



Wie geht es uns?

gibb intern / Juni 2024
Das Magazin der Berufsfachschule Bern



Berufsfachschule Bern

g
gibb



Die Lernenden, die auf dem Titelbild und in der Bildstrecke dieser Ausgabe zu sehen sind, absolvieren die lehrbegleitende BMS Ausrichtung GESO (Gesundheit und Soziales). Sie stehen stellvertretend für die Lernenden aus allen Abteilungen. Unser Fotograf Alain Bucher hat sie dabei fotografiert, wie sie ihre Pausen verbringen und zur Ruhe kommen.

Ab Seite 17 erfahren wir von einigen GESO-Lernenden, wie sie sich mit der Leitfrage unseres Hefts auseinandersetzen: Wie geht es uns Jugendlichen?

Editorial

Sie sind uns wichtig

Sonja Morgenegg-Marti, Direktorin gibb



Liebe Leserinnen und Leser

In den Wirren des Ausbildungs- und Schulalltags durchleben unsere Lernenden eine Fülle von Emotionen und stehen vor beachtlichen Herausforderungen. Wie gehen sie damit um? Wie entlasten sie sich und wie pflegen sie ihre Ressourcen?

Eine der Hauptbelastungen ist der Leistungsdruck in Schule und Betrieb. Der Wettbewerb um gute Noten und die Angst vor Misserfolg können enormen Stress verursachen. In einer Gesellschaft, die den Erfolg oft an Leistungen misst, fühlt sich ein Teil der jungen Menschen überfordert. Persönliche Belastungen, zum Beispiel familiäre Probleme, gesundheitliche oder finanzielle Schwierigkeiten, wirken sich negativ auf ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aus. Zwischenmenschliche Probleme wie Ausgrenzung, (Cyber-)Mobbing oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, beeinträchtigen das Selbstwertgefühl. Gerade hier können unsere Lehrpersonen viel bewirken, indem sie eine Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Rücksichtnahme schaffen und tragfähige Beziehungen mit den Jugendlichen aufbauen.

Gleichzeitig macht es Freude zu sehen, dass die Mehrheit unserer Lernenden die Ausbildung gesund und motiviert durchläuft und mit den Anforderungen gut zurechtkommt. Sie entwickeln Strategien, um Ressourcen wiederaufzubauen, finden Kraft im Sport oder in kreativen Hobbys, malen, machen Musik oder schreiben. Andere suchen Unterstützung bei Familie, Freunden, Vertrauenspersonen, Lehrpersonen oder bei der gibb-Beratungsstelle.

Im schulischen Kontext ist es wichtig, dass Lehrpersonen und andere Unterstützungspersonen die Bedürfnisse der Lernenden erkennen und angemessen darauf reagieren. Besonders herausfordernd ist es, Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen zu unterrichten und gleichzeitig allen Lernenden gerecht zu werden. Hier ist Empathie gefragt. Indem Lehrpersonen die individuellen Stärken und Schwächen ihrer Lernenden berücksichtigen, können sie ein positives Lernumfeld schaffen. Dies gelingt, wenn sie flexible Unterrichtsmethoden einsetzen und individuelle Lernwege ermöglichen.

Zusätzlich ist es wichtig, dass Schulen Ressourcen bereitstellen, um den Lernenden Unterstützung anzubieten, sei es durch niederschwellige, kostenlose Beratungsangebote oder durch Stütz- und Förderkurse. Auch die Vermittlung professioneller Hilfe kann entscheidend sein.

So facettenreich die Bedürfnisse der Jugendlichen sind, so wichtig sind ein unterstützendes Umfeld, die individuelle Betreuung und Ermächtigung unserer Lernenden. So können sie ihre eigenen Lösungen finden und Bewältigungsstrategien entwickeln, ganz nach unserem Motto: «Sie sind uns wichtig!». Damit tragen wir dazu bei, dass die Lernenden gesund und erfolgreich durch ihre Ausbildungszeit kommen. Denn nur wer physisch und psychisch gesund ist, fühlt sich wohl, kann am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich entwickeln. Das gilt für unsere Lernenden wie für alle unsere Mitarbeitenden.

Inhalt

Gut zu wissen

- 5 Neue Co-Abteilungsleitung BMS**
Pascal Willfratt, Manuel Rytz
- 6 Neuer Abteilungsleiter AVK**
Stefan Lüscher
- 6 Neue stellvertretende Abteilungsleiterin IET**
Regula Sidler
- 7 Neue stellvertretende Abteilungsleiterinnen AVK**
Simone Moser, Eva Stricker
- 7 Neue stellvertretende Abteilungsleiterin BMS**
Franca Demarmels

Wie geht es uns?

- 9 «Wellguides.ch» – ein peer-gestütztes Angebot für junge Menschen**
Kevin Bitsch, Regina Jenzer
- 11 Lerncoaching – eine Einladung zum Selbstversuch**
Jens Tiedemann, Hanna Duresso-Faber
- 13 Den Puls fühlen, Raum geben**
Beatrice Maag Schär
- 14 Selbstoptimiert ins Verderben – ein Plädoyer**
Stefan Furrer
- 16 Warum geht es uns, wie es uns geht?**
Sarina Sommer
- 19 Mehr Bewegung in den Unterricht!**
Ramon Felix
- 20 Yoga und Selbstverteidigung im Angebot**
Olivier Hirschi
- 23 Nah am Leben: Menschen und ihre Geschichten**
Mitarbeitende des Beratungsteams
- 24 Wider die Standardphrasen**
Heinz Trachsel
- 25 Wenn Small Talk zur Hürde wird**
Leonie Rau
- 28 Angebote und Nachfragen zur Gesundheitsförderung**
Livio Marretta, Pascal Sigg
- 30 Wertvoller Austausch**
Andy Bula
- 31 Gesundheitsförderung konkret – der Suva-Parcours**
Marco Zbinden
- 36 Miniaturen**
Lernende aus drei ersten Klassen der DMG

Spurenlese

- 40 Literaturempfehlungen aus der Mediathek der gibb**
Cornelia Burkhardt und ihr Team

Atem holen

- 42 Nur Atem, Musik und die Natur**
Volker Schwarz

Kehrseite

- 44 Bienenkästen**

Impressum

gibb intern
Magazin der Berufsfachschule Bern

Herausgeberin

gibb Berufsfachschule Bern
Lorrainestrasse 1
Postfach 248
3000 Bern 22
Telefon 031 335 91 11
Fax 031 335 91 60
direktion@gibb.ch

Redaktionsteam

Sonja Morgenegg-Marti
Hans Hofer
Sabine Beyeler
Bernhard Roten
Nicole Berner

Grafik und Layout

www.kommapr.ch
www.eigenartlayout.ch

Umsetzung

www.bueroz.ch

Fotografie

Alain Bucher, Bern

Porträtfotos (Seiten 3, 5, 16–19, 43)

SUVA (Seiten 32/33)

Christoph Sidler (Seiten 6 links, 44)

Weitere Fotos wurden von den Autorinnen und Autoren zur Verfügung gestellt. Wir danken dafür.

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Juni 2024

Gut zu wissen

Neue Co-Abteilungsleitung BMS

Doppelporträt mit zwei Stimmen

Manuel Rytz und Pascal Willfratt übernehmen ab August 2024 die Co-Abteilungsleitung BMS. Auch der folgende Text entstand im Austausch und als Teamarbeit.

Pascal Willfratt: Was war deine Motivation, dich als Co-Abteilungsleiter zusammen mit mir zu bewerben?

Manuel Rytz: Es ist eine äusserst spannende Aufgabe, die Spielraum bietet, sodass ich mich für die BMS und die gibb engagieren und mitgestalten kann. An der Co-Leitung schätze ich sehr, dass wir uns ideal ergänzen und unsere Stärken optimal nutzen können. Zudem ermöglicht mir die Co-Leitung, mich als Familienvater mit drei kleinen Kindern zuhause und bei der Kinderbetreuung zu engagieren.

Pascal: Welche Ziele hast du mit der BMS?

Manuel: Ich möchte die BM und insbesondere die BM 1 weiter stärken, damit die Berufsmaturität auch in Zukunft ein attraktives Bildungsangebot für leistungsstarke Jugendliche ist. Es ist mir ein zentrales Anliegen, die Bekanntheit und die Anerkennung der Berufsmaturität als Bildungsweg sichtbarer zu machen. Weiter habe ich das Ziel, den Unterricht an der BMS stetig weiterzuentwickeln, damit die Lernenden wie bis anhin eine qualitativ hochstehende Ausbildung erhalten, die sie auf ein Studium und auf anspruchsvolle



Manuel Rytz und Pascal Willfratt

Aufgaben in der Wirtschaft und Gesellschaft vorbereitet. Die Lernenden und Lehrpersonen an der BMS leisten sehr viel und verdienen die Anerkennung dafür.

Pascal: Was zeichnet dich aus?

Manuel: Ich bin eine überlegte Person, die gerne langfristig und ganzheitlich an Themen herangeht. Zudem bin ich neugierig und offen, Neues auszuprobieren und anzugehen. Ich schätze die Zusammenarbeit im Team und behalte auch in hektischen Situationen den Überblick.

Und nun wechseln wir die Fragerichtung. Was ist dir an der Zusammenarbeit mit mir und in der Schulleitung wichtig?

Pascal: Ich vertraue darauf, dass Dinge offen angesprochen werden, auch unangenehme. Solange der Umgang fair und sachlich bleibt, kann auf jedes Problem eine Lösung gefunden und jede Herausforderung gemeistert werden.

Manuel: Was sind deine Ideen für die BMS und die gibb?

Pascal: Ich will, dass das Wissen über den Wert einer Lehre mit Berufsmaturität in den Köpfen aller Lehrpersonen der Oberstufe und in den Köpfen aller Oberstufenschüler:innen und ihrer Erziehungsberechtigten ankommt. Meine Ideen haben eine klare Richtung: zeigen, wer wir sind und was wir können.

Manuel: Wie würdest du dich beschreiben?

Pascal: Nicht so, wie ich von aussen wahrgenommen werde. Ich spreche ausserhalb der Arbeit nicht so viel und stehe sehr ungern im Zentrum der Aufmerksamkeit. Ich verbringe am liebsten Zeit mit Menschen, die ich gerne habe, auf ganz unspektakuläre Art und Weise.

Pascal Willfratt und Manuel Rytz,
Abteilungsleiter BMS



Neuer Abteilungsleiter AVK

Bewährtes blühen lassen

Ich bin kein Neuer an der gibb. Viele von euch kennen mich aus diesem Heft, aus persönlichen Begegnungen in Arbeitsgruppen, Weiterbildungen oder Treppen- und Ganggesprächen. Trotz dieser Vorworte ein Refresher zu meiner Person: Mit einer Berufslehre als Elektroniker, einem Ingenieurstudium in Informatik sowie einem Lehrdiplom im Gepäck bin ich 2016 als Lehrperson an der gibb angekommen. Seit 2021 bin ich als stellvertretender Abteilungsleiter tätig und ab Sommer darf ich die Gesamtverantwortung für die Abteilung AVK als Nachfolger von Esther Gyax übernehmen. In der Freizeit bin ich gerne rollend und rennend mit möglichst vielen Höhenmetern unterwegs. Die nötige Energie dafür liefern Zwetschgenwähen.

Für mich gilt «Inklusion statt Integration»: Ich bin fest davon überzeugt, dass es für alle Menschen, so wie sie sind, einen Platz in der Gesellschaft gibt, an welchem sie Wertschätzung und Vertrauen erfahren dürfen.

