafik 1 (ganz links in der Grafik) die Anteile derjenigen Knaben und Mädchen dargestellt, die über eine hohe oder mittlere Lebensunzufriedenheit berichten. Als solche gelten hier Werte von 0 bis 5. Dabei ist ein markanter Unterschied zwischen den Geschlechtern zu beobachten: Mädchen geben häufiger eine hohe oder mittlere Lebensunzufriedenheit an als Knaben.

Eine genauere, hier nicht illustrierte Untersuchung zeigt, dass bei Mädchen auch zwischen den Altersgruppen Unterschiede zu verzeichnen sind. Bei ihnen sind die Anteile der Betroffenen hoher oder mittlerer Lebensunzufriedenheit in jüngeren Altersgruppen tendenziell geringer als in älteren. Bei den Knaben ist dies nicht der Fall.



Grafik 1: Lebensunzufriedenheit und dauerhafte psychoaffektive Beschwerden bei 11- bis 15-jährigen Jugendlichen, nach Geschlecht (HBSC 2006)

Psychoaffektive Beschwerden

In der HBSC-Studie werden Jugendliche nach der Häufigkeit des Auftretens sieben psychoaffektiver Beschwerden gefragt³. Ebenfalls in der Grafik 1 sind die Anteile der 11- bis 15-jährigen Knaben und Mädchen zu entnehmen, die spezifische dauerhafte psychoaffektive Beschwerden aufweisen. Als «dauerhaft» gilt dabei die Angabe der Auftrittshäufigkeit einer Beschwerde während der letzten sechs Monate mit «etwa täglich» oder «mehrmals pro Woche».

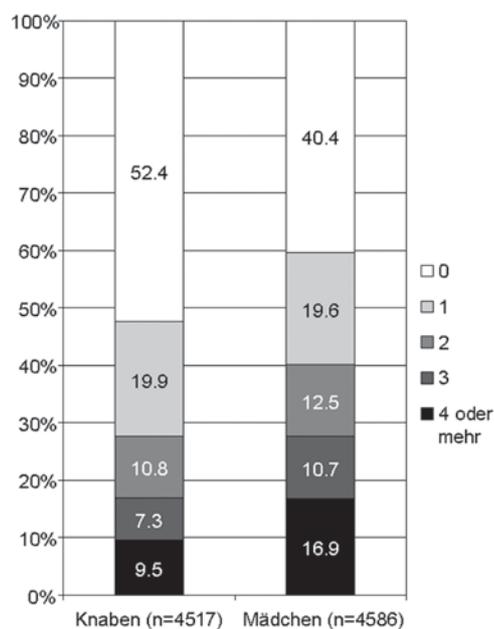
Bei allen erfassten psychoaffektiven Beeinträchtigungen sind die Anteile bei den Mädchen höher. Beispielsweise geben 38.1% der Mädchen an, sich dauerhaft müde zu fühlen, während der entsprechende Anteil bei den Knaben 28.6% beträgt.

Müdigkeit ist auch die am häufigsten genannte dauerhafte psychoaffektive Beschwerde unter den 11 bis 15-jährigen Jugendlichen. Am seltensten werden dagegen Traurigkeit oder Bedrücktheit und Ängstlichkeit oder Besorgtheit genannt. Bei diesen vergleichsweise seltenen psychoaffektiven Beschwerden treten allerdings die Geschlechtsunterschiede am deutlichsten hervor: Die Anteile der Betroffenen sind hier bei den Mädchen 2½-fach bzw. doppelt so gross wie bei den Knaben.

Eine weitere, hier nicht grafisch dargestellte Differenzierung nach Altersgruppen zeigt je nach Geschlecht bemerkenswerte Unterschiede. Bei den Mädchen sind die Anteile der dauerhaft Betroffenen bei allen psychoaffektiven Beschwerden (ausser Einschlafprobleme) in höheren Altersgruppen grösser als in tieferen. Bei den Knaben zeigen sich dagegen nur bei Müdigkeit und Einschlafprobleme klare Tendenzen, wobei bei ersterer die Anteile mit ansteigendem Alter eher zunehmen, während sie bei letzteren eher kleiner werden.

Weitere Untersuchungen zeigen, dass ca. 46% der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen bei keiner der erfassten psychoaffektiven Beschwerden angeben, diese mehrmals pro Woche oder etwa täglich zu haben. Rund 20% geben eine dauerhafte psychoaffektive Beschwerde an, wobei es sich in fast der Hälfte der Fälle um Müdigkeit handelt. Rund ein Drittel berichtet mehrere dauerhafte psychoaffektive Beschwerden. Auch hier ist Müdigkeit in der Mehrzahl der Fälle eine der genannten Beschwerden.

Aus der Grafik 2 sind die entsprechenden Anteile nach Geschlecht getrennt zu entnehmen. Es zeigen sich auch hier deutliche Unterschiede: Mädchen (40.0%) sind bedeutend häufiger von mehreren dauerhaften psychoaffektiven Beschwerden betroffen als Knaben (27.7%). Die entsprechende Differenz wird mit zu-



Grafik 2: Anzahl dauerhafter psychoaffektiver Beschwerden bei 11- bis 15-jährigen Jugendlichen, nach Geschlecht (HBSC 2006)

nehmender Anzahl dauerhafter Beschwerden sogar grösser.

Analysen in Bezug auf die Altersgruppen zeigen, dass bei Mädchen in höheren Altersgruppen das Vorhandensein mehrerer dauerhafter psychoaffektiver Beschwerden häufiger vorkommt als in tieferen Altersgruppen. Bei den Knaben sind solche Unterschiede hingegen nicht zu beobachten.

Beeinträchtigungen der psychosozialen Gesundheit

Als Ergebnis dieser Untersuchung ist zunächst festzuhalten, dass ein Grossteil der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen mit ihrem Leben zufrieden und von keinerlei dauerhaften psychoaffektiven Beschwerden betroffen ist.

Nicht wenige Jugendliche weisen aber auch dauerhafte psychoaffektive Beschwerden auf, viele unter ihnen sogar mehrere. Die Anteile der Betroffenen sind bei den Mädchen markant höher als bei den Knaben. Diese Ergebnisse entsprechen Resultaten früherer Studien (siehe Fussnote 1). Für die Geschlechterdifferenz werden in der Literatur Erklärungen sowohl biologischer (z.B. unterschiedlicher Pubertätsverlauf) als auch soziologischer (z.B. unterschiedliche Sozialisation und Sensibilisierung auf Körperempfindungen) Natur angeführt.

Angesichts der relativ weiten Verbreitung dauerhafter psychoaffektiver Beschwerden unter Jugendlichen kann man zwar davon ausgehen, dass es sich in ihrer

Mehrzahl um normale Reaktionen auf den Entwicklungsprozess und sich verändernde Rahmenbedingungen handelt. Bei einigen Jugendlichen müssen aber auch ernstzunehmende Symptome einer Beeinträchtigung der psychosozialen Gesundheit vermutet werden. Personen, die im Umfeld junger Menschen stehen und Beeinträchtigungen des psychoaffektiven Befindens beobachten, sollten diese deshalb in jedem Fall ernst nehmen.



