

Eine gute Balance finden

Zum Schluss fühlt BILDUNG SCHWEIZ einer spannenden Persönlichkeit auf den Zahn. Diesmal gehen drei Fragen an Cornelia Conrad Zschaber, Leiterin nationales Kompetenzzentrum Gesunde Schulen bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix.

BILDUNG SCHWEIZ: Selbstregulation sei zentral für das Gesundbleiben im Lehrberuf, steht auf der Radix-Website. Was ist darunter zu verstehen?

CORNELIA CONRAD ZSCHABER: Viele Lehrpersonen arbeiten hochmotiviert, engagiert und mit hoher Selbstverantwortung, das Abschalten fällt ihnen schwer. Dies hat sich in der Coronasituation noch verschärft. Es gilt, eine Balance zwischen den Anforderungen der Schule, den eigenen Ansprüchen und der eigenen Gesundheit zu finden. Dafür ist neben Wissen auch Selbstregulation gefragt, also Kompetenzen, die die Erfüllung der beruflichen Aufgaben und gleichzeitig die Erhaltung der eigenen Gesundheit möglich machen. Es ist wichtig, dass man sich der spezifischen Herausforderungen im Lehrberuf bewusst ist und Handlungsstrategien für eine gesunde Vorgehensweise anwendet. Die Ergebnisse zum Umgang mit Stress aus dem Projekt «Schule handelt» könnten beispielsweise die Grundlage für eine Reflexion liefern. Weiter steht ab Sommer 2021 ein Dossier zu Selbstsorge auf der Radix-Website zur Verfügung.

Welche neuen Gesundheitsprobleme sind in der Coronapandemie hinzugekommen?
Bei Lehrpersonen, die bereits davor Anzeichen von Erschöpfung wie beispielsweise anhaltende Müdigkeit oder depressive Stimmungen zeigten, ist es

sehr wahrscheinlich, dass sich die Situation verschlechtert hat. Umgang mit Unsicherheiten wie Quarantänebestimmungen, virtuelle Teamarbeit, Mehrarbeit, Angst vor Ansteckung, Sorge um die familiären Situationen und Lernfortschritte der Schülerinnen und Schüler sowie andere Belastungen sind dazugekommen. Die Beziehungsqualität zu den Kindern und Jugendlichen, die für Bildung und Gesundheit zentral ist, ist



Cornelia Conrad Zschaber. Foto: zVg

zu einer zusätzlichen Herausforderung geworden. Zudem hat Corona Lehrpersonen auch im Privaten gefordert. All das sind zusätzliche Belastungsfaktoren für ihre Gesundheit. Demgegenüber stehen die Schutzfaktoren. Mitarbeitende mit hoher Resilienz können die Belastungen besser ausbalancieren. Dies gilt auch für die Schule als System. Eine solide, wertschätzende, kooperative Schulkultur hilft,

auch in der Krise besser über die Runden zu kommen.

Der LCH hat sich 2017 für die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements an Schulen eingesetzt.

Wo steht man heute diesbezüglich?

Seither wurden etliche Artikel publiziert und es haben Sensibilisierungsaktivitäten stattgefunden. So hat die Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule gemeinsam mit Partnern ein viel beachtetes Argumentarium und konkrete Empfehlungen veröffentlicht. Zudem steht allen Schulen das Programm «Schule handelt» von Gesundheitsförderung Schweiz zur Verfügung. Insbesondere der LCH und der Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz VSLCH haben in der Entwicklung, Evaluation und Verbreitung dieses Angebots für ein systematisches Gesundheitsmanagement mitgearbeitet. Weit über 60 Schulen und mehr als 2800 Mitarbeitende handeln seither. Mit Begleitung einer Schulberatungsperson führen die Schulen eine Standortbestimmung durch. Handlungsfelder werden priorisiert und konkrete Massnahmen für die Verbesserung der Zusammenarbeit umgesetzt. Weitere Schulen starten aktuell oder im nächsten Schuljahr. Wir danken dem LCH ganz herzlich für das sehr geschätzte, vielfältige Engagement zur Stärkung der Lehrpersonengesundheit! ■

BILDUNG SCHWEIZ demnächst

Aufklärung für eine bessere Zukunft

Gewalt in der Beziehung oder in der Familie ist in Bolivien verbreitet. Im Projekt Enfócate werden Jugendliche als Gruppenleitende ausgebildet. Sie erlernen Methoden der Gewaltprävention und helfen mit, Stereotype zu durchbrechen.

Konkordat für mehr Zusammenarbeit

Das Sonderpädagogik-Konkordat besteht seit zehn Jahren. Es regelt die Zusammenarbeit zwischen den 16 beigetretenen Kantonen. Welchen Nutzen ziehen sie daraus und was unterscheidet sie von denjenigen, die einen eigenen Weg gehen?

Digitales und Analoges für die Schule

Was die Hirnforschung zum digitalen und analogen Lernen weiss, erfahren die Delegierten LCH an ihrer diesjährigen Versammlung.

Die nächste Ausgabe erscheint am 29. Juni.



gedruckt in der
schweiz

Gedruckt auf UPM Star matt H FSC, holzhaltig

Wer sich für das Papier interessiert findet es im Internet unter: UPM Star Matt 1.2 H