Die Lernenden der AVK finden diesen Platz oftmals nicht auf Anhieb und sind für ihren Weg auf eine schützende und stützende Begleitung angewiesen. Sie haben besondere Bildungsbedürfnisse oder benötigen eine Sprachförderung, die ihnen das Lernen überhaupt möglich macht. Unsere Lehrpersonen sind Expert:innen im Umgang mit Lernenden mit unterschiedlichen Defiziten und Lerneinschränkungen und ermöglichen ihnen den Einstieg in den Arbeitsmarkt über niederschwellige, von der gibb angebotene Ausbildungsgefässe. Ich freue mich sehr, zusammen mit meinem engagierten und motivierten Team das Kompetenzzentrum für Fremdsprachige und Lernende mit besonderen Bildungsbedürfnissen weiterzuentwickeln und die Lernenden gesellschaftsfähig zu machen.

Wie gesagt, ich bin kein Neuer und will die AVK auch nicht der Redewendung «Alles neu macht der August» folgend führen. Bewährtes aufblühen lassen, neuen Mut Schöpfendes und Bereicherndes säen, das gibt mir Antrieb, und ich möchte ihn nutzen, um gemeinsam mit meinem Team den Unterricht zu gestalten und Menschen an jenen Platz zu führen, der ihnen alle Chancen für eine gute Zukunft in ihrem Leben öffnet.

Stefan Lüscher, Abteilungsleiter AVK



Neue stellvertretende Abteilungsleiterin IET

«Ich werde alles, aber sicher keine Lehrerin»

Mit diesem Spruch habe ich in meiner Kindheit oft auf die Frage nach meinem Berufswunsch geantwortet. Aus einer Lehrerfamilie stammend, konnte ich mir einfach nicht vorstellen, denselben Weg einzuschlagen wie meine Eltern. Bis ich in der Wirtschaftsmittelschule zum ersten Mal das Fach Wirtschaft und Recht hatte. Plötzlich war die Idee, Lehrerin zu werden, dann doch nicht mehr so abwegig und ich habe es seither nie bereut, diesen Weg eingeschlagen zu haben.

Da ich mich noch mehr in die Schulentwicklung einbringen will, trete ich die Stelle als stellvertretende Abteilungsleiterin IET an. Ich freue mich auf diese Aufgabe und habe schon viele Ideen, die ich gerne umsetzen möchte. Akzeptanz, Offenheit, Kommunikation auf Augenhöhe und gegenseitige Wertschätzung stehen für mich dabei im Zentrum.

In meiner Freizeit trifft man mich auf Spaziergängen mit meinem Hund Neo an, vertieft in ein spannendes Buch oder auch mal beim Jassen mit Freunden.

Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter.

Mit viel positiver Energie werde ich im August 2024 an der gibb starten und freue mich auf viele spannende Begegnungen und eine gelungene Zusammenarbeit.

Regula Sidler,
Stv. Abteilungsleiterin IET

Neue stellvertretende Abteilungsleiterinnen AVK Ein bunter Strauss

Die Funktion der Stv. Abteilungsleitung lässt sich wohl kaum in einer simplen Auflistung erfassen, sondern umfasst einen bunten Blumenstrauß an Aufgaben.

Für uns ist der Ansatz der ganzheitlichen Bildung zentral, die zur Handlungsfähigkeit und damit zur erfolgreichen beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe befähigt, wie ihn auch das Leitbild der gibb fordert. Dass dieser Grundsatz gerade auch Lernende mit besonderen Lernbedürfnissen und unter-

schiedlichsten Ausgangslagen einschliesst, ist uns beiden eine Herzensangelegenheit. Seit rund sechs Jahren setzen wir uns dafür in unserer täglichen Arbeit als Lehrpersonen und Fachgruppenleiterinnen ein.

Wir freuen uns darauf, dass wir die Kultur des Mitdenkens und Mitgestaltens sowohl im Unterricht als auch in der Schulentwicklung weiterführen und weiterausbauen können. Dass nicht nur jede:r Lernende, sondern auch die Lehrpersonen ein grosses Potenzial mitbringen, welches oftmals im Team so richtig zum Vorschein kommt, davon sind wir überzeugt.

Von der Co-Leitung erhoffen wir uns nebst einer fachlichen Knowhow-Ergänzung in unseren Spezialbereichen vor allem eine Bereicherung in der Zusammenarbeit durch unterschiedliche Fokusse und Herangehensweisen, welche die Diversität der AVK noch stärker repräsentiert. Auf die neuen Aufgaben und Begegnungen freuen wir uns sehr.

Simone Moser und Eva Strickler,
Stv. Abteilungsleiterinnen AVK



Neue stellvertretende Abteilungsleiterin BMS Perspektivenwechsel

Seit meinem ersten Blick in die BMS sind mehr als acht Jahre vergangen – die BMS stellvertretend mitteilen zu können, eröffnet mir neue Horizonte.

Als Germanistin bin ich prädestiniert für interdisziplinäre Herangehensweisen, als Historikerin weiss ich um die Wichtigkeit der Evaluation, als ehemalige Museumsvermittlerin fühle ich mich auch vor einem ausser-schulischen Publikum wohl und kenne die Vorzüge des projektartigen Arbeitens.

Mit meiner Faszination für Menschen und Kommunikation hoffe ich, die Co-Leitung BMS ideal zu ergänzen. Zentral für mich ist eine transparente und offene Haltung gegenüber den Anliegen von Lernenden und Lehrpersonen. An Herausforderungen im Team und mit einer Prise Humor heranzutreten, scheint mir dabei der Schlüssel für geschärfte Blicke und neue Perspektiven im Unterricht und in der Zusammenarbeit.

Franca Demarmels,
Stv. Abteilungsleiterin BMS



Die neuen stellvertretenden Abteilungsleiterinnen der AVK: Eva Strickler und Simone Moser



Wie geht es uns?

«Die Inhalte können nahe an der Lebenswelt der jungen Menschen vermittelt werden.»



Kevin Bitsch,
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter, Berner
Fachhochschule,
Departement Soziale
Arbeit, Institut Kindheit,
Jugend und Familie



Regina Jenzer,
Dozentin, Berner Fach-
hochschule, Departement
Soziale Arbeit,
Institut Kindheit,
Jugend und Familie

Präventionsprojekt zur psychischen Gesundheit

«Wellguides.ch» – ein peer-gestütztes Angebot für junge Menschen

2015 schrieb das Bundesamt für Gesundheit in einem Bericht über die *Psychische Gesundheit in der Schweiz*, das Thema psychische Gesundheit betreffe alle Altersgruppen. Nur wer psychisch gesund sei, fühle sich wohl, könne am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich entwickeln.

Die neusten Daten zur psychischen Gesundheit in der Schweiz zeigen, dass sich in der Altersgruppe der 11- bis 25-Jährigen immer noch ein hoher Anteil als oft glücklich beschreibt. Viele junge Menschen fühlen sich also psychisch gesund. Allerdings stellten Fachpersonen bereits vor der Pandemie einen leichten Anstieg von psychischen Belastungen bei jungen Menschen fest. Ein Trend, der sich während der Pandemie verschärfte. Im Jahr 2022 beschrieben sich gemäss Studien rund 15 Prozent der männlichen und rund 30 Prozent der weiblichen Jugendlichen als psychisch belastet (Bundesamt für Statistik, 2022; Delgrande Jordan et al., 2023).

Niederschwellige Angebote sind gefragt

In Verbindung mit dem Anstieg psychischer Belastungen bei jungen Menschen lässt sich beobachten, dass niederschwellige Informations- und Beratungsangeboten, zum Beispiel www.147.ch von Pro Juventute, stark ausgelastet sind. Mittlerweile existieren in der Schweiz zahlreiche solche niederschweligen Angebote mit digitalen Informationsplattformen und Beratungsangeboten auf unterschiedlichen Kanälen (SMS, Messenger-Dienste, E-Mail, Live-Chat). Für junge Menschen liegt die Herausforderung darin, sich in der Fülle

der Angebote zurechtzufinden oder schnelle Antworten auf akute Fragen zu erhalten.

Auf Basis dieser Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit junger Menschen in der Schweiz wurde 2023 das Präventionsprojekt Wellguides.ch durch die Berner Fachhochschule BFH und die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW initiiert.

Gleichaltrige einbinden

Das Kooperationsprojekt der beiden Hochschulen zielt darauf ab, das Wissen junger Menschen über psychische Gesundheit zu erweitern und gleichzeitig Barrieren zu niederschweligen Beratungs- und Informationsangeboten abzubauen. Dazu werden interessierte junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren zu sogenannten «Wellguides» ausgebildet. Ihre Aufgabe ist es, im Rahmen einer 1½-stündigen Unterrichtseinheit Gleichaltrige in ihren Ausbildungsstätten über das Thema psychische Gesundheit zu informieren, ihre Ressourcen im Umgang mit der eigenen psychischen Gesundheit zu stärken und ihnen bereits etablierte Informations- und Beratungsangebote vorzustellen.

Die Grundlage der Unterrichtseinheiten in den Ausbildungsstätten bildet der Ansatz der Peer-Education oder des Peer-Tutoring. Hierbei vermitteln junge Menschen ihren Altersgenossen Inhalte zu einem Thema und diskutieren dieses gemeinsam mit ihnen. Der Vorteil des Ansatzes liegt darin, dass diese Inhalte nahe an der Lebenswelt der jungen Menschen erarbeitet und vermittelt werden

können. Gleichzeitig kann eine stärkere Identifikation der Zuhörenden mit den referierenden Personen stattfinden.

Drei Umsetzungsschritte

Um die Unterrichtsinhalte und das erarbeitete Unterrichtsmaterial auf die Bedürfnisse junger Menschen abzustimmen, wurden diese im Rahmen mehrerer Workshops von den Projektmitarbeitenden in Zusammenarbeit mit den Wellguides erarbeitet. In einem ersten Schritt stand das Herauskrystallisieren von relevanten Themen bezogen auf psychische Gesundheit junger Menschen im Fokus. Identität, Stress, Ressourcen (und damit die Frage «Was tut mir gut?») sowie verschiedene Krankheitsbilder (z. B. Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen) erwiesen sich dabei als bedeutende Themen. In einem zweiten Schritt entwickelte man zu diesen Themen ein Konzept für die Unterrichtseinheit sowie spezifische Unterrichtsmaterialien.

Danach wurden die Wellguides darin geschult, die Unterrichtseinheit selbstständig mit Schulklassen durchzuführen. Neben der Auseinandersetzung mit dem Inhalt der Unterrichtseinheit und dem Vermitteln von Tipps und Tricks zur eigenen Auftrittskompetenz lag der Fokus auch auf der

Klärung der Verantwortlichkeiten der Wellguides rund um das Pilotprojekt. Dabei wurde klar, dass sich die Wellguides als Expertinnen und Experten ihrer Lebenswelt verstehen und über Grundlagewissen zur psychischen Gesundheit verfügen. Ihre Aufgabe besteht darin, als moderierende Personen der Unterrichtseinheit, dieses Wissen an ihre Peers weiterzugeben und ihnen den Zugang zu Informations- und Beratungsangeboten näherzubringen.

Interaktiver Input und ein Postenlauf

Im ersten Teil der Unterrichtseinheit werden mit einem interaktiven Input einfache Modelle zur Einordnung der eigenen psychischen Gesundheit sowie etablierte Unterstützungsangebote und Informationsplattformen vorgestellt. Im Rahmen eines Postenlaufs lassen sich anschliessend die Themen Stress, Ressourcen, Hilfe holen sowie einzelne Krankheitsbilder vertieft erarbeiten und diskutieren. Der Postenlauf bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich selbstständig mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen und sich bei Bedarf auf individuelle Herausforderungen in der eigenen Lebenswelt zu fokussieren.

Pilotphase im Mai/Juni 2024

Ab Mai 2024 startet das Pilotprojekt in den Kantonen Bern und Zürich. Es wird in unterschiedlichen Bildungseinrichtungen insgesamt vier Mal durchgeführt. Diese Erstdurchführungen werden begleitend evaluiert und weiterentwickelt. Ziel der Pilotstudie ist es einerseits, das Projekt Wellguides.ch längerfristig in den Unterricht der Bildungseinrichtungen zu integrieren. Andererseits können die Erkenntnisse der Erstdurchführungen dazu genutzt werden, weitere peer-gestützte Angebote zur Sensibilisierung junger Menschen rund um das Thema psychische Gesundheit zu fördern und zu installieren.