*B at Windlin, lic.rer.soc.
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Schweizerische Fachstelle für
Alkohol- und andere
Drogenprobleme (SFA)
Forschungsabteilung
bwindlin@sfa-ispa.ch*

- 1 Ein Literaturüberblick und weitere Analysen zur psychoaffektiven Gesundheit Jugendlicher mit Daten der HBSC-Studie 2002 sind folgendem Artikel zu entnehmen: Delgrande Jordan, M., Kuendig, H., Schmid, H. Stress scolaire et symptômes somatiques et psychoaffectifs chroniques   l'adolescence. *Revue francophone du Stress et du Trauma* 2007; 7 (3): 183–192.
- 2 Wortlaut der Frage: «Hier ist ein Bild einer Leiter. Die oberste Sprosse dieser Leiter <10> bedeutet das beste für dich erdenkliche Leben, der Boden <0> bedeutet das schlechteste mögliche Leben. Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest?»
- 3 Wortlaut der Frage: «Wie oft hattest du in den letzten 6 Monaten die folgenden Beschwerden?» Die Beschwerden sind der Grafik 1 zu entnehmen.

Lebenszufriedenheit und psychische Beschwerden bei Schülerinnen und Schülern – Factsheet Psychische Gesundheit

Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu. Die Schule ist gefordert. In vielen Fällen brauchen Schulen für die Früherkennung und Frühintervention Unterstützung von und Kooperation mit schulinternen (Schulsozialarbeit, schulpsychologischer Dienst, Schularzt) und schulexternen Fachstellen (Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Erziehungsberatung, Jugendanwaltschaft, Polizei, Suchtprävention, Opferberatung, etc.). Mit Unterstützung des Ludwig-Boltzmann-Institutes in Wien hat das RADIX/SNGS ein Factsheet zur psychischen Gesundheit von Schüler/innen herausgegeben: Symptome und Häufigkeiten der wesentlichen psychischen Krankheitsbilder, Therapie und Gesundheitsförderung

Download unter: <http://www.gesunde-schulen.ch/html/tools+8.html>

Santé psycho-affective des jeunes en Suisse

B at Windlin

Cet article, basé sur les donn es de l'enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2006, s'intéresse à la santé psychoaffective des élèves âgés de 11 à 15 ans en Suisse. Les analyses concernent le degré d'insatisfaction face à la vie et la prévalence de symptômes psychoaffectifs chroniques (anxiété, colère, problèmes pour s'endormir, mauvaise humeur, fatigue, nervosité, tristesse). Environ 13% des élèves interrogés se disent moyennement voire très insatisfaits de leur vie et environ un tiers ont ressenti au moins deux symptômes psychoaffectifs chroniques. Même si ces derniers constituent le plus souvent une réaction normale au processus de développement, leur manifestation chronique chez les jeunes devrait dans chaque cas retenir l'attention de leur entourage.

Résumé de l'article des pages suivantes (13/14):

Blues pubertaire ou dépression ?

André Dietziker-Helbling

Au cours de l'adolescence, un jeune sur huit souffre d'au moins un épisode de dépression cliniquement significative. Néanmoins, des symptômes dépressifs sont souvent une phase transitoire du développement normal, sans valeur clinique. Lors d'une dépression, les changements de comportement sont une réaction compréhensible, et peuvent perdurer pendant plusieurs semaines. Le premier pas vers un soutien judicieux de l'élève consiste dans l'échange d'observations faites par les enseignant-e-s concern e-s. Cet échange devrait être suivi par un entretien entre l'élève et une personne de confiance de l' cole capable d'empathie et de sollicitude, qui sache décrire les comportements observés chez cet élève avec le plus d'objectivité possible. Cette personne de confiance proposera des moyens et des personnes-ressources pour trouver des pistes de solution.

Pubertärer Blues oder Depression?

André Dietziker

Jede vierte Frau und jeder achte Mann erkranken im Laufe ihres/seines Lebens an einer Depression, unabhängig von Alter und sozialer Schicht. In der Schweiz gibt es aktuell etwa 360'000 Betroffene. Als Erklärungsansatz ist das Primat der Leistung in der westlichen Welt zu vermuten. Zusätzlich fordern die Beschleunigung aller Lebensabläufe und die soziale Entfremdung innerhalb der Gesellschaft ihren Tribut. Die Menschen sind zunehmend davon absorbiert, ihr Alltagsleben überhaupt zu bewältigen. Viele zweifeln in der Überforderung an sich selbst. Sie fordern sich alles ab, bis sie ausgebrannt sind. In der Gesellschaft genießt jemand höheres Ansehen, der sich einsetzt bis zur Krankheit, als einer, der vorher aufgibt.

Die Maxime der Leistung und ihr Tribut beim Jugendlichen

Im eingangs beschriebenen Umfeld wachsen Jugendliche heute auf. Sie spüren die Maxime der Leistung auf verschiedenen Ebenen. Schule und Elternhaus sorgen sich um die Ausbildung, zur Sicherung einer guten materiellen Zukunft. Die Lehrstellen sind knapp, die Zulassungsbedingungen zu weiterführenden Schulen streng. Der/die Jugendliche spürt den allseitigen Erwartungsdruck. Er/sie wird indirekt zu einem Zeitpunkt mit dem Ernst des Lebens konfrontiert, an dem er/sie von einer Verantwortung für den eigenen Lebensweg noch wenig wissen will. Viele sind diesbezüglich auch überfordert. Die Schwierigkeit mancher Jugendlichen bei der Berufswahl möge hier als Beispiel dienen.

Die Adoleszenz, als Zeitraum des Erwachsenwerdens zwischen Kindheit und vollem Erwachsensein, stellt an den jungen Menschen hohe Anforderungen. Er entdeckt mit Begeisterung, dass sich seine individuelle Persönlichkeit entfaltet. Innerhalb seiner Peergroup, aber auch in Referenz zur Erwachsenenwelt bemüht sich der/die Jugendliche darum, seine/ihre Position zu finden. Die Fragen: «Wer bin ich und wer möchte ich sein?», sind im Alltag ständige Begleiter. Der junge Mensch sucht nach seiner Identität als Mann oder Frau, nach Vorbildern, einem eigenen Lebensstil, Werten und Ansichten. Dabei gehen die Anforderungen, die die Jugendlichen spüren, deutlich über die Frage der Schulleistung hinaus. Das Thema der körperlichen Entwicklung, Sexualität, Liebe und Freundschaft durchdringen die Gedankenwelt. Bin ich unter Gleichaltrigen akzeptiert, komme ich an, gelte ich etwas? Die Auseinandersetzung mit dem familiären Umfeld nimmt teilweise ein heftiges Ausmass an. Die Jugendlichen müssen das Nest beschmutzen, auf dessen Wärme sie eigentlich noch angewiesen wären. Damit treiben sie sich selber in die Isolation,

welche bei der Lösung eigener Probleme ihrerseits zur Last wird. Oft sitzen Jugendliche mit den eigenen Unsicherheiten allein da. In der Befürchtung, niemand würde ihr Empfinden, ihre Selbstzweifel und Probleme teilen oder nachempfinden, ziehen sie sich schamhaft und peinlich berührt zurück.

