



# Infobrief 1 / 2021

[www.radix.ch/bgf](http://www.radix.ch/bgf)

Liebe Leserin, lieber Leser

Im vorliegenden Infobrief finden Sie Tipps und Ideen zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen, lassen Sie sich inspirieren! Es würde uns auch freuen, wenn Sie die [Infodrehscheibe](#) und den Infobrief der Allianz weiteren Kolleg\*innen weiterempfehlen.

**Thomas Minder**  
Präsident VSLCH

**Ruth Fritschi**  
Mitglied der GL LCH

**Cornelia Conrad Zschaber**  
Leiterin RADIX Gesunde Schulen

für die [Allianz-Mitglieder BGF in Schulen](#)

Wollen Sie keine weiteren Informationen? [Infobrief abbestellen](#)  
Wollen Sie sich neu anmelden? [Infobrief abonnieren](#)

## Grundlagen

### Selbstregulation ist zentral fürs Gesundbleiben im Lehrberuf

Der Lehrberuf birgt das Risiko, sich selbst zu überfordern, sich rund um die Uhr mit dem Beruf zu beschäftigen und nicht mehr abzuschalten. Die hohe Autonomie und Flexibilität bei gleichzeitig offenen und widersprüchlichen Zielen stellen hohe Anforderungen an die Selbstregulationsfähigkeit der Lehrkräfte. Sie brauchen nicht nur Professionswissen, sondern auch die Fähigkeit, handlungsbezogene und emotionsbezogene Bewältigungsstrategien so einzusetzen, dass sie sowohl für die Erfüllung der beruflichen Aufgabe als auch für ihre Gesundheit funktional sind.

Der Beitrag fasst den aktuellen Forschungsstand zur Rolle der Selbstregulation für die Gesundheit im Berufsfeld Schule zusammen und gibt basierend darauf Empfehlungen für die Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Lesen Sie [weiter](#)



Bild: «Eine angehende Lehrperson im Praktikum» (PHSZ)

# Überkantonale Angebote



## Schule handelt für mehr Chancengerechtigkeit

Lehrpersonen sind während der Corona-Pandemie noch stärker gefordert. Sie müssen nicht nur für sich selbst, die Klasse und für ein gutes Schulklima sorgen, sondern auch die Defizite von leistungsschwächeren Schüler\*innen mit einem benachteiligten Hintergrund aufarbeiten. Gesunde und zufriedene Lehrpersonen sind besser in der Lage, diese Herausforderungen zu meistern und speziell Schüler\*innen mit Defiziten zu fördern (vgl. [Argumentarium Gesundheit stärkt Bildung](#)).

Schulen können jetzt handeln und erhalten personelle und finanzielle Unterstützung. Mehr Infos unter: [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch).



## Fragen an mich selbst

Im herausfordernden Alltag als Lehrer\*in ist es hilfreich, von Zeit zu Zeit innezuhalten, Stressauslöser und Bewältigungsstrategien zu erkennen und über die eigene Lebensgestaltung nachzudenken.

Hilfreiche Reflexionsfragen und Übungen finden Sie [hier](#).



## „Die Kraft von Visionen in BNE in Schule und Unterricht nutzen“

Wie wünschen wir uns unsere Zukunft? Welche Zukunft ist möglich? Und wie können wir diese Zukunft erreichen? Positiv bestärkende Visionen sind wichtige Impulsegeber für Veränderungen und unterstützen die Potentialentfaltung in Schule und Unterricht als Lebens-, Arbeits- und Lernort. Die Dokumentation des virtuellen Praxistags von [éducation21](#) und der PHBern liefert viele Inputs, wie z.B. auch die psychische Gesundheit aller Schulmitglieder methodisch angepackt werden kann.

Die Inputreferate sowie Unterlagen & Videos der Workshops [sind online verfügbar](#).



## Frische Luft für wache Köpfe

Durch die Corona-Pandemie hat das Thema Lüften an Wichtigkeit noch gewonnen. Wir wissen jedoch, dass frische Luft im Klassenzimmer grundsätzlich für die Gesundheit aller Beteiligten wichtig ist. Das BAG stellt zur Förderung des Lüftens verschiedene Materialien zur Verfügung: [Merkblatt](#), [Video](#), [Flyer](#), [Fallbeispiele](#) Lüftungssimulator, [Praxisbeispiele](#)

Im Weiteren sucht das BAG Projekte von Schulen und Gemeinden, die die Raumluftqualität in den Schulzimmern systematisch verbessern. Wenn Sie ein Beispiel kennen, freuen sich die Verantwortlichen auf einen Hinweis an [schulen-lueften@bag.admin.ch](mailto:schulen-lueften@bag.admin.ch).



«sicher!  
gesund!»

## Drohungen gegenüber Lehrpersonen

Das Themenheft von «sicher gesund!» des Kantons St.Gallen bietet einen Überblick über mögliche Gefahren und Risiken für Lehrpersonen in ihrem Berufsalltag. Neben rechtlichen Hinweisen werden auch mögliche Handlungsoptionen bei einer Strafverfolgung dargelegt.

Lesen Sie [weiter](#)

# Veranstaltungen

## Achtsamkeit in Schule und Bildung – 2. Nationale Tagung - 25. September 2021

Die Tagung hat den Anspruch, interessierten Lehrpersonen, Schulleitungen, Verantwortlichen der Bildungsverwaltung und -politik, Studierenden und Akteuren aus der Aus- und Weiterbildung sowie Forschung eine fachliche Vernetzung sowie einen kritischen Diskurs zu ermöglichen. Insbesondere soll folgenden Fragen nachgegangen werden: Wie kann das Thema Achtsamkeit erforscht und in der Praxis angewandt werden? Welche Erkenntnisse gibt es bisher zur Wirkung von Achtsamkeit im Bildungsbereich?

Weitere Infos finden Sie [hier](#)



## Fehlerfreundlichkeit hat Innovationspotenzial

Das Referat von Prof. em. Dr. Theo Wehner, ETHZ anlässlich der Online Impulstagung 2020 des Schulnetz21 beleuchtete die Fehlerfreundlichkeit in Schulen als Ressource für das Lernen. Denn kritisch denken, sich in andere versetzen, verschiedene Sichtweisen einnehmen bringt uns weiter. Mehr dazu [hier](#) und in Kürze wird ein ergänzender Text des Referenten aufgeschaltet.

Ist Ihre Schule noch nicht Mitglied im Schulnetz21, dann finden Sie hier weitere Informationen: [www.schulnetz21.ch](http://www.schulnetz21.ch) > Netzwerk