Die ersten Resultate in der Zusammenarbeit mit den aktuellen Wellguides deuten darauf hin, dass im Ansatz der Peer-Education grosses Potenzial liegt. Die Wellguides verfügen über eine Vielzahl von Ressourcen, sich mit ihrer eigenen oder der psychischen Gesundheit ihrer Peers auseinanderzusetzen und niederschwellige Informations- und Unterstützungsangebote zu vermitteln.

Weiterführende Links

wellguides.ch Website zum Pilotprojekt mit detaillierten Informationen zur Projektumsetzung und einer Suchmöglichkeit für unterschiedliche Angebote im Bereich psychische Gesundheit.

wie-geht-es-dir.ch Website der Gesundheitsförderung Schweiz mit einem Selbsttest zur Einschätzung der eigenen psychischen Gesundheit, allgemeinen Informationen und Beratungsangeboten zum Thema psychische Gesundheit sowie Unterrichtsmaterialien ab Sekundarstufe I.

Feel-ok.ch Onlinebasiertes Interventionsprogramm für junge Menschen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit Informationen zu unterschiedlichen Themen wie bspw. Sucht, Stress, Wohlbefinden und den damit verbundenen Beratungsmöglichkeiten. Stellt Unterrichtsmaterialien für unterschiedliche Altersstufen zur Verfügung.



Jens Tiedemann,
ehemaliger Schulleiter
der Beruflichen Schule
Bautechnik (BS08) in
Hamburg, Business und
Professional Coach



Hanna Duresso-Faber,
Berufsschullehrerin an
der Beruflichen Schule
Bautechnik (BS08) in
Hamburg, Beauftragte
für Lerncoaching und
kollegiales Coaching,
Lerncoach und Coach

Rück- und Ausblicke nach der Bildungsveranstaltung Lerncoaching – eine Einladung zum Selbstversuch

Seit kurzem ist die Berufliche Schule Bautechnik (BS08) Hamburg Partnerschule der BAU-Abteilung der gibb. Am 18. April waren Jens Tiedemann und Hanna Duresso-Faber an der Bildungsveranstaltung zu Gast und boten einen Workshop zum Thema Lerncoaching an. Die 60 Minuten haben sie genutzt, um den Unterschied zwischen beratendem und coachendem Begleiten von Lernenden darzustellen und das Lerncoaching ausprobieren zu lassen.

Wir erfuhren im Vorfeld, dass unser Workshop innerhalb kürzester Zeit ausgebucht gewesen war. Am Ende hatten 66 Teilnehmende einen der drei Workshops besucht, darunter auch Leitungsmitglieder. Wir fühlten uns in allen Durchgängen sehr willkommen und wertgeschätzt.

Eine inspirierende Erfahrung

Im Vergleich zu den Trainings und Workshops in Hamburg zeigte sich schnell ein deutlicher Unterschied: Die Teilnehmenden sind die Einführung ins Lerncoaching im wahrsten Sinne des Wortes beherzt angegangen. Die Kolleg:innen haben sich mit grosser Disziplin und Konzentration, mit Offenheit und Authentizität in den Übungen eingebracht – und für uns den Trainer:innenjob zum Fest werden lassen. Uns beiden ist an der gibb eine solche Annahmefähigkeit und -freude in Sachen Lerncoaching begegnet, wie sie sich uns in dieser Intensität bislang nicht und nirgendwo anders gezeigt hat. Wir mutmassen, dass diese Weiterbildungsmotiviertheit ein Charakteristikum der Kollegiums-kultur ist. Für uns waren die Workshops eine ausgesprochen inspirierende Erfahrung.

Wir erkannten klare Anzeichen dafür, dass sich die gibb nicht nur dem Lerncoaching öffnet, sondern auch dem damit einhergehenden Wandel der Lernkultur. So äusserten die Teilnehmenden Interesse an Etablierungsformen des Lerncoachings, stellten Fragen zu kollegialen Begleitstrukturen (Mentoring) für Lerncoaches und zu Transfermöglichkeiten auf familiäre Kontexte. Diese versierten und reflektierten Lehr- und Leitungspersonen verstanden mühelos die Essenz des Lerncoachings und setzten diese im Workshop um.

Reflexion im Dienst der Selbstwirksamkeit

Lerncoaching verknüpft das Lernen untrennbar mit Selbstwirksamkeit, für Lernende wie für Lehrende. Alles Denken, Fühlen und Handeln, alle Rollen, alle Prozesse, alle Strukturen, alle Produkte, alles Soziale, alle Ressourcen, die gesamte Haltung wird im Lerncoaching in den Dienst der Selbstwirksamkeit gestellt.

Das Vehikel des Lerncoachings ist die Reflexion. Der Coach stellt zu einem Lernanliegen des Coachees die Fragen so, dass innerhalb der Antworten Ressourcen reflektiert werden, mit denen der Coachee erfolgreich eine Lösung für sein Anliegen finden kann. Eine zielführende Abfolge und Richtung von Fragen, neutrale Zusammenfassungen, Spiegeln und Skalierungen sind Wege, die Coaches wählen, um den/die Coachee seine/ihre Lernblockaden überwinden bzw. Lernerfolge generieren zu lassen. Lerncoaches erkennen an, dass Rat- und Vorschläge in der Lernbegleitung nicht zielführend sind und Selbstwirksamkeitserfahrungen der Lernenden verstellen. Weil die Denk- und Bewältigungsstrukturen der Lernenden sowie ihre Erfahrung – systemisch begründet – nicht erkennbar und die zukünftigen Situationen unvorhersehbar sind, ist es im Lerncoaching nötig, mit den Techniken, Stärken, Erkenntnissen und Erfahrungen der Coachees als einzige Ressourcen zu arbeiten.

Wir sind uns sicher, dass es der gibb gelingen wird, für die Lerncoaching-Implementierung eine Form zu finden, die die spezifische Handschrift dieser Bildungsinstitution trägt und das im Leitbild verankerte Werteset abbildet. Unser Artikel ist ein Beitrag dazu und wir wollen uns damit thematisch und methodisch in eure Leitfrage «Wie geht es uns?» einreihen.

Der Selbstversuch

Wir laden euch zu einem Selbstversuch, einem persönlichen Lerncoaching-Vorhaben ein. Es geht um Fragen zur eigenen Weiterentwicklung, zur Weiterentwicklung im Team und zur Weiterentwicklung mit Blick auf Lernende.

Wenn ihr dieses Vorhaben angehen möchtet, stellt euch innerhalb der nächsten Arbeitswoche sukzessive die 15 folgenden Fragen und verschriftlicht die Antworten. Bevor ihr damit beginnt, haltet bitte auf einer Skala von 1 (nicht besonders gut) bis 10 (es könnte nicht besser sein) fest, wie es euch in der aktuellen Berufssituation geht. Haltet schriftlich auch fest, wie ihr den gewählten Skalenswert begründet. Legt diese Eingangsskalierung für den weiteren Verlauf des Vorhabens zur Seite. Wenn ihr nach einer Woche die untenstehenden Fragen beantwortet und bearbeitet habt, skaliert und begründet erneut, wie es euch nach dieser Arbeitswoche und dem Beantworten der Reflexionsfragen geht. Vergleicht zum Abschluss die beiden Skalen vom Anfang und vom Ende und die Begründungen. Vielleicht möchtet ihr euch als kleines Extra auch noch die Zeit nehmen, die Ergebnisse zu den folgenden drei Fragen auszuwerten: «Welche Unterschiede haben sich dadurch gebildet, dass ihr eure Arbeit durch ressourcenorientierte Fragen begleitend reflektiert habt? Wozu seid ihr aufgrund dieser Erkenntnisse motiviert? Was braucht es an der gibb, damit euer berufliches Wohlbefinden erhalten bleibt?»

Solltet ihr diesen Selbstversuch länger als eine Woche betreiben wollen, tut das bitte! Bringt eigene Ideen in den Selbstversuch ein und individualisiert ihn so, dass er eure Handschrift trägt. Wir wünschen euch viel Spass und einen spürbaren Erkenntnisgewinn.

Fragen mit Blick auf die eigene Weiterentwicklung

1. Welche Äusserungen und Verhaltensweisen von deinen Kolleg:innen sprechen dafür, dass du in den letzten drei Monaten eine positive berufliche Entwicklung durchlaufen hast? Nenne bitte mindestens vier.
2. Was hat dich deinem Entwicklungsziel nähergebracht?
3. Was brauchst du für deine weitere Entwicklung?
4. Angenommen, du könntest jetzt eine:n Expert:in für das Stärken von Berufszufriedenheit herbeizaubern, wer wäre das und welche Tipps und Tricks würde er/sie dir für deine Situation geben?
5. Wie könnte eine weitere Frage lauten, auf die du mir voller Stolz und tiefer Berufszufriedenheit antworten würdest?

Fragen mit Blick auf die Weiterentwicklung im Team

6. Welche Anzeichen gibt es dafür, dass dieses Schuljahr/Halbjahr euch als Kolleg:innenteam leichter von der Hand geht als das letzte?
7. Welche schwierigen Situationen bekommt ihr im Kolleg:innenteam jetzt routinemässig erfolgreich gelöst, die euch vor noch gar nicht so langer Zeit überfordert haben? Wie erklärt ihr euch diese Kompetenz?
8. Was war gut und wovon wollen wir mehr tun?
9. Angenommen, eine gute Fee kommt zu euch ins Team. Was würde sie der Reihe nach ändern?
10. Wie lautet die teambezogene Frage, zu der ihr zusammen innerhalb von 120 Sekunden mehr als 15 unterschiedliche positive und wahrheitsgetreue Antworten nennen könnt?

Fragen mit Blick auf eure Lernenden

11. Welche Lernenden sind in den letzten paar Wochen so über sich hinausgewachsen, dass sie dich damit völlig überrascht haben? Was spricht dafür, dass sie jetzt langfristig auf der Erfolgsspur sind?
12. Welche zwei Komplimente kannst du jeder deiner Lerngruppen aus vollem Herzen machen? Was wird sich ändern, wenn du ihnen diese Komplimente aussprichst?
13. Woran würden Kolleg:innen merken, dass sich in der Lerngruppe etwas zum Positiven verändert hat?
14. Angenommen, es würde eines Nachts, während du schläfst, ein Wunder geschehen und deine Lerngruppe noch mehr zum Positiven verändern. Woran merkst du konkret, dass dein Wunder wahr geworden ist, und wie fühlst du dich, nachdem das Wunder wahr geworden ist?
15. Welche Frage müsstest du deinen Lernenden stellen, damit sie ihr eigenes Lernen als eine Erfolgsgeschichte sehen?

Ein Schlusswort

Wir hoffen, dass ihr euch weiter der Frage stellt, wie es euch geht, und dass Lerncoaching euch in diesem Kontext spannende Ein- und Ausblicke ermöglichen kann. Wir wünschen euch von Herzen eine gute Weiterreise für das nächste Wegstück als Kollegium der gibb.

Gesundheit und Wohlbefinden in einem Lehrbetrieb

Den Puls fühlen, Raum geben

Beatrice Maag Schär,
Verantwortliche Stabs-
stelle Ausbildung &
Metadaten, National-
bibliothek, Bern

Die Anfrage, einen kleinen Text für das gibb intern zum Thema «Wie geht es uns?» in Bezug auf die Lernenden zu verfassen, hat meinen Stresspegel kurzzeitig erhöht. Was kann ich da beitragen? Klar, als Verantwortliche für die Auszubildenden Fachleute Information und Dokumentation (FID) in der Schweizerischen Nationalbibliothek (NB) stelle ich meinen Lernenden regelmässig die Frage, wie es ihnen geht. In der Regel sitzen wir einmal pro Woche zusammen und tauschen uns aus. Regelmässig den Puls zu fühlen und den Lernenden Raum zu geben, erachte ich als wichtig.