Nicht zuletzt ist darin einer der Gründe zu vermuten, warum Depressionen bei Jugendlichen häufig unerkannt bleiben. Dabei durchlaufen 12–18% der Jugendlichen während der Adoleszenz mindestens eine Episode einer klinisch relevanten Depression. Viele möchten ihre Eltern nicht mit ihrer Niedergeschlagenheit beunruhigen oder enttäuschen. Manche befürchten möglicherweise auch wenig Verständnis von den Eltern, weil diese ihnen sonst in erster Linie kritisch und fordernd begegnen. Leistungsversagen, auch in Form von psychischen Krisen, bringt in vielen Familien die Eltern derart in Aufruhr, dass die Jugendlichen sich dieser Reaktion nicht aussetzen wollen.

Normale Entwicklung oder Krankheit?

In der Pubertät und während der Adoleszenz finden sich depressive Symptome häufig als Durchgangsstadium der normalen Entwicklung ohne Krankheitswert. Eltern haben als Referenzgrösse oft nur die eigene Pubertät. Die Jugendlichen selbst erleben diesen Wandel das erste Mal. Darum haben Lehrpersonen meist den besseren Vergleich mit «normalem», weil häufigem, auffälligem Verhalten von Jugendlichen. Körperliche Krisenzeichen wie Anspannung, Erschöpfung, Appetitlosigkeit oder Schlafprobleme, mentale Auffälligkeiten wie Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Leistungsabfall, sowie Verwirrungen der Gefühlswelt wie Selbstzweifel, Ängste, Gereiztheit, Interesselosigkeit oder Niedergeschlagenheit erleben fast alle Jugendlichen im Laufe ihrer Entwicklung. Auf der Handlungsebene gehen solche Phasen bei einzelnen mit aggressivem Auftreten, bei andern mit sozialem Rückzug einher. Bei manchen häufen sich unentschuldigte Absenzen oder Krankheiten. Dies alles können einerseits Symptome pubertärer Launen und Entwicklungsschübe sein, andererseits aber auch Ausdruck von Stress, Liebeskummer, sozialer Ausgrenzung, Gewalterfahrung, Überforderung durch Schule oder Freizeit, familiäre Krisen aber auch einer ernsthaften Depression.

Das entscheidende Kriterium zur Unterscheidung normaler Entwicklungszeichen von einer Depression liegt in der Dauer und der Intensität, welche die Symptome aufweisen. Bei einer Depression gelten die Veränderungen nicht nur als eine nachvollziehbare vorübergehende Reaktion auf eine äussere Belas-

tung, sondern sie zeigen eine überdauernde Stabilität über mehrere Wochen und Monate, ohne dass es zu einer Erholung kommt. Zusätzlich zu einer Depression finden sich bei Jugendlichen oft Komorbiditäten (gleichzeitige, zusätzliche Krankheitsbilder oder Störungen) als Ursache, Begleiterscheinung oder Folge. Es treten vermehrt Störungen im Sozialverhalten, Angststörungen, Suchtverhalten, Essstörungen, Zwangserkrankungen und auch selbstverletzendes Verhalten auf.

Empathisches Hilfsangebot

Der erste Schritt auf dem Weg zu einer sinnvollen Unterstützung ist der Austausch unter den beteiligten Lehrpersonen. Der Vergleich von Beobachtungen zeigt nicht selten ganz unterschiedliche Wahrnehmungen. Sollten mehrere Lehrpersonen Auffälligkeiten festgestellt haben, die auf eine psychische Krise bei Jugendlichen hindeuten, gilt es vorsichtig mit diesen in Kontakt zu treten. Die geeignetste Person dafür muss nicht die offizielle Klassenlehrperson sein. Es ist jene Bezugsperson aus dem schulischen Umfeld auszuwählen, die den vertrauensvollsten Zugang zu dem/der Jugendlichen hat. Der Rahmen für ein Gespräch sollte genügend vertraulich gewählt werden, ohne allzu offiziell zu wirken. Die Schüler/innen sollten ermuntert werden, über die eigene Befindlichkeit zu reden. Aufmerksames, empathisches Zuhören durch die Lehrperson soll dem/der Jugendlichen die Offenheit für eigene Anliegen signalisieren. In einem nächsten Schritt beschreibt die Bezugsperson konkrete Beobachtungen und Veränderungen. Entscheidend ist dabei die Haltung von Fürsorge und Anteilnahme. Wenn der Jugendliche die Wahrnehmung einer Krise bestätigt, soll die Lehrperson nicht vorschnell beschwichtigen, trösten oder Lösungen anbieten. Die Ernsthaftigkeit der Lage wird eher unterstützt, wenn sie gefühlsmässig einen gewissen Raum bekommt. Erst dann kann die Vertrauensperson den Verdacht auf eine Depression aussprechen. Dem soll die Aufzählung möglicher Hilfsangebote und Hilfspersonen folgen, auf der gemeinsam ein erster Lösungsansatz aufgebaut werden kann. Möglicherweise muss man das erste Gespräch erst wirken lassen und in kurzem Abstand einen zweiten Termin vereinbaren, wo Jugendliche eher auf konkrete Schritte eingehen können. Wenn immer möglich sind die Eltern im Einverständnis der Schülerin bzw. des Schülers in das Vorgehen und damit in die Verantwortung mit einbeziehen.

Grenzen der Zuständigkeit

Es sei noch betont, dass Lehrpersonen nicht den Auftrag haben, eine Diagnose zu stellen. Es reicht, Veränderungen wahrzunehmen, diese anzusprechen und die nötige Triage in professionelle Hände einzuleiten. Von dem Versuch, mit dem/der Jugendlichen eine Art therapeutisches Setting einzugehen, ist ausdrücklich abzuraten. Die professionelle Behandlung einer Depression bedarf klinischer Kompetenz und oft auch einer medikamentösen Begleittherapie.



*lic.phil. André Dietziker-Helbling
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Einzel-Paar- und Familientherapie, Focusing, Supervision, Schüler/innen-Beratung
www.zug-psy.ch
dietziker@zug-psy.ch*

Früherkennung und Frühintervention – ein SNGS-Angebot für Schulen

Aggressionen, Mobbing, Gewalt, Konsum psychoaktiver Substanzen, Entwicklungsauffälligkeiten, Überforderungen, psychische und soziale Probleme im Umfeld: Die Palette der Probleme, mit denen Schulen einen Umgang finden müssen, ist breit. Eine professionelle und frühzeitige Problembearbeitung in der Schule kann Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen und gleichzeitig Lehrpersonen entlasten. Damit Früherkennung und -intervention Wirkung zeigen können, müssen Schulen eine gemeinsame pädagogische und organisatorische Haltung entwickeln.

Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern sollen die «Spielregeln», die Konsequenzen bei Regelverstössen und die Unterstützungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten kennen. Durch das einheitliche Vorgehen, durch die Klarheit der Zuständigkeiten, der Verantwortung und der Kommunikationsabläufe werden die einzelnen Lehrpersonen mittelfristig entlastet.

Das Projekt wurde bereits von RADIX/SNGS in einer Pilotphase in 14 Schulen durchgeführt und evaluiert. Interessierte Schulen können sich laufend anmelden.

Infos unter: <http://www.gesunde-schulen.ch/html/frueherkennung.html>

Eine Welt ohne Humor? Eine tragische Vorstellung!

Jürg Rüedi

Wie recht doch der Clown Dimitri mit diesem Gedanken hat. In jeder Lebenssituation – und eben auch in der Schule – gibt es eine hilfreiche Einstellung sich selbst und den zu bewältigenden Aufgaben gegenüber, nämlich diejenige des Humors. Die Fähigkeit, über sich und über das Leben lachen zu können, ist für alle Menschen, für jede Lehrperson und deren Psychohygiene (überlebens)notwendig, für die Schülerinnen und Schüler genauso. Ohne Humor ist zum Beispiel keine sinnvolle schulische Disziplin denkbar. Ohne ihn droht jede Disziplin zu erstarren. Ohne Humor drohen Entschiedenheit und Strenge zur erbarungslosen Unerbittlichkeit zu entarten. Erst eine humorvolle Einstellung verleiht der klaren Linie situationsgemässe Flexibilität und Menschlichkeit.

Positive Wirkungen von Humor.

Den Nutzen des Humors für das lachende Individuum hat die neue Forschungsrichtung der Gelotologie (gelos= griech. Lachen) die letzten Jahre genauer erforscht. Das afrikanische Sprichwort «Lachen reinigt die Zähne» hat sich bewahrheitet, ja wurde von der Gelotologie in seinem Bedeutungsgehalt erweitert. Humorvolles Lachen, das zeigen zahlreiche Studien, tut dem ganzen menschlichen Organismus gut. Es erhöht die Atmungskapazität sowie den Sauerstoffaustausch im Blut und steigert die Produktion von Endorphinen im Gehirn. Titze und Eschenröder schreiben: «Herzhaftes Lachen übt auf das neurovegetative System eine Schockwirkung aus, die das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert. Zunächst kommt es zu einer Beschleunigung des Herzschlags. Daran schliesst sich eine längere Phase der Entspannung an, die unter der Dominanz des Parasympathicus steht: Der Herzrhythmus verlangsamt sich und der Blutdruck wird gesenkt. Walsh hatte schon im Jahre 1928 angenommen, dass die Widerstandskraft des Organismus gegen die Krankheit erhöht wird, wenn ein Mensch häufig und regelmässig lacht. (...) Dies wird durch neuere Befunde bestätigt ...» (Titze/ Eschenröder 1999, S. 21).

Freud hat diese Befunde der modernen Gelotologie in gewisser Hinsicht vorausgeahnt, als er Lachen als eine ideale Abwehrstrategie gegen Kränkungen, Beleidigungen und zu grosse Belastungen bezeichnete. Zur verbesserten körperlichen Befindlichkeit hinzu kommt, dass sich der Handlungsspielraum des lachenden Individuums vergrössert, es behält sich vor, jenseits von Kränkungen und Beleidigungen so oder so zu reagieren, ganz nach eigenem Ermessen. Humor resigniert nicht, sondern «Humor ist, wenn

man trotzdem lacht», meinte O.J. Bierbaum¹. Die Trotzskraft des Humors siegt, das heitere Individuum behauptet sich gegenüber dem Zwang, den die Verhältnisse nahelegen.

Zum Nutzen von Humor in der Schule

Humor ermöglicht so Souveränität, zum Beispiel jenem Lehrer, der seinen Stuhl nahm, ihn auf den Tisch stellte und sich hinauf setzte, als er beim Betreten des Klassenzimmers bemerkte, dass alle Schülerinnen und Schüler ebenfalls oben auf ihren Pulten sass. «Was machen wir jetzt?», fragte er die Klasse schmunzelnd, und der Bann war gebrochen. Wie viele Möglichkeiten hätte es gegeben, die Stimmung zu verderben, dem hochkommenden Ärger freien Lauf zu lassen?

Dieser schlagfertige Lehrer wurde jedoch nicht etwa wütend, sondern nahm ebenfalls seinen Stuhl und schaute schmunzelnd in die Runde. Bald war die Klasse wieder an der Arbeit, bereichert um ein humorvoll-lustiges Erlebnis und um eine Anekdote für die erste Klassenzusammenkunft.

In diesem Beispiel ermöglichten Humor und die mit ihm verbundene Schlagfertigkeit adäquates Eingehen auf die Falle, welche dem Lehrer in gewisser Hinsicht gestellt wurde. Er reagierte flexibel, heiter, wertschätzend und überraschte zugleich seine Schülerinnen und Schüler. Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben, wenn es ernst wird oder mit den Worten von Rabe²: «der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens». Diese Gedanken bringen zum Ausdruck, dass es in gewissen Situationen nur dem humorvollen Menschen gelingt, souverän zu reagieren. Humor setzt eine gewisse Selbstsicherheit voraus. Wer sich verunsichern und rasch aus dem Konzept bringen lässt, hat es schwer, humorvoll zu reagieren. Glücklicherweise ist auch die Einstellung des Humors ein Stück weit erlernbar. Humorlosigkeit hat oft mit persönlicher Strenge, Verbissenheit, überhöhtem Pflichtethos, hohen Zielvorstellungen oder eigener Verletzlichkeit zu tun – alles persönliche Eigenschaften, welche der Selbstreflexion prinzipiell zugänglich sind. Manche Lehrkraft merkt in ihrer Schulstube, dass ihr persönlich humorvolles Reagieren mehr bringt als Sich-Ärgern. Sehr oft geht es in der Schule eben nicht genau so, wie es die Lehrperson vorausgeplant hat. Unterricht ist immer störungsanfällig. Einmal spielt das Wetter nicht mit, ein anderes Mal verunmöglicht der Streit in der Pause den sofortigen Beginn der Lektion. Wer mit unvorhersehbaren Störungen umgehen kann, wer den Humor und den Überblick, den Blick

für die wahre Grössenordnung behalten kann, tut sich selber den grössten Dienst. In der Schule – wie auch sonst im Leben – ist es gefährlich, nach dem Ziel der Vollkommenheit zu streben. Vollkommene Lektionen, stets ruhige und aufmerksame Kinder gibt es nur in der Vorstellung der planenden Lehrkraft, auf dem Papier. Für die reale Durchführung ihres Unterrichtes brauchen Lehrkräfte einen gewissen «Mut zur Unvollkommenheit», wie ihn die Individualpsychologin Sophie Lazarsfeld schon 1926 postulierte (Lazarsfeld 1926, S. 375). Sie verstand darunter Realismus und den Mut zur Wahrheit, Echtheit, die Fähigkeit, eigene Mängel einzugestehen.