Breite Palette an Angeboten

In der Bundesverwaltung mit über 40 000 Mitarbeitenden nimmt das Thema Gesundheit und Wohlbefinden einen wichtigen Platz ein und die Mitarbeitenden der gesamten Bundesverwaltung können die Angebote beanspruchen. Es stehen vielfältige Unterstützungsangebote zur Verfügung wie beispielsweise die Personal- und Sozialberatung der Bundesverwaltung (PSB), Coachings und die Vertrauensstelle für das Bundespersonal, die den Mitarbeitenden Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen bieten.

Die NB ist im Bundesamt für Kultur (BAK) des Departements des Innern (EDI) angesiedelt und die Abteilung Personal- und Organisationsentwicklung des BAK erarbeitet zusätzlich unterschiedliche Angebote zur Gesundheitsförderung, die Mitarbeitende des gesamten Amtes nutzen können.

Für die Lernenden stehen dieselben Angebote zur Verfügung und sie finden im Intranet unter der beruflichen Grundbildung Links zu den bundesinternen und auch zu vielen externen Angeboten, sowie Informationen rund um die psychische Gesundheit Jugendlicher.

Grosser Anklang bei Jugendlichen

In der Zeit nach dem ersten Lockdown war der Bedarf nach Austausch höher als davor und das eidgenössische Personalamt hat spezifische Weiterbildungen zum Thema Homeoffice und Gesundheit für Lernende angeboten. Auch departementsintern finden sporadisch Anlässe für Lernende mit

Bezug zur Gesundheitsförderung statt. Ein besonderes Highlight im Jahr 2022 war der Grossanlass mit sämtlichen Lernenden des EDI: Es fanden Ready4Life-Workshops zu unterschiedlichen Themen statt. Diese Veranstaltung stiess auf grossen Anklang bei den Jugendlichen und bei den Ausbildungsverantwortlichen gleichermaßen. Aufgrund des positiven Feedbacks ist nun geplant, einen solchen Grossanlass alle drei Jahre durchzuführen, um die Gesundheit der Lernenden nachhaltig zu fördern.

Durch solche Initiativen und Veranstaltungen streben die unterschiedlichen Stellen der Bundesverwaltung an, das Gesundheitsbedürfnis der lernenden Personen effektiv zu unterstützen und einen Beitrag zur positiven Entwicklung der Jugendlichen zu leisten.

Vorgesetzte und nicht Therapeutin

Im Arbeitsalltag ist es für mich als Verantwortliche für die Auszubildenden (Fachleute Information und Dokumentation) in der NB von grosser Bedeutung, mir meiner Rolle bewusst zu sein: Ich bin Vorgesetzte, aber keine Sozialarbeiterin oder Therapeutin. Die Themen Gesundheit und Wohlergehen meiner direkt unterstellten Lernenden sind mir wichtig. Während der wöchentlichen Gespräche mit meinen Lernenden stehen Punkte wie die Arbeit in der NB, der aktuelle Stand in der Schule oder auch die Erfahrungen in den überbetrieblichen Kursen (üK) im Fokus. Diese Gespräche dienen nicht nur dazu, den Arbeitsfortschritt zu überprüfen, sondern auch um ein offenes Ohr für die Anliegen und Bedürfnisse der Lernenden zu haben und einschätzen zu können, wie hoch die Belastung durch die Ausbildung und auch im privaten Bereich aktuell ist. Gerade zu Beginn der Lehre spreche ich die Auslastung regelmässig an, damit die Lernenden sich dessen bewusst werden. Finden sie Raum für Freizeitaktivitäten und Erholung?

Gutes Gespür – individuelle Lösungen

Im Allgemeinen verfügen unsere Lernenden über ein gutes Gespür und sprechen es an, wenn sie Entlastung oder Unterstützung benötigen. In diesen

Fällen suchen wir individuell eine Lösung, die beispielsweise in ausserordentlicher Lernzeit über einen gewissen Zeitraum hinweg oder einem Coachingangebot bestehen kann. Teils haben die Gespräche auch zu einem Abbruch eines zusätzlichen Angebotes wie beispielsweise dem Kurs

Erweiterte Allgemeinbildung geführt. Wenn Belastungen auftreten, sind wir darauf vorbereitet, Lösungen zu finden, um den Lernenden zu helfen. Es ist uns ein Anliegen, dass sie nicht nur erfolgreich ihre Ausbildung abschliessen, sondern auch gesund und ausgeglichen bleiben.



Stefan Furrer,
Berufsschulinspektor
und Leiter Fachstelle
Brückenangebote,
Kanton Bern

Gelassenheit als Schlüsselkompetenz

Selbstoptimiert ins Verderben – ein Plädoyer

In der NZZ vom 25.5.2024 lässt sich nachlesen, dass gemäss der Invaliditätsstatistik von Ende Mai 2024 die Zahl der IV-Renten in der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen innerhalb eines Jahres um 28 Prozent zunahm. Das bedeutet eine Verdoppelung innert zehn Jahren und eine Vervierfachung seit 1995. Dabei werden für sieben von zehn Neurenten psychische Ursachen angeführt. Wenngleich die Zunahme von psychischen Erkrankungen, die zu einer Berentung führen, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr hoch ist, lässt sich jedoch auch in fast allen anderen Altersgruppen eine starke Zunahme feststellen. Sind wir alles Weicheier geworden oder wurde unsere Um- und Mitwelt zur krankmachenden Hölle?

Ich bin kein Fachmann auf diesem Gebiet, gehe jedoch davon aus, dass die Zunahme kaum monokausal zu erklären ist. Erbliche Dispositionen, verfeinerte Diagnoseverfahren, Enttabuisierung psychischer Schwierigkeiten mögen ebenso eine Rolle spielen wie eine gestiegene Erwartungshaltung an die Jugendlichen. Hohe Erwartungen stellen die Jugendlichen auch an sich selbst. Viele dieser möglichen Ursachen können Lehrpersonen oder das System Schule kaum wesentlich beeinflussen. Es gibt aber einen Faktor, der mir eine nicht unwesentliche Rolle zu spielen scheint: die Selbstoptimierung. Der Zwang zur Selbstoptimierung ist längst in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen: Wir sollen bessere Eltern werden, bessere Partnerinnen und Partner, bessere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bessere Sportlerinnen und Sportler und überhaupt bessere Menschen. Wir sollen fit sein, statt bloss gesund – straffe Haut,

definierter Körper, faltenfreies Gesicht. Die Kluft zwischen meinem Ist-Zustand und dem optimierten Ideal wird durch Social Media in geradezu grotesker Weise vergrössert.

Was geht uns das als Lehrpersonen und Eltern, als Betroffene in Verwaltung und Politik an? Es erstaunt mich, dass wir an Diplomfeiern Jugendliche mit Plattitüden abspeisen wie «Wer aufhört, besser zu werden, hört auf, gut zu sein», «das Gute ist der Feind des Besseren» oder «Müssiggang ist aller Laster Anfang» und uns dann überrascht zeigen von den Folgen. Jugendliche sollen also nicht bloss gut sein, sondern besser. Das sind bloss Phrasen und wir sollten umgehend aufhören, ein solches Verhalten Jugendlichen vorzuleben und von ihnen zu fordern.

Seit der Aufklärung und der Romantik lebt der moderne Mensch in zwei Welten. Im Privaten sind wir Romantikerinnen und Romantiker, wir wollen uns selbstverwirklichen und unsere Träume leben. «Werde, was du bist», lautet das Motto. Im öffentlichen Raum werden wir auf Nutzen getrimmt und müssen funktionieren und sind idealerweise irgendetwas zwischen *homo oeconomicus* und der idealen Konsumentin und dem Konsumenten. Für die allermeisten von uns ist dies ein Spagat, den wir nur in Ausnahmefällen ohne Probleme meistern. In dieser existenziellen Situation nun müssen Jugendliche gegen Ende der obligatorischen Schulzeit ihre Berufs- oder Studienwahl treffen. Als wäre dies nicht herausfordernd genug, neigen wir dazu, unser Arbeitsleben quasi-religiös aufzuladen: Meine Tätigkeit im Beruf soll nicht nur meine wirtschaftliche Unabhängigkeit sicherstellen, sondern



eben auch erfüllend und sinnstiftend sein! Du musst dich in deinem Beruf verwirklichen können! Was denn, wenn ich die falsche Wahl treffe? Einmal falsch abgelenkt, und das war's dann?

Der Beruf oder das Studium allein machen nicht glücklich oder unglücklich, die Arbeit stiftet keinen Sinn und Selbstverwirklichung ist kein adäquates Ziel. «Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden», betont der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor Frankl. Frankl ergänzt, dass Sinn nur von einem selbst gefunden werden kann und dass das, was bei der Sinnfindung wahrgenommen wird, eine Möglichkeit ist, die Wirklichkeit zu verändern – schöpferisch, im Erleben oder in unserer Haltung. Genauso kann Selbstverwirklichung kein Ziel sein, sondern wird erfahren als Nebenprodukt dann, wenn wir uns hingeben an eine Aufgabe oder in der Liebe an eine Person und uns dabei vergessen können – nicht dann, wenn wir uns selbst in den Mittelpunkt stellen. Das sollten wir unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen lehren.

Damit das aber geschehen kann, müssten wir unsere Schulen verändern. Im Mittelpunkt müsste viel stärker als heute die Beziehung zwischen Lehrperson und den Lernenden stehen und nicht der Rahmenlehrplan. In seinem Essay «Bildung» bestimmt Hartmut von Hentig als wichtigste Aufgaben der Schule, dass sie den Menschen stärken und die Sache klären muss. Aktuelle Bildungsverordnungen und Lehrpläne lassen trotz vielversprechender Vorworte kaum den Schluss zu, dass Lehrerinnen und Lehrern genügend Zeit und Ressourcen zugesprochen werden, um beide Aufgaben ausgewogen erfüllen zu können.

Was also können wir tun, um Jugendliche zu stärken? Von welchen Lehrerinnen und Lehrern können wir lernen? Nicht nur Jugendlichen empfehle ich nachdrücklich die Lektüre von Hermann Hesses «Die Kunst des Müsiggangs» oder Robert Walsers «Der Spaziergang». Zudem hätte ich mir als Vater, Lehrer, Ausbilder, Schulleiter und Bildungsbeamter gewünscht, ich hätte öfters auf die Schriften der antiken Stoiker zurückgegriffen und mehr Gelassenheit von ihnen gelernt – *die* Schlüsselkompetenz in der Bildung.



Sarina Sommer,
Fachgruppenleiterin
und Lehrperson
Sozialwissenschaften,
BMS

Einblicke in das BMS-Fach Sozialwissenschaften Warum geht es uns, wie es uns geht?

Unsere Lernenden beeindruckten mich. Wie sie es schaffen, die Arbeit im Lehrbetrieb, den Unterricht an der Berufsfachschule, den Unterricht an der BMS und die Teilnahme an überfachlichen Kursen unter einen Hut zu bringen, ist grossartig. Und das mitten in der Entwicklungsphase des Jugendalters. Ein Lebensabschnitt, der von vielen biologischen, sozialen und psychologischen Veränderungen gekennzeichnet ist, von Entwicklungsaufgaben wie der Identitätsfindung, der Ablösung von der Herkunftsfamilie, der Auseinandersetzung mit eigenen Einstellungen und dem Wertesystem unserer Gesellschaft. Umso wichtiger ist die Frage, wie es unseren Lernenden geht und wie sie mit belastenden Situationen umgehen.

Was Lernende beschäftigt

Als Lehrperson für das Fach Sozialwissenschaften mit den Teilfächern Psychologie, Soziologie und Ethik bin ich regelmässig mit Lernenden konfrontiert, die mir von ihren psychosozialen Herausforderungen berichten. Wenn ich im Unterricht Themen wie psychische Störungen und deren Behandlung, Umgang mit Stress, Emotion und Motivation, Entwicklungspsychologie des Jugendalters und Gesunderhaltung behandle, folgen oft Gespräche zwischen Tür und Angel zu Themen, die die Lernenden beschäftigen.

Eine Lehrperson unterrichtet, sie hat aber auch eine Fürsorgepflicht. Sie soll Lernende in ihrer Entwicklung und ihrem Lernprozess bestmöglich begleiten und beraten. Manchmal heisst das auch, Lernende darin zu unterstützen, psychosoziale Veränderungen anzugehen.

Die Fragen «Wie geht es uns?», «Weshalb geht es uns, wie es uns geht?», und «Wie können wir beeinflussen, wie es uns geht?» sind der rote Faden des Unterrichts in Sozialwissenschaften. Laut Lehrplan soll der Unterricht den Lernenden die Realitäten des Menschen als Mitglied der Gesellschaft und als Individuum nahebringen. Im Teilfach Psychologie sollen sich die Lernenden mit dem Erleben und Verhalten des Menschen auseinandersetzen. Sie sollen individuelle und psychosoziale Prozesse im Alltag und im Berufsleben thematisieren.

Forschungsprojekte

Um die Lernenden für ihre eigene, aber auch für die psychische Gesundheit aller zu sensibilisieren, haben wir in der Fachgruppe besondere Projekte und Sequenzen entwickelt. Spannend ist, dass die Themenwahl relativ frei ist, sich die Lernenden jedoch oft für Themen aus dem Bereich psychische Gesundheit entscheiden. Es sind Themen, die sie interessieren, weil sie diese auch in ihrem sozialen Umfeld wahrnehmen oder selbst davon betroffen sind. So entstehen Projekte wie diejenigen, die in den drei folgenden Beiträgen (Seiten 17 bis 19) vorgestellt werden, zum Beispiel ein Podcast zum Umgang mit Stress und Emotionsregulation bei Jugendlichen oder ein Forschungsprojekt zum Konsum von sozialen Medien und psychischer Gesundheit. In einer Sequenz zum interdisziplinären Arbeiten in den Fächern Mathematik und Sozialwissenschaften untersuchen die Lernenden in einer klassenübergreifenden Datenerhebung Unterschiede im Wohlbefinden von Jugendlichen. Einmal im Jahr besucht jemand von der Beratungsstelle der gibb den Unterricht. So erfahren die Lernenden die Inhalte des Lehrplans praxisnah und haben Gelegenheit, Fragen an eine Fachperson zu richten.

Wenn die Gespräche zwischen Tür und Angel meine Kompetenzen als Lehrperson übersteigen, bin ich für unsere schulinterne Beratungsstelle dankbar. Dort setzen sich Lernende mit der Frage «Wie geht es mir?» auseinander. Das Beratungsteam hilft ihnen dabei, Antworten auf diese und andere Fragen zu finden. Auch das beeindruckt mich.

Die folgenden Berichte haben BMS-Lernende der Richtung Gesundheit und Soziales (GESO) verfasst. Sie geben tiefere Einblicke in Unterrichts- und Forschungsprojekte, wie sie Sarina Sommer skizziert hat. Die Lernenden beantworteten fünf Leitfragen: 1. Was war der Auftrag? 2. Weshalb habt ihr euer Thema ausgewählt? 3. Wie habt ihr den Auftrag umgesetzt? 4. Wie wichtig und nützlich sind eure Erkenntnisse? 5. Wie wichtig sind solche Themen für Lernende?

Von links
nach rechts:
Joy, Lia, Olivia
und Ronya



Wir verstehen uns und andere jetzt besser

Joy Schütz,
Fachfrau Gesund-
heit EFZ, 3. Lehrjahr

Lia Saupe,
Pharma-Assistentin
EFZ, 3. Lehrjahr

Olivia Salzmann,
Fachfrau Gesund-
heit EFZ, 3. Lehrjahr

Ronya Zbinden,
Fachfrau Gesund-
heit EFZ, 3. Lehrjahr

Im Abschlussjahr der Berufsmatur hatten wir den Auftrag, die interdisziplinäre Projektarbeit (IDPA) zu erarbeiten. Das Thema sollte Bezüge zum Fach Sozialwissenschaften und zu einem anderen selbstgewählten Fach haben.

Emotionsregulation und Stress haben wir im Unterricht der Sozialwissenschaften im Teilfach Psychologie behandelt. Dadurch hatten wir ein wenig Grundwissen. Für die IDPA haben wir uns auf das Thema Emotionsregulation und Stress bei Jugendlichen festgelegt. Uns interessieren diese Themen, da wir eine Lehre im medizinischen und sozialen Bereich absolvieren. Die Neuropsychologin vom Berner Inselspital, die wir als Interviewpartnerin gewannen, hat uns interessante Fakten über Emotionsregulation nähergebracht. Stress und der Umgang damit ist für uns als Lernende, die die lehrbegleitende BMS absolvieren, ein Teil unseres Alltags. Wir wollten aufzeigen, wie Emotionsregulation und Stress bei Jugendlichen zusammenhängen, und eine kreative Arbeit erstellen, die viele Alters- und Menschengruppen erreicht. Deshalb haben wir einen Podcast realisiert.

Der Nutzen unseres Podcasts besteht darin, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen und andere Interessierte über das Verhalten und die Gefühlswelt von Jugendlichen aufzuklären. Wir wollen ihnen näherbringen, was Stress im Menschen auslöst und was Emotionsregulation damit zu tun hat. Im Podcast geben wir Tipps, um besser mit Stress und Gefühlen umzugehen. Dazu gibt es Ausschnitte aus dem Interview mit der Neuropsychologin. Unsere Themen sind relevant, weil die meisten Jugendlichen heute mehr oder weniger Stress durch Schule, Arbeit sowie Gefühls- und Hormonchaos verspüren. Wir sind stolz auf unsere Arbeit. Es hat Zeit und Geduld gebraucht, das Interview durchzuführen, ein Skript zu erstellen und den Podcast aufzunehmen und zu schneiden.

Es ist wichtig, diese Themen der Psychologie in der Schule zu behandeln, da psychische Erkrankungen weit verbreitet sind. Gerade als Jugendliche ist es nicht einfach, die eigene Persönlichkeit zu finden. Wer Aspekte davon im Unterricht kennenlernt, versteht sich selbst und andere besser.

Von links
nach rechts:
Selina,
Anja
und Dahlia



Soziale Medien können unsere Psyche schädigen

**Selina Renggli,
Anja Schmid,
Dahlia Klopfenstein,
Fachfrauen Gesund-
heit EFZ, 2. Lehrjahr**

Unser Auftrag war es, in die Rolle von Wissenschaftlerinnen zu schlüpfen und ein Forschungsprojekt durchzuführen. Es musste einerseits praktisch durchführbar sein, andererseits sollte es möglichst «wahre» Ergebnisse liefern. Es sollte die Gütekriterien der wissenschaftlichen Psychologie (Objektivität, Validität, Reliabilität) so gut wie möglich erfüllen.

In den letzten Jahren hat die Nutzung von Social-Media-Plattformen unter Jugendlichen erheblich zugenommen. Dies wirft Fragen über die permanente Onlinepräsenz und die soziale Interaktion in digitalen Medien auf. Wir wollten diesen Trend und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit verstehen und beleuchten. Die Motivation dafür entsprang aus unserer eigenen Nutzung verschiedener Plattformen.

Als Forschungsmethode erstellten wir eine strukturierte Online-Umfrage. Wir konzentrierten uns bei unserer Stichprobe auf Jugendliche im Alter zwischen 14 und 20 Jahren. Sie weisen den höchsten Handykonsum aller Altersgruppen auf. Da wir uns ebenfalls in diesem Altersbereich befinden, betrifft das Thema auch uns selbst. Die Stichproben-grösse bestand schliesslich aus 123 Jugendlichen, davon 71 weibliche, 50 männliche und zwei diverse.

Die Ergebnisse zeigen deutliche negative Zusammenhänge auf: Die Befragten gaben an, dass Social Media süchtig mache; viele Jugendliche haben schon Online-Mobbing und Cybermobbing erlebt; durch die intensive Nutzung sozialer Medien verbringen viele junge Menschen weniger Zeit mit Freunden und Familie. Viele bestätigen, dass Social-Media-Vergleiche zu einem negativen Selbstbild und zu vermindertem Selbstwertgefühl führen können. Das alles kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen und zu sozialer Isolation führen.

Unsere Erkenntnisse unterstreichen die Dringlichkeit, die Zusammenhänge in diesem Bereich genauer zu erforschen und präventive Massnahmen zu entwickeln. Die Förderung eines gesunden Verhaltens im digitalen Raum und die Sensibilisierung für die psychischen Auswirkungen sozialer Medien sind von entscheidender Bedeutung, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen zu wahren und zu schützen.

Wir schätzen diese Art von Aufgaben im Fach Sozialwissenschaften sehr. Wir haben die Freiheit, ein Thema zu wählen, das uns interessiert, und den Auftrag eigenständig zu erarbeiten. Besonders gefällt uns, dass die Themenwahl allein bei uns liegt.



Mara Scheurer,
Fachfrau Gesundheit EFZ, 3. Lehrjahr

Vertrauen ist die Basis für eine gelingende Beratung

Im Fach Sozialwissenschaften behandelten wir die Themen Entwicklungspsychologie, Chancen und Risiken im Jugendalter und psychische Störungen. Unsere Lehrperson fragte uns, ob wir uns einen Besuch einer Beratungsperson der gibb vorstellen könnten. So kam die Beraterin Madeleine Bernard ins Spiel.

Der Besuch von Madeleine Bernard hat uns aus fachlicher Sicht interessiert, aber auch aus persönlichen Gründen. Wir stellten ihr Fragen zur Organisation, zur Kontaktaufnahme und zum Ablauf einer Beratung. Weitere Fragen betrafen die Rahmenbedingungen wie die Schweigepflicht und konkrete Themen einer Beratungssequenz.

Madeleine Bernard hat uns mögliche Themen aufgezeigt, weshalb Lernende in die Beratung gehen. Mir wurde bewusst, dass es verschiedenste Gründe dafür gibt und ein Problem nie zu klein ist, um es mit jemandem zu teilen. Alle können mit einer Fachperson über alles sprechen. Zu wissen, dass Krisensituationen nicht allein bewältigt werden müssen, ist eine Entlastung. Eine Beratung kann den Klientinnen und Klienten Orientierung geben. Gemeinsam erarbeiten Klientin und Beraterin Strategien, die die Klientin dazu befähigen, das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen, sie zur Expertin für ihr eigenes Leben zu machen.

Der Unterrichtsbesuch von Madeleine Bernard war lehrreich und nützlich. Ein erster Kontakt fand in einem ungezwungenen Setting von Beraterin und Lernenden statt. Damit wurde Vertrauen aufgebaut – die Basis für eine gelingende Beratung und Begleitung. Ich weiss nun, wie ich mich für einen ersten Beratungstermin melden kann. Ebenso kann ich bei herausfordernden Situationen von Klassenmitgliedern die Beratungsstelle der gibb empfehlen. Wenn es um Klassenmitglieder geht, kann ich auch einen Termin für mich als Drittperson vereinbaren oder wir suchen die Beratungsstelle zu zweit auf.

Die Klientinnen und Klienten der Beratungsstelle widerspiegeln die Vielfalt der Nöte von Jugendlichen: Probleme mit dem Lehrbetrieb oder der Familie, Lernschwierigkeiten oder Lernstörungen führen zu psychischer Belastung. Diese Belastungen nehmen zu. Gerade für junge Erwachsene gibt es zu wenig professionelle Fachstellen und die Wartezeiten sind oft sehr lang. In solchen Situationen ist eine Beratungsstelle von grosser Bedeutung.