«Der Mut zur Unvollkommenheit» und seine Bedeutung

Ein gewisser Realismus, Lebensmut sowie die Fähigkeit, eigene Fehleinschätzungen zuzugeben, sind für jeden Menschen wichtig, ja überlebenswichtig. Gerade in Krisenzeiten wie den heutigen bewahrheitet sich diese Aussage auf leider brutale Art und Weise. René-Thierry Magon de la Villehuchet erlebte die Weihnachten 2008 nicht mehr, weil er sich kurz vorher die Pulsadern aufgeschnitten hat. Er hatte sein eigenes und das Vermögen seiner Kunden beim Milliarden-Betrüger Bernard Madoff investiert. Die «Neue Zürcher Zeitung» vom 7. Januar 2009 (S. 19) titelte «Freitod des Unternehmers Adolf Merckle», nachdem sich der schwäbische Milliardär am 5. Januar vor einen Zug geworfen hatte. In charakterlicher Hinsicht hätte er als «bodenständig, stolz und hart» gegolten. Mit diesem Dreigespann an Charaktereigenschaften haben wir gerade das Gegenteil des von Lazarsfeld postulierten «Muts zur Unvollkommenheit» vor uns, Härte und Stolz erlauben es gerade nicht, Fehler oder persönliche Schwierigkeiten zuzugeben. So frei ist eben der Tod des betreffenden Menschen nicht, wie der Titel «Freitod des Unternehmers Adolf Merckle» andeutet, sondern er ist der letzte, subjektiv gesehen logische letzte Schritt in einer Zwangsentwicklung, in der sich der betreffende Mensch rettungslos verloren fühlt. Ihm ist das Lachen vergangen, vom Humor als die Fähigkeit, «heiter zu bleiben, wenn es ernst wird», keine Spur mehr ...



• Prof. Dr. Jürg Rüedi,
Hochschule für Pädagogik
der FHNW
juerg.rueedi@fhnw.ch

Literatur

- Lazarsfeld, Sophie (1926): Mut zur Unvollkommenheit. Zeitschrift für Individualpsychologie 4, S. 375–381.
Rüedi, J. (2007): Disziplin in der Schule. Plädoyer für ein antinomisches Verständnis von Disziplin und Klassenführung. 3. Auflage. Bern: Haupt.
Titze, M. / Eschenröder, Chr. (1999): Therapeutischer Humor. Frankfurt am Main, Fischer-TB.

-
- 1 Quelle: Peltzer, K. / von Normann R. (1979): Das treffende Zitat. Thun: Ott-Verlag, Seite 294
2 Rabe (1997): Lexikon der Sprichwörter und Zitate. Dortmund: Harenberg, Seite 593.

Ne pas oublier l'humour !

Jürg Rüedi

Dans toute situation de vie, l'humour est une attitude utile vis-à-vis de soi-même et des difficultés à surmonter. La capacité de rire de soi-même et de la vie est une nécessité (de survie) et d'hygiène psychique pour tout être, tout-e enseignant-e. Il en est de même pour les élèves. Une discipline scolaire raisonnable mais sans humour serait impensable. Sans cet outil, toute discipline est menacée de paralysie. Seule l'intégration de l'humour à notre attitude nous permettra, selon la situation, d'adopter une ligne flexible et humaine. Preuve en est cette citation de Dimitri: « Un monde sans humour ? Une notion tragique. »

Littérature: « Discipline à l'école » voir page 19

«Der Schüler/innenrat ist megacool»

Edith Lanfranconi

17

Der Bericht beruht auf einem Gespräch mit Mitgliedern des Schüler/innenrates der Primarschule St. Martin in Sursee, Luzern und auf dem Besuch einer Schüler/innenratssitzung in der Oberstufe Loreto in Zug.

Partizipation von Schülerinnen und Schülern ist in vielen SNGS-Netzwerkschulen etabliert. Abgeordnete aus allen Klassen bilden einen Schüler/innenrat oder ein Schüler/innen-Parlament. In den regelmässig stattfindenden Zusammenkünften werden Anliegen aus den Klassen eingebracht, Ideen gesammelt, Regeln diskutiert und in die Klassen zurückgebracht. Vielerorts finden einmal jährlich Vollversammlungen statt. Einmal sind die Wirkungen der Mitsprache grösser, einmal kleiner – eines aber ist allen gemeinsam, die Mitsprache hat eine positive Auswirkung auf das Schulklima.

Mitreden, mitgestalten, Verantwortung mittragen

Megacool ist der Schülerrat, nach Aussage von Florine aus der 5. Klasse des St. Martin Schulhauses, weil man mitreden und Probleme besprechen kann – zum Beispiel ob und wo Schneeballschlachten stattfinden können. Sie kann vergleichen, besuchte sie doch bis vor kurzem eine Schule ohne Schüler/innenrat. Regelungen zu den Pausenplatzspielen erarbeiten und

diese den Klassen weitergeben, so dass alle dieselben Informationen haben, das findet auch Naemi aus der 3. Klasse wichtig. Damit übernehme, wer im Schüler/innenrat ist, auch Verantwortung. Debora aus der 6. Klasse freut sich, dass der bevorstehende Umzug ins neue Schulhaus im Schüler/innenrat vorbereitet wird.

Ob der Schüler/innenrat denn auch etwas mit Gesundheit zu tun habe? «Gesund ist, wenn man zwäng ist», meint Chiara aus der 2. Klasse. Und Nico aus der 4. Klasse ergänzt «wenn man sich wohl fühlt». Debora denkt nach und findet, «gesund ist, wenn man nicht klein gemacht wird und schwach ist». «Einfach wenn man glücklich ist», meint Naemi. «Und weil man sich im Schüler/innenrat gut fühlt und man den anderen auch helfen kann, ja – deshalb hat der Schüler/innenrat schon etwas mit Gesundheit zu tun.»

Gesundheitsthemen können aber auch explizit Gegenstand der Schüler/innenratsversammlung sein. Zum Beispiel wenn es um den Pausenkiosk geht, wie bei der Schüler/innenratssitzung der Oberstufenschule Loreto vom Januar. Mitglieder des 22-köpfigen Schüler/innenrates hatten Vorschläge ausgearbeitet und diese der Schulleitung zur Genehmigung vorgelegt. Die Schulleitung entschied allerdings anders, als die Jugendlichen es vorgeschlagen hatten.