An der gibb ist das umfassende Unterstützungsangebot für alle Lebensbereiche niederschwellig angelegt. So wird die Sorge um das Wohlbefinden aller Menschen, die an der gibb ein- und ausgehen, deutlich gemacht. Dies und die Exkurse im Unterricht setzen ein spürbares Zeichen, nämlich: «Sie sind uns wichtig!».



Ramon Felix, MSc
in Sport Science und
Lehrperson Sozialwissenschaften, BMS

Kognition und schulische Leistung fördern Mehr Bewegung in den Unterricht!

Der Wecker klingelt, viel zu früh. Falls Zeit bleibt, setzt sich die Lernende für ein kurzes Frühstück hin. Danach sprintet sie auf den Zug nach Bern. In der Schule warten am Morgen vier bis fünf Lektionen auf sie. Die meiste Zeit verbringt sie sitzend am Pult. Die Mittagspause reicht knapp, um im Supermarkt etwas zu essen zu holen. Am Nachmittag gehts mit drei bis vier Lektionen weiter, und wieder arbeitet die Lernende im Sitzen. Nach dem anstrengenden Schultag muss sie Hausaufgaben machen. Auch

diese erledigt sie sitzend am Pult. Erst spät abends ist endlich Feierabend.

Dieses fiktive, aber alltagsnahe Beispiel zeigt, welche Herausforderungen und Belastungen der Alltag einer Lernenden mit sich bringt.

Fakten sprechen eine klare Sprache

Neben der psychischen Belastung ist der Schulalltag auch aus körperlicher Sicht herausfordernd. Besonders ins Auge sticht dabei, wie viel Zeit

Schweizer Lernende in ihrem Alltag sitzend oder liegend verbringen; laut einer Studie sind es rund 61 Prozent des Tages. Eine weitere Studie zeigt, dass sich 36 Prozent der Lernenden nicht wie empfohlen mindestens eine Stunde pro Tag aktiv bewegen. Dabei ist wissenschaftlich belegt, dass zu wenig Bewegung schlecht für die Gesundheit ist. So steht längeres Sitzen beispielsweise mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie Depressionen in Zusammenhang. Gemäss einer Studie von 2012 lässt sich diese Kausalität sogar in Zahlen ausdrücken: Jede Stunde, die ein Mensch sitzend vor dem Bildschirm verbringt, senkt die Lebenserwartung um gut 21 Minuten.

Im Umkehrschluss kann ausreichend Bewegung viele positive Effekte auf die Gesundheit haben, neben der physischen auch die psychische Gesundheit stärken. Für den Schulkontext relevant ist, dass Bewegung sich positiv auf die Kognition und damit auf die schulischen Leistungen auswirken kann. Lernende verbringen etwa acht Stunden pro Tag in der Schule. Es wäre relativ einfach zu bewerkstelligen, dass sie sich dabei mehr bewegen. Im Kindergarten und auf der Primarstufe ist Bewegung im Unterricht seit mehreren Jahren ein Thema. So existieren evidenzbasierte Programme zur Bewegungsförderung, zum Beispiel «Schule bewegt». Auf Stufe der weiterführenden Schulen wurde dem Thema bisher allerdings sehr wenig Beachtung

geschenkt – obwohl erwiesen ist, dass bei Jugendlichen die Bewegungszeit insbesondere beim Übergang zwischen Ende der obligatorischen Schulzeit und dem Einstieg ins Berufsleben oder in weiterführende Schulen abnimmt.

Was wir konkret tun können

Als Lehrperson für Sozialwissenschaften versuche ich bewusst, das Bewegungsverhalten der Lernenden im Unterricht positiv zu beeinflussen. Es geht nicht darum, dass ich mit den Lernenden einen Treppenstufensprint mache, statt das Entwicklungsstufenmodell von Erikson zu studieren. Letzteres ist aber ein gutes Beispiel dafür, wie Bewegung in den Unterricht integriert werden kann: Ich fordere die Lernenden auf, sich das Entwicklungsstufenmodell gegenseitig zu erläutern. Dabei stellen sie sich auf die unterste Stufe einer Treppe im Schulhaus und tragen alles, was ihnen von der untersten Stufe des Modells geblieben ist, zusammen. Sobald ihnen nichts mehr in den Sinn kommt, steigen sie eine Stufe höher und gehen zur zweiten Stufe des Modells. Und so weiter.

Lehrpersonen können das Bewegungsverhalten der Lernenden aber nicht nur mit gezielten Aufträgen während des Unterrichts fördern. Auch aktive Bewegungspausen, Zimmer mit Stehpulten und alternativen Lernplätzen sowie Gruppenaufträge, bei denen die Lernenden ihre Arbeitsplätze verlassen, können für mehr Bewegung sorgen.



Olivier Hirschi,
Lehrperson Sport,
DMG

Gesundheitswoche in der DMG

Yoga und Selbstverteidigung im Angebot

In einer Welt, in der wir ständigem Informationsfluss und wachsendem Leistungsdruck ausgesetzt sind, ist es von grosser Bedeutung, Bewusstsein für die eigene körperliche Aktivität zu schaffen und das eigene Körperempfinden zu schärfen. Unsere Zeit stellt nicht nur hohe Anforderungen an die physische Gesundheit, sondern auch an die kognitive und persönliche Entwicklung, insbesondere bei unseren Lernenden.

Bewusster Umgang mit dem eigenen Körper

Neben den beruflichen und schulischen Anforderungen sind Stress, Reizüberflutung und ein vorwiegend sitzender Lebensstil bei unseren Lernenden allgegenwärtig. In diesem Kontext wird körperliche Aktivität zu einer wichtigen Ressource, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Durch regelmässige Bewegung können nicht nur physische, sondern auch psychische Belastungen redu-

ziert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und der reflektierte Umgang mit der eigenen physischen, psychischen und sozialen Gesundheit sind somit von zentraler Bedeutung. Dies nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für die Zukunft der Jugendlichen nach ihrer Ausbildungszeit.

Individuelle Bedürfnisse der Lernenden berücksichtigen

In Gesprächen mit den Lernenden wird schnell klar: Jugendliche sehen sich tagtäglich mit neuen und aufregenden Unterhaltungsmedien konfrontiert und die körperliche Auslastung kann im Vergleich langweilig, uncool oder sogar anstrengend wirken. Weshalb sich auf dem Tennisplatz ein Duell liefern, wenn dies doch online viel schneller, mit grösseren Effekten und auf Dauer sogar noch günstiger kommt? So scheint es nicht verwunderlich, dass nicht wenige Lernende ihren Körper nicht als grundlegende Ressource wahrnehmen.

Mit diesem Wissen ist es ein zentraler Aspekt unserer Arbeit als Sport-Lehrpersonen, die individuellen Bedürfnisse unserer Lernenden zu identifizieren und anschliessend Lernmöglichkeiten zu bieten. Dies erfordert nicht nur ein offenes Ohr, sondern auch ein Verständnis für die Lebenssituation und Erfahrungen der Lernenden. Indem wir uns bewusst sind, welche Herausforderungen und körperlichen «Nicht-Herausforderungen» unsere Lernenden bewältigen müssen, können wir gezielt Unterstützung anbieten und individuelle Lernwege gestalten.

Aus diesem Grund bieten wir den Lernenden der DMG mit der Gesundheitswoche die Möglichkeit, für sich selbst die Kontrolle über ihre Lernerfahrung zu übernehmen. Indem sie sich für Workshops und Aktivitäten einschreiben, die ihren persönlichen Interessen und Bedürfnissen entsprechen, können die Lehrpersonen und externe Expertinnen und Experten mit ihnen zusammen gezielt an Themen arbeiten, die sie für ihre körperliche und geistige Gesundheit als relevant erachten. Die Gesundheitswoche soll dabei einen Rahmen bieten, um das Bewusstsein der Lernenden für gesundheitsrelevante Themen zu schärfen und sie zu befähigen, eigenverantwortlich für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu sorgen.

Vielfältiges Angebot

Durch die Integration von verschiedenen Workshops, die sich mit Themen wie Entspannungstechniken, Stressmanagement, körperlicher Aktivität und Aktivierung, Trainingsgrundlagen und dem Umgang mit gesundheitsgefährdenden Situationen befassen, erhalten die Lernenden die Möglichkeit, ihre individuellen Bedürfnisse zu erkennen und entsprechende Strategien zu entwickeln. So bietet der Kurs Yoga den Lernenden die Gelegenheit, sich intensiv mit Stressbewältigung und dem Aufbau persönlicher Ressourcen auseinanderzusetzen. Durch die Praxis von Yoga können die Lernenden nicht nur körperliche Aktivierung und Entspannung erfahren, sondern auch mentale Ausgeglichenheit und emotionales Wohlbefinden in Einklang bringen.

Ein Selbstverteidigungskurs ermöglicht es den Lernenden, sich mit dem Umgang von potenziell gesundheitsgefährdenden Situationen auseinanderzusetzen. Dabei stehen nicht physische Techniken zur Selbstverteidigung im Vordergrund, sondern wichtige Strategien zur Prävention und Deeskalation von Konflikten werden diskutiert.

Der Workshop Functional Fitness bietet dagegen die Möglichkeit, im Alltag Hürden und Barrieren abzubauen, welche körperlicher Aktivität im Wege stehen. Dies sind nur Beispiele, wie durch sportbezogene Gesundheitsthemen unseren Lernenden Handlungsstrategien für den Alltag an die Hand gegeben werden.

Diese ganzheitliche Herangehensweise soll es den Jugendlichen ermöglichen, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung ihres Körpers und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und langfristige körperliche und gesundheitsfördernde Gewohnheiten anzunehmen. Mit der Gesundheitswoche möchten wir dazu beitragen, dass unsere Lernenden die Fähigkeiten und das Bewusstsein entwickeln, einen gesunden und aktiven Lebensstil zu pflegen und Verantwortung für ihre physische, psychische und soziale Gesundheit zu übernehmen.

Berufsfachschule Bern

gibb

gibb



Feststellungen aus der Praxis

Nah am Leben: Menschen und ihre Geschichten

Mitarbeitende des Beratungsteams

Seit Corona werden wir oft mit der Frage konfrontiert, ob es denn wirklich so sei mit den jungen Menschen, wie man in den Medien lesen könne: Psychische Belastungen nehmen zu, der soziale Druck ist hoch, Social Media schürten unerreichbare Ideale, Erwartungen an sich selbst und von Eltern oder Berufsbildner:innen sind erdrückend.

Wie kann es gelingen, als junger Mensch gesund zu bleiben und gut durch die stürmische Zeit der Ausbildung zu kommen?

Wir stellen fest, dass psychische Belastungen tatsächlich stark zugenommen haben, speziell bei jungen Frauen.

Wir stellen fest, dass die Gesamtbelastung der Lernenden zugenommen hat, oft gerade auch, weil wichtige, unterstützende Menschen aus dem Familien- und Freundeskreis wegen eigener Belastungen über weniger Energie und Möglichkeiten verfügen, da zu sein und zu unterstützen.

Wir stellen fest, dass wir in unserer Gesellschaft weit von einer Chancengleichheit entfernt sind – gerade Secondos und Migrant:innen, welche oft nicht auf dasselbe elterliche Knowhow und Netzwerk zurückgreifen können, müssen noch mehr persönliches Engagement aufbringen, um eine Ausbildung zu meistern.

Wir stellen ebenfalls fest, dass für viele junge Menschen der Sprung von der Volksschule in die Lehre sehr gross und herausfordernd ist.

Wir stellen aber auch fest und sind immer wieder beeindruckt, mit welcher Selbstverständlichkeit viele junge Menschen ihre Lehre trotz Mehrfachbelastung stemmen und dabei zufrieden sind.

Wir stellen fest, dass vielen Lernenden ihre Ausbildung enorm wichtig ist und sie sehr bestrebt sind, Lösungen zu finden und sich zu engagieren.

Und wir stellen auch fest, dass viele junge Menschen ihre Ausbildung und Adoleszenz ohne nennenswerte Schwierigkeiten bewältigen – und wenn nicht, nehmen sie Unterstützung an und schätzen diese.

Seit Corona werden wir auch oft mit der Frage konfrontiert, wie es uns denn gelinge, die Arbeitsbelastung auszuhalten, die nötige Nähe herzustellen und eine gesunde Distanz zu wahren.

Es sind die Menschen und ihre Geschichten, die uns interessieren. Unsere Arbeit ist nah am Leben, und es lässt sich oft mit wenig viel erreichen. Die Lernenden in ihrem Erleben ernst nehmen, ihnen zuhören und den Blick auf das lenken, was gut funktioniert oder mindestens weniger schwer ist, hilft, ein Setting und eine Stimmung des Vertrauens zu schaffen. Es ist schön zu sehen, wie die Selbstwirksamkeit erfahrbar wird und Lernende sich aus schwierigen Situationen rausmanövrieren können.

Der Austausch im Team oder in Supervisionsgesprächen unterstützt uns in belastenden Fällen. Strukturiertes Vorgehen, Techniken und Methoden helfen, den Blick aufs Ganze zu halten, Ressourcen und Chancen zu erkennen und den Horizont zu erweitern. Der aufmerksame Umgang mit unserem eigenen emotionalen Sicherheitspolster, Strategien zum Kopflüften und die Geschichten der Klient:innen auch wieder abstreifen, sind unabdingbar.

Unsere Arbeit ist nah am Leben. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig, auf ihre Weise spannend und erfordert von uns eine neue oder zumindest angepasste Herangehensweise. Unsere Arbeit bewegt in kleinem abgestecktem Rahmen manchmal viel. Manchmal gelingt es, genau das Richtige anzustossen, manchmal machen wir uns mit den Klient:innen auf die Suche nach neuen Wegen. Und doch sind wir nur ein kleines Puzzleteilchen im Leben unserer Klient:innen; wenn wir innerhalb dieses Puzzles etwas bewirken können, macht das einen grossen Teil unserer Arbeitszufriedenheit aus.



Heinz Trachsel,
Lehrperson ABU, AVK

EBA-Ausbildung in Teilzeit **Wider die Standardphrasen**

*Wie geits, wie schteits? Mou merci, äs mues.
Mir wei nid chlage. Gäu was wosch.
Mä het ja ou nid d weli. Ja guet, äbe gäu.
Item, we mä dänkt. Im ändefekt, was söus.
Weisch wini meine? (Patent Ochsner)*

Die Frage nach dem eigenen Wohlbefinden wird im Alltag allzu oft mit nichtssagenden Floskeln beantwortet und abgetan, um nicht über die eigene Befindlichkeit sprechen zu müssen. Wenn man genauer wissen möchte, wie es um das Gegenüber punkto psychischer Gesundheit wirklich steht, müsste man schon nachfragen und Anteil nehmen. Aber dazu hat man ja gewöhnlich keine oder zu wenig Zeit.

Sich Zeit nehmen für das wahre Befinden

Um das Potenzial der Lernenden in der beruflichen Grundbildung zu fördern, ist es nötig, sich Zeit zu nehmen und der wahren Befindlichkeit auf den Grund zu gehen, Probleme zu erkennen und geeignete Unterstützungsmassnahmen anzubieten. Dies gelingt nur, wenn in der Klasse eine Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Rücksichtnahme geschaffen werden kann. Es nimmt unter Umständen einige Zeit und Geduld in Anspruch, bis eine tragfähige Beziehung zu den Lernenden und damit ein unterstützendes Klassenklima erreicht ist. Der Aufwand lohnt sich und zahlt sich später vielfach aus. Unterrichtseinheiten sollten demzufolge auch die Sensibilisierung für psychische Gesundheitsthemen sowie die Stärkung der Selbstwirksamkeit der Lernenden umfassen.

Die Lernenden sind während ihrer Ausbildung mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die ihr Leistungsvermögen beeinflussen. Sie stehen oft unter grossem Leistungsdruck, sei es während der Ausbildung im Betrieb oder bei Prüfungen. Der Druck, gute Leistungen zu erbringen, kann zu Stress und Angst führen. Oft haben Lernende auch mit persönlichen Problemen und Herausforderungen zu kämpfen, die sich auf ihre Ausbildung auswirken. Dazu gehören familiäre Probleme, finanzielle Schwierigkeiten, gesundheitliche Probleme oder psychische Belastungen.

Das neue Teilzeit-Modell der AVK

In der beruflichen Grundbildung müssen Lernende oft theoretische Ausbildungsinhalte mit praktischen Arbeiten kombinieren. Dies führt nicht selten zu einer hohen Arbeitsbelastung und kann auch zu Überforderung führen, insbesondere wenn die Lernenden Schwierigkeiten haben, den Anforderungen gerecht zu werden.

Die EBA-Ausbildung in Teilzeit ermöglicht den Lernenden, die zweijährige Ausbildung in drei Jahren zu absolvieren. Zum Zielpublikum gehören Menschen mit Betreuungsverpflichtungen, Personen, die aus gesundheitlichen oder anderen Gründen auf eine zeitliche Entlastung angewiesen sind und Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Talentförderungsprogrammen. Die Teilzeit-Ausbildung umfasst ein Pensum von ca. 60 bis 70 Prozent und findet an einem Unterrichtshalbtag pro Woche statt. Der Rest des Stoffprogramms wird in SOL geleistet.

Mehr Flexibilität für die Lernenden

Das neue Teilzeit-Modell trägt dazu bei, einige der genannten Probleme zu entschärfen. Leistungsdruck und Prüfungsstress werden reduziert, weil Lernende weniger Stoff gleichzeitig absolvieren müssen und dadurch mehr Zeit haben, sich auf ihre Aufgaben und Prüfungen vorzubereiten. Eine weniger intensive Auslastung trägt auch dazu bei, dass Lernende besser mit dem Lernstoff umgehen und ihre Leistungen verbessern.

Das Teilzeit-Modell bietet Lernenden mehr Flexibilität. Durch die Reduktion der wöchentlichen Ausbildungszeit haben Lernende mehr Zeit für ihre Familie, ihre Gesundheit oder andere Interessen (Sport, Musik usw.) und sie verbessern so ihr Wohlbefinden. Damit werden Belastungen und Herausforderungen für die Lernenden reduziert und es wird ihnen eine bessere Ausbildungsumgebung geboten.

Echter Dialog

Die Erfahrungen des ersten Durchgangs mit der Teilzeit-Ausbildung zeigen positive Effekte auf das gesamte Befinden der Lernenden. Dem Wunsch nach mehr Freiheit in der Gestaltung des Unter-

richts und der Möglichkeit, sich auf seine Aufgaben zu konzentrieren und gleichzeitig persönlichen Belangen mehr Raum geben zu können, konnte weitestgehend entsprochen werden. Insgesamt sind die Rückmeldungen der Lernenden sehr positiv, besonders dann, wenn mit dem Schulstoff ihr Interesse geweckt und eine persönliche Betroffenheit ausgelöst werden kann.

Die grosse Herausforderung des Schulalltags ist und bleibt, so viel Vertrauen zu gewinnen, dass die Frage «Wie geht's?» nicht mit Standardphrasen beantwortet wird, sondern ein echter Dialog zur Verbesserung der mentalen Gesundheit aller Beteiligten stattfinden kann.

Aller Beteiligten? Da wäre zum Beispiel noch die Frage: «Wie geht es uns?» an die Lehrpersonen. Für den Moment muss aber ein «Merci, es mues.» ausreichen.

Einstieg in die Arbeitswelt mit Autismus Wenn Small Talk zur Hürde wird

Leonie Rau,
Lernende Biolaborantin,
3. Lehrjahr

Im Rahmen meiner Vertiefungsarbeit VA habe ich mich mit dem Thema Berufseinstieg nach der Lehre für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung auseinandergesetzt.

Als betroffene Person regt die hohe Zahl von arbeitslosen Autisten nicht gerade zum optimistischen Denken an. Im Gegensatz zu der Ausbildung gibt es in der «richtigen» Arbeitswelt und auf dem ersten Arbeitsmarkt keinen Nachteilsausgleich mehr. Jetzt, wo der Lehrabschluss immer näher rückt, beschäftige ich mich zunehmend damit, wie ein erfolgreicher Einstieg in die Arbeitswelt mit Autismus gelingen kann. Dabei tauchen immer

und wo man sich nicht nur in der Bewerbungsphase, sondern auch in der Einarbeitungszeit oder später im Arbeitsleben Hilfe holen kann.

Diagnosekriterien und Ausprägungen: Was ist Autismus?

Autismus ist eine seit den 1940er-Jahren erforschte Entwicklungsstörung des zentralen Nervensystems. Früher wurde die Autismus-Diagnose in die unterschiedlichen Subtypen frühkindlicher Autismus, atypischer Autismus und das Asperger-Syndrom unterteilt. Weil die Abgrenzung zwischen diesen Subtypen schwierig war, wird die Diagnose nach neueren Diagnosekriterien als Autismus-Spektrum-Störung (ASS) zusammengefasst. Anhand der vorliegenden Hilfsbedürftigkeit der Betroffenen wird die Diagnose in drei Schweregrade unterteilt. Grad 1 beschreibt Autisten, die nur wenig Unterstützung in ihrem alltäglichen Leben benötigen, wohingegen Betroffene des 3. Schweregrads sehr stark ausgeprägte autistische Kernmerkmale zeigen und zum Beispiel nur eine eingeschränkte oder keine Sprachentwicklung zeigen.

Viele Arbeitgeber kenne sich nicht mit der Autismus-Diagnose aus.

wieder die gleichen Fragen auf: Wie sollte man als Person mit Beeinträchtigung am besten auf potenzielle Arbeitgeber zugehen? Muss ich diese Diagnose überhaupt mitteilen? Gibt es besondere Fähigkeiten, die man sich aneignen kann?

Um die Frage zu klären, welche Hilfsangebote es in dieser Übergangsphase für Betroffene gibt, habe ich mit verschiedenen Fachpersonen Interviews geführt. Dabei konnte ich herausfinden, wie

Betroffene mit Autismus-Spektrum-Störung teilen alle dieselben Kernmerkmale. Diese sind Einschränkungen in der Kommunikation und der sozialen Interaktion sowie repetitive, unflexible Verhaltensmuster und stereotype Interessen. Wie stark und in welcher Form diese Merkmale ausgeprägt sind, ist bei jeder betroffenen Person unterschiedlich.

Betroffene und Ursachen: Begleiterkrankungen sind möglich

Weltweit sind schätzungsweise 1 Prozent der Bevölkerung von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen. Das Geschlechterverhältnis liegt bei ca. fünf Männer zu einer Frau.

Die Ursache für die Beeinträchtigung ist noch nicht abschliessend geklärt, wird aber in einem Zusammenspiel aus umweltbedingten und genetischen Faktoren vermutet. Die Autismus-Spektrum-Störung geht häufig mit psychiatrischen Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angst-, Zwangs-, Ess- und Schlafstörungen einher. Es können aber auch andere Diagnosen wie ADHS oder Epilepsie vermehrt vorliegen.

Unvorhersehbares und Überempfindlichkeit: heikle «soft skills»

In Bezug auf die Arbeitswelt kann eine ASS-Diagnose einige Schwierigkeiten mit sich bringen:

Betroffene haben häufig Probleme mit den sogenannten «soft skills», darunter fallen beispielsweise Fähigkeiten wie das Verstehen und Interpretieren von nonverbaler Kommunikation oder das Führen von Small Talk. Diese Fähigkeiten sind oftmals entscheidende Faktoren, um sich in Bewerbungsverfahren gegen andere Bewerbende durchsetzen zu können.

Neben den Problemen in der Kommunikation und der sozialen Interaktion kann es für autistische Menschen schwierig sein, auf unvorhersehbare Veränderungen zu reagieren. Auch Überempfindlichkeiten auf bestimmte Sinneseindrücke, wie bestimmte Geräusche oder optische Reize, können von Autisten als störend wahrgenommen werden.