Der Jokertag, der das Znüniangebot offen gelassen hätte, wurde gestrichen und durch ein Angebot von Früchten, Getreideriegel und Loretobrötli ersetzt. Dieser Entscheidung hatte lange Gesichter bei den Mitgliedern des Schüler/innenrates zur Folge – wo bleibe da die Mitbestimmung?

Der Frust wich aber rasch dem Engagement fürs nächste Traktandum zur Änderung der Schulordnung. Argumente wurden gesucht, um die Schulleitung zu überzeugen, dass es Sinn mache, die Pause bei schlechtem Wetter im Schulhaus zu verbringen. Eine der Leiterinnen des Schüler/innenrates motivierte die Jugendlichen: «Wenn Ihr etwas wollt, müsst Ihr auch etwas tun dafür!» Die Diskussionen in der Schüler/innenratssitzung fanden auf hohem Niveau statt. Probleme wurden offen angesprochen, engagiert diskutiert und die Teilnehmenden hörten einander zu.

Gesundheit verbinden die Jugendlichen des Loreto Schulhauses in erster Linie mit Ernährung und Sport, wie Ramona, Yves und Tijana nach der Sitzung ausführten. Für sie ist aber auch klar, dass es entscheidend ist, wie man miteinander umgeht. Der Schüler/innenrat bietet Gelegenheit, Themen des Umgangs miteinander anzusprechen und gemeinsam zu regeln und trägt somit viel zu einem guten Schulklima und zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler bei.



Edith Lanfranchi
Nationale Koordinatorin
Schweizerisches Netzwerk
Gesundheitsfördernder Schulen
lanfranchi@radix.ch



Weitere Informationen (Referatstexte, Schulprojekte) zum Thema Partizipation: www.gesunde-schulen.ch (Stichwort Partizipation)

- Foto 1: Schüler/innenrat Loretoschulhaus
- Foto 2: Naemi, Debora, Nico, Florine und Chiara vom Schüler/innenrat des St. Martin Schulhauses in Sursee
- Foto 3: Ramona, Tijana und Yves

«Le Conseil des élèves, c'est méga cool»

Edith Lanfranchi

La participation fait partie des principes de base d'une école saine. Le droit d'intervention et de participation créative des élèves est institutionnalisé dans beaucoup d'écoles du réseau RSES. Des représentants de toutes les classes forment un Conseil ou Parlement d'élèves qui se réunit régulièrement. Dans certaines écoles une session plénière a lieu une fois par an.

La participation prend des formes diverses, elle va de propositions concernant l'offre du «Pausenkiosk» jusqu'à la décoration de la salle de permanence.

Le temps qu'il faut pour mettre en place la participation d'élèves est du temps bien investi. Les élèves font ainsi l'expérience d'une démarche participative par un apprentissage vivant de la démocratie. Le sentiment d'appartenance à une école est également renforcé.

Hinweise / Indications



Disziplin in der Schule · Begründungen, Möglichkeiten, Hindernisse und Beispiele

von Dr. Jürg Rüedi (2007): 3. aktualisierte Auflage. Bern: Paul Haupt Verlag. 48.–
Einige Stimmen dazu:

- «Eine sehr wertvolle Anleitung für Lehrkräfte ..., um mit einem Kernproblem des

Unterrichts produktiv umzugehen», Prof. H. Fend, Universität Zürich

- «Die Menschen stärken, die Sachen klären: Jürg Rüedis neues Buch darf diesen Leitsatz Hartmut von Hentigs für sich beanspruchen», H. Anliker, Pädagogisches Institut Basel-Stadt:
- «Dem Buch «Disziplin in der Schule» ist eine weite Verbreitung in der Lehrergrundausbildung und -fortbildung zu wünschen», Dr. F. Schoch, Beiträge zur Lehrerbildung, 21/2003, S. 147
- «Ein absolut lesenswertes Buch, das ... sofortigen Eingang in die Ausbildung von pädagogisch Tätigen, nicht nur im Schulbereich, finden sollte», Buchbesprechung unter www.jugendarbeit.ch

Weitere Informationen und detaillierte Inhaltsangaben finden Sie unter www.disziplin.ch.



Schülerjahre. Wie Kinder besser lernen.

Von Remo H. Largo und Martin Beglinger (2008): München, Piper. 336 Seiten, CHF 35.90

In der Debatte über Schule und Erziehung fordern die Eltern bessere Lehrer, die Pädagogen mehr Disziplin, und die Psychologen beklagen Tyrannen. Das Wesentliche

gerät dabei oft aus dem Blick: das Kind selbst. Jetzt äussert sich Remo H. Largo, der bekannte Entwicklungsspezialist, dessen Erziehungsklassiker «Babyjahre» und «Kinderjahre» Generationen von Eltern wertschätzen. Im Gespräch mit dem Journalisten Martin Beglinger zeigt er, wie die gute Schule sich am einzelnen Kind orientiert. Was tun, damit die Jungen nicht ins Abseits geraten? Wie umgehen mit der Turboschule? Wie lernen Kinder lieber und deshalb leichter? «Schülerjahre» ist ein engagiertes Plädoyer für ein neues Verständnis von Schule, in der Kinder unterrichtet werden und nicht nur Fächer.



Systemdenken. Wie Kinder und Jugendliche komplexe Systeme verstehen lernen.

Von Ursula Frischknecht-Tobler (Hrsg.) (2008): Zürich, Pestalozzianum Verlag, 164 Seiten, CHF 20.–

Wie können Kinder und Jugendliche die Fähigkeit erlernen, systemisch zu denken,

um Probleme in unserer zunehmend vernetzten Welt besser anzugehen? Ausgangslage für die Publikation sind die Ergebnisse mehrjähriger Forschungstätigkeit zur Frage, wie Systemdenken durch konkreten Unterricht entwickelt und gefördert werden kann.

Ursula Frischknecht-Tobler, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule des Kantons St.Gallen, hat zusammen mit anderen Autorinnen und Autoren in einer Forschungsgruppe nach Möglichkeiten gesucht, wie Kinder und Jugendliche im Systemdenken gefördert werden können. Das Buch – das erste seiner Art in der Schweiz – gibt Einblick in den Forschungsstand zum systemischen Lernen und liefert Studien zu systemorientierter Schulpraxis.

Gesund & fit – Unterrichtsvorschläge für die Unter- und Mittelstufe

Die Ernährungsscheibe für Kinder zeigt fünf praktische Tipps zur gesunden Ernährung (vgl. Netzbrief b+g Nr. 7). Neu dazu gibt es die Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen der 1.-6. Klasse. Zahlreiche Übungen lassen Schüler/innen die Vielfalt der Lebensmittel entdecken und bestärken sie darin, gesunden Essverhalten zu entwickeln. Fächerübergreifende Aufgaben fördern den Transfer in den Alltag. Hintergrundinformationen vermitteln Basiswissen zu den Themen und methodisch-didaktische Hinweise erleichtern den Lehrpersonen den Umgang mit den Materialien.

Die Unterrichtsvorschläge wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit freundlicher Unterstützung von b+g Netzwerk Schweiz erarbeitet und können sowohl von der Website www.sge-ssn.ch (Rubrik «für Schulen») wie www.bildungsgesundheit.ch kostenlos heruntergeladen werden.

En forme et en santé – Activités didactiques pour l'école primaire

Le disque de l'alimentation présente aux enfants 5 messages pour une alimentation saine (voir Info réseau e+s n° 7). Depuis peu, il est complété par des propositions d'activités didactiques pour les enseignant-e-s de l'école primaire (degrés 1 à 6). Les nombreuses activités permettent aux enfants de découvrir la diversité alimentaire et les motivent à adopter de saines habitudes alimentaires. Les devoirs font le lien avec la vie quotidienne. Les informations de référence sur les divers thèmes et les conseils didactiques facilitent l'utilisation de cet outil par les enseignant-e-s. Ces propositions d'activités didactiques ont été réalisées par la Société Suisse de Nutrition SSN avec l'aimable soutien de e+s Réseau suisse et sont téléchargeables gratuitement sous www.sge-ssn.ch rubrique « Info écoles » ou sous www.bildungundgesundheit.ch

Magglinger Sporttag

29. Mai 2009
Magglingen

Das Bundesamt für Sport BASPO, schule.bewegt und J+S-Kids laden 16 Klassen nach Magglingen ein. Machen Sie bei der Verlosung mit.
Informationen: www.schulebewegt.ch
(Magglinger Sporttag)

Better Schools through Health

3. Europäische Konferenz Gesundheitsfördernder Schulen
15. – 17. Juni 09
Vilnius, Litauen

Gesundheitsministerium Litauen in Zusammenarbeit mit SHE (Schools for Health), vormals ENHPS
Informationen unter www.conference2009.lt



Catch up! – Gewalt in der Schule

Ein Forumtheater zur Früh- und Krisenintervention.

- Was tun bei Verdacht? Wo beginnt Gewalt?
- Wie intervenieren, wenn die Situation eskaliert?
- Wie arbeiten dabei die Lehrkräfte zusammen?
- Welche Rolle kommt den Eltern zu?

Forumtheater setzt auf realitätsnahe Situationen ohne happy end. In vielem erkennen sich Lehrkräfte und Eltern wieder, die Diskussionen und das theatrale Ausprobieren verschiedener Verhaltensmöglichkeiten im interaktiven Teil werden als befreiend, unterhaltsam und lehrreich für die Praxis erlebt. Es entsteht Energie, die Dinge gemeinsam anzupacken.

Das Stück eignet sich für die Weiterbildung von Lehrpersonen und für Veranstaltungen mit Eltern und Jugendlichen. Interessent/-innen haben die Möglichkeit, eine Aufführung live zu erleben.

forumtheaterzürich: stephan.nabholz@hispeed.ch,
www.forumtheater.ch

Weitere Stücke: Frühintervention Suchtmittel, Ernährung und Körperbild für Jugendliche.

bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz · éducation+santé Réseau Suisse

bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz

éducation+santé Réseau Suisse

Bundesamt für Gesundheit BAG
Sektion Drogen
Office fédéral de la santé publique OFSP
Section Drogues
3003 Bern
info@bildungundgesundheits.ch
Programmleitung
Direction du programme
Dagmar Costantini
dagmar.costantini@bag.admin.ch
031 322 62 26
Koordination
Barbara Zumstein
zumstein@radix.ch
041 2 10 62 10

Netzwerk Mitglieder Membres du réseau

Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule

Centre de compétence pour l'éducation sexuelle à l'école

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
Hochschule Luzern, PHZ Luzern
Sentimatt 1 · 6003 Luzern
041 228 69 51
Titus Bürgisser · titus.buegisser@phz.ch
Gabriela Jegge · gabriela.jegge@phz.ch
041 228 69 73
www.wbza.luzern.phz.ch
www.amorix.ch

Schulklima – Interkantionales

Kompetenzzentrum für Gesundheits- förderung durch Schulentwicklung

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
Hochschule Luzern, PHZ Luzern
Sentimatt 1 · 6003 Luzern
041 228 69 51
Titus Bürgisser,
www.wbza.luzern.phz.ch
titus.buegisser@phz.ch

SGE – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

SSN – Société Suisse de Nutrition

Effingerstrasse 2 · 3001 Bern
031 385 00 00
www.sge-ssn.ch
Angelika Weiter · a.welter@sge-ssn.ch

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

bpa – Bureau de prévention des accidents
Abteilung Erziehung / service éducation
Hodlerstrasse 5a · 3011 Bern
031 390 22 10
www.bfu.ch
Markus Cotting
m.cotting@bfu.ch

RADIX – Schweizer Kompetenzzentrum für

Gesundheitsförderung und Prävention

Schweizerisches Netzwerk Gesundheits- fördernder Schulen

Réseau suisse d'écoles en santé

Habsburgerstrasse 31 · 6003 Luzern
041 210 62 10
www.radix.ch/schule
www.gesunde-schulen.ch
www.ecoles-en-sante.ch
Edith Lanfranconi
lanfranconi@radix.ch
Deutschscheiz:
Colette Knecht
knecht@radix.ch
Suisse romande:
Gaël Pannatier
pannatier@radix.ch

PROMESCE – Promotion des Médias,

Environnement, Santé et Citoyenneté dans un processus Educatif

Françoise Pasche Gossin
Coordinatrice du projet PROMESCE
Route de Diesse 11 · 2516 Lamboing
Tél. 032 315 27 92
francoise.pasche-gossin@hep-bejune.ch
Membres de l'équipe de pilotage

pédagogique

Fausta Ferrari (NE)
fausta.ferrari@hep-bejune.ch
Francine Richon (BE)
francine.richon@hep-bejune.ch
Ruth Wenger (JU)
ruth.wenger@hep-bejune.ch

SFA – Alkohol, Tabak und illegale Drogen

ISPA – alcool, tabac et drogues illégales

1001 Lausanne
021 321 29 76
sfa-isp.ch
Sabine Dolder
sdolder@sfa-isp.ch

BASPO – Bundesamt für Sport

OFSP – Office fédéral du sport
Hauptstrasse 247–253
2532 Magglingen/Macolin
Kontaktperson: Stefan Wyss
Programmleiter schule.bewegt
032 327 65 48
stefan.wyss@baspo.admin.ch

RessourcenPlus R+

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit
Dr. Anita Sandmeier
Riggenbachstrasse 16 · 4600 Olten
062 311 96 66
anita.sandmeier@fhnw.ch
Prof. Dr. Doris Kunz
Pädagogische Hochschule
Institut Forschung und Entwicklung
Igelweid 22 · 5001 Aarau
062 832 02 65
doris.kunz@fhnw.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

chili – konstruktive Konfliktbearbeitung
Croix-Rouge suisse
chili – gestion de conflits
Werkstrasse 18
3084 Wabern
031 960 75 44
Therese Stettler · therese.stettler@redcross.ch

Schweizerischer Bund für Elternbildung SBE

Fachstelle Elternmitwirkung

Steinwiesstrasse 2 · 8032 Zürich
044 380 03 10
www.elternmitwirkung.ch
Astrid Lindmar Hedlund
lindmar@elternmitwirkung.ch

feelok

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der
Universität Zürich
Hirschengraben 84 · 8001 Zürich
www.feelok.ch
Oliver Padlina · opadlina@access.uzh.ch
Tina Hofmann · tina.hofmann@ifspr.uzh.ch

SNGS – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Sexualpädagogik und Schule

bfu – Sicherheitsförderung

RessourcenPlus R+

SGE – Ernährung

PROMESCE

Schulklima

SFA/ISPA – Prävention von Drogenproblemen

BASPO – Bewegung



chili

Elternmitwirkung

feelok

Leser/innen-Umfrage mit Verlosung

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie ein paar Minuten Zeit für uns? Dann würde es uns sehr freuen, wenn Sie sich an unserer Leser/innen-Umfrage beteiligen. Einerseits interessiert uns Ihre Meinung zum Netzbrief b+g selbst, andererseits ihre Einschätzung der grundsätzlichen Bedürfnisse von Schulen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Deshalb bitten wir Sie, den Fragebogen bis zum 01.07.2009 auszufüllen.

Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen, die sich an der Umfrage beteiligen, eine Übernachtung im Hotel Montana in Luzern für zwei Personen.

Die Gewinnerin bzw. der Gewinner wird nach der Ziehung schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

1 Welche Funktion üben Sie aus?

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lehrperson | <input type="checkbox"/> Fachstelle |
| <input type="checkbox"/> Schulleitung | <input type="checkbox"/> Verwaltung |
| <input type="checkbox"/> Eltern | <input type="checkbox"/> Student/in |
| <input type="checkbox"/> Behörden | <input type="checkbox"/> Andere |
-

2 Welche Stufen/Altersklassen umfasst Ihre Schule?

- Kindergarten
 Primarstufe
 Sekundarstufe I
 Sekundarstufe II
 Ich arbeite nicht an einer Schule

3 Kennen Sie den Netzbrief b+g von früheren Ausgaben her?

- ja
 nein
 (wenn nein, weiter bei Frage 5)

4 Wie lesen Sie den Netzbrief b+g?

In der eigenen Muttersprache

- 3–4 Artikel
 1–2 Artikel
 weniger

Lesen Sie auch Artikel in anderen Sprachen?

- ja
 nein

6 Wie bewerten Sie den Netzbrief b+g? Bitte kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft.

Der Netzbrief b+g ...	++	+	-	--
- greift aktuelle Themen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- ist informativ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- enthält für meine berufliche Tätigkeit relevante Inhalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- gibt einen wertvollen Einblick in die Theorie und Praxis der Gesundheitsförderung in der Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- bietet lesefreundliche Beiträge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- bietet verständliche Beiträge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Guter Mix von wissenschaftlichen Beiträgen und Erfahrungsberichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7 Wie beurteilen Sie die Gestaltung des Netzbriefs b+g?

	++	+	-	--	
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unübersichtlich
lesefreundlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unlesefreundlich
abwechslungsreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	monoton

8 Welche Art Beiträge sind für Sie interessant?

- Wissenschaftliche Fachbeiträge
 Erfahrungsberichte
 Vorstellen neuer Angebote für Schulen
 Veranstaltungshinweise
 anderes
 ich vermisse

5 Welches ist Ihr Zugang zum Netzbrief b+g?

Printversion

- persönliches Abonnement
 über die Schule
 über das Amt (Verwaltung)
 über die Fachstelle
 Bibliothek, welche:

PDF-Version

- über die Website www.bildungundgesundheit.ch
 über die Website www.
 per Mail von

Drucken Sie den Netzbrief aus?

- ja, ganz
 ja, auszugsweise
 nein

Zusatzfrage zu Online-Version

Würden sie gern online einzelne Themen und Beiträge des Netzbriefes gezielt abrufen können?

- ja
 nein

9 Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Netzbrief b+g?

- Alles in allem bin ich ...
 sehr zufrieden.
 zufrieden.
 nicht so zufrieden.
 eher unzufrieden.
 Ich kann den Netzbrief weiterempfehlen.

10 Wo brauchen Schulen Unterstützung?

Gesundheitsthemen

- mit Schülerinnen und Schülern
- mit Lehrpersonen und Kollegien

Körper

- Körperliche Gesundheit allgemein
- Körperhaltung/Ergonomie
- Bewegung, Sport
- Ernährung
- Sicherheit/Unfallverhütung
- Sexualität
- Andere

Psyche

- Psychische Gesundheit allgemein
- Beziehungen/Freundschaft
- Stress
- Verlust/Trauer
- Konfliktfähigkeit
- Gewalt/Mobbing
- Selbstwertgefühl/Selbstbestimmung
- Suizidprävention/Selbstverletzung
- Andere

Soziales

- Soziale Gesundheit allgemein
- Umgang miteinander/Zusammenleben
- Integration
- Kommunikation
- Respekt und Toleranz
- Andere

Suchtprävention

- Unspezifische Suchtprävention
- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Neue Technologien
- Essstörungen
- Andere

Methoden

- Projektmanagement
- Empowerment
- Gender (Chancengleichheit)
- Partizipation
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Evaluation
- Öffentlichkeitsarbeit
- Andere

In welchen Bereichen sehen Sie den grössten Bedarf?

.....

11 In welcher Form würden entsprechende Angebote den grössten Nutzen bringen?

- Unterrichtsmaterialien
- Konzepte/Informationen/Best Practice
- Broschüren
- Beratung
- Weiterbildungskurse
- Internetplattform für dir. Austausch unter Schulen
- Hintergrundinfomaterial
- Checklisten, Materiallisten
- Expertenpool
- Schulinterne Weiterbildungsangebote (SCHILW)
- Empfehlungen/Leitlinien
- Andere

12 Weitere Bemerkungen / Kommentare

.....
.....
.....

13 Angaben zu Ihrer Person

- weiblich
- männlich
- 20–30 Jahre
- 31–40 Jahre
- 41–50 Jahre
- 51–60 Jahre
- 61+ Jahre

Ich möchte an der Verlosung teilnehmen. Hier meine Daten:

Name und Vorname:

Adresse:

Mailadresse:

Bitte bis spätestens 01.07.2009 einsenden an:
Bundesamt für Gesundheit BAG, bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz,
Schwarztorstrasse 96, 3007 Bern