Arbeitslosigkeit und Job-Coaches: Begleitung von der IV

Diese Hindernisse zeichnen sich auch in der vergleichsweise hohen Arbeitslosenquote von Autisten ab, wie ich oben schon erwähnt habe. In den USA liegt die Arbeitslosenquote von autistischen Erwachsenen bei 80 bis 90 Prozent und auch im

Vereinigten Königreich gehen nur 22 Prozent einer Form von bezahlter Arbeit nach. Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2022 zeigt, dass Autisten mit einem überdurchschnittlich guten Bildungsniveau fünfmal häufiger von Arbeitslosigkeit betroffen waren als die Allgemeinbevölkerung. In der Schweiz werden keine konkreten Daten dazu veröffentlicht.

Personen mit Autismus können aber auch besondere Fähigkeiten haben, welche im Arbeitsalltag von Vorteil sind. Beispiele dafür können eine erhöhte logische Denkweise und sehr gute Konzentrationsfähigkeit sein.

Dadurch, dass jede Person unterschiedlich ausgeprägt von Autismus betroffen ist, wird auch die Begleitung individuell auf die Bedürfnisse angepasst. Es besteht beispielsweise die Möglichkeit, durch einen Job-Coach unterstützt zu werden. Job-Coaches werden in der Regel von der IV vermittelt. Sie helfen ihren Klienten dabei, Bewerbungsunterlagen zu erstellen, sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten, oder nehmen auch direkten Kontakt zu möglichen Arbeitgebern auf.

Stärken und Schwächen: offen mit der Diagnose umgehen

Wie mit der ASS-Diagnose umgegangen wird, ist jedem selbst überlassen. Man ist nicht dazu verpflichtet, diese Information zu teilen. Es kann Vor- und Nachteile haben, offen mit dieser Diagnose umzugehen. Auf der einen Seite kann es hilfreich sein, Missverständnisse oder Kommunikationsschwierigkeiten zu begründen, auf der anderen Seite kann es auch ein Hindernis darstellen, denn viele Arbeitgeber kennen sich mit der Autismus-Diagnose nicht aus und können sich nur wenig darunter vorstellen.

Ich persönlich denke, dass es am wichtigsten ist, den «eigenen» Autismus gut zu kennen. Was sind meine Stärken und Schwächen? Wo benötige ich welche Unterstützung? Denn dadurch kann man auch anderen Personen gut erklären, wie man selbst vom Autismus betroffen ist.





Livio Marretta,
Leitung Stabsstelle
Weiterbildung



Pascal Sigg,
Leitung Fachbereich
Allgemeinbildung

Gesundheit in Weiterbildung und ABU

Angebote und Nachfragen zur Gesundheitsförderung

Welche konkreten Angebote der Gesundheitsförderung gibt es für Lernende an der gibb im Bereich des allgemeinbildenden Unterrichts? Wir stellen in diesem Artikel zwei Beispiele vor und zeigen auf, wie Lehrpersonen deren Wirkungen in Kurzinterviews beurteilen.

Am Steuer Nie

Die Präventionsveranstaltung geht pro Klasse in 70 Minuten auf folgende Schwerpunkte ein: Die Auswirkungen von Alkohol auf den Körper, das Verhalten und die Fahrfähigkeiten, den Alkohol-Aufbau und -Abbau, das Fahren mit Restalkohol, die Wahrnehmungseinschränkungen durch Alkoholkonsum, den Vergleich mit anderen Risiken wie Cannabis, Medikamenten, Ablenkung, Müdigkeit und auf Alternativen für einen sicheren Heimweg.

Nach einer Einführung können die Lernenden an Posten, zum Teil sehr hautnah, die Auswirkungen von Alkohol z. B. in einer Fahrsimulation oder einem Rauschparcours erleben.

«Am Steuer Nie» findet jeweils während drei Wochen im Mai statt und bietet sich besonders im Schullehrplanthema «Risiko und Sicherheit» an.

Tobias Seeholzer, ABU-Lehrperson der IET, hat mit einigen seiner Klassen 2023 das Angebot genutzt. Wir haben ihm ein paar Fragen gestellt:

Was hat dich motiviert, beim Angebot «Am Steuer Nie» mit deinen Klassen mitzumachen?

Tobias Seeholzer: Ausserschulische Angebote fördern abwechslungsreichen Unterricht und lassen die Lernenden konkret erfahren, was die Auswirkungen von übermässigem Substanzkonsum auf Verkehrsteilnehmende sind. Ich bin überzeugt, dass solche Events nachhaltig sind und den Lernenden positiv im Gedächtnis bleiben.

Welche Bereiche werden beim Angebot angesprochen?

Vor allem die direkten Erfahrungen über die Sinneswahrnehmung (Sehen, Hören, Reaktionszeitverlust etc.) und den damit verbundenen, potenziellen Eintritt eines körperlichen Schadens.

Welchen Effekt sollte die Teilnahme bei den Lernenden auslösen?

Hier gibt es Eins-zu-eins-Erfahrungen, was die konkreten Konsequenzen bzw. Einschränkungen für die eigene Gesundheit heissen.

Was konntest du vor, während und nach der Teilnahme bei den Lernenden beobachten?

Vor allem das lustvolle Ausprobieren, auch die Vertrauensübung innerhalb der Klasse. Zudem: Staunen und interessiertes Zuhören.

Gesundheitswoche

Das zweite Angebot ist die Gesundheitswoche in der AVK. Die Lernenden können mit ihrer Klasse an stündigen Workshops teilnehmen, in denen sie sich mit folgenden Themen auseinandersetzen: Sie lernen das Gesundheitssystem der Schweiz kennen, insbesondere wie man sich versichern muss und kann. Auch können sie durch Boxen konkret üben, Stress abzubauen. Daneben werden körperliche Möglichkeiten und Grenzen thematisiert. Mit der Anwendung progressiver Muskelreaktion (PMR), wo Muskeln angespannt und entspannt werden, soll künftig Stress abgebaut werden können.

Die Gesundheitswoche findet jeweils im Februar statt. Sie wird von allen Klassen im 1. Lehrjahr der AVK und freiwillig von weiteren Klassen anderer Abteilungen durchgeführt.

Verena Wiget, ABU-Lehrperson der AVK, hat mit ihren Klassen 2024 an den Workshops teilgenommen. Auch sie hat für uns ein paar Fragen beantwortet:

Was hat dich motiviert beim Angebot «Gesundheitswoche» mit deinen Klassen mitzumachen?

Verena Wiget: Alles, was den Schulalltag bereichert, ist eine Abwechslung, bietet neue Zugänge und erweitert die Persönlichkeit mit zusätzlichem Wissen und Kompetenzen. Deshalb finde ich es unbedingt wichtig und nehme gern mit meinen Klassen an diesem Angebot teil.

Welche Bereiche der Gesundheit der Lernenden werden beim Angebot angesprochen?

Das Angebot ist sehr umfassend, das gefällt mir daran. Der Workshop Boxen umfasst körperlich aktive und strategische Teile. Ein weiterer Kurs zu der progressiven Muskelreaktion thematisiert körperlich passivere und entspannende Teile. Beim dritten Workshop zum Krankenkassensystem in der Schweiz setzen sich die Lernenden mit dem administrativen Teil der Gesundheit auseinander.

Welchen Effekt sollte die Teilnahme bei den Lernenden auslösen?

Wenn der Zugang der/des Workshopleitenden und die Motivation der Lernenden passt, weckt ein Angebot bei den Lernenden im Idealfall die Lust dazu, etwas Neues auszuprobieren. Sei es, dass sie mal in ihrer Versicherungspolice selbst etwas nachlesen, mit Mitlernenden darüber diskutieren, bei ihren Eltern nachfragen oder in gleicher oder ähnlicher Form auch bei den eher körperlichen Themen.

Was konntest du vor, während und nach der Teilnahme bei den Lernenden beobachten?

So unterschiedlich wie ihre Charaktere und Berufsausrichtungen sind, sind auch ihre Reaktionen. Es gibt Lernende, die freuten sich auf die Abwechslung. Bei anderen spürte ich etwas Unsicherheit vor der ungewohnten Situation und der neuen Thematik. Einige konnten sich während des Angebots vollkommen auf die Sache einlassen und waren mit Leidenschaft dabei, andere etwas weniger. Die Rückmeldungen im Nachhinein waren im Allgemeinen sehr gut, und es war auch eine gewisse Zufriedenheit mit dem Erlebten spürbar.

Als drittes Gespräch haben wir Kolleginnen gefragt, welche konkreten Weiterbildungs-Angebote es zur Gesundheitsförderung für Lehrpersonen gibt. Anhand zweier Beispiele von ABU-Lehrpersonen wird deren Wirkung in Kurzinterviews beurteilt:

Ensa-Kurs: 5 Schritte der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit

Der ensa_Erste-Hilfe-Kurs mit Fokus auf Jugendliche richtet sich an Erwachsene, die ihnen anvertrauten Jugendlichen Erste Hilfe bei psychischen Problemen anbieten wollen.

Annette Kobel, ABU-Lehrperson der Abteilung BAU, hat an dieser Weiterbildung teilgenommen.

Sie meint dazu:

«Diesen Kurs habe ich besucht, weil mich das Thema grundsätzlich interessiert und ich generell viele Weiterbildungen im Gesundheitsbereich absolviere. Seit diesen Weiterbildungen bin ich viel bewusster und hellhöriger im (Schul-)Alltag. Ich höre viel mehr zwischen den Zeilen und frage dadurch vermehrt nach. Auch in der vergangenen Woche konnte ich einem Lernenden in einem Eltern-Lehrmeistergespräch wichtige Informationen zu seinen Lernblockaden entlocken.

Im Unterricht sind die Themen, die wir im ensa-Kurs behandelt haben, nicht direkt anwendbar. Das heisst, ich habe sie zumindest bislang nicht so aufbereitet. Einzelne Elemente kann ich oft in Gesprächen vor und nach dem Unterricht einfließen lassen. Dank dem Kurs haben wir mindestens zwei Lernende nicht aus der Lehre verloren. In beiden Fällen habe ich die fünf Schritte der Ersten Hilfe angewendet: Ich habe reagiert, die Situation angesprochen und bin den Lernenden beigestanden. Ich konnte offen und unvoreingenommen zuhören. Ich habe unterstützt und über Möglichkeiten informiert und ermutigt, professionelle Hilfe zu holen. Und zu guter Letzt konnte ich Ressourcen reaktivieren. Den ensa-Kurs kann ich daher allen Lehrpersonen wärmstens weiterempfehlen.»

(Dieser Kurs wird an der gibb wieder angeboten, Start ist am 25. Oktober 2024.)

Herausforderung ADHS/ASS

Dieser Kurs bietet Informationen und Hilfestellungen für einen integrativen Unterricht.

Doris Eisenegger, Lehrperson ABU an der Abteilung AVK, hat an dieser Weiterbildung teilgenommen und die Interviewfragen beantwortet:

Wie hat sich die Weiterbildung auf deine Kompetenzen ausgewirkt? Hast du neue Fähigkeiten erworben oder dein Wissen vertieft?

Doris Eisenegger: Mein Wissen wurde vertieft, vieles wurde jedoch bestätigt. Ich konnte einige neue Sichtweisen zu meinem bestehenden Wissen hinzufügen. Alte Begriffserklärungen konnte ich durch neue ersetzen.

Inwiefern hat die Weiterbildung deine Unterrichtspraxis beeinflusst? Hast du neue Methoden oder Ansätze in deinen Unterricht integriert?

Ich denke, der Perspektivenwechsel und das Verständnis für Lernschwierigkeiten gelingen mir schneller und besser. Simone Moser, die Kurslei-

«Ein Leben mit ADHS ist wie Laufen im Sand, während die anderen auf der Tartanbahn laufen.» Simone Moser

terin, hat den guten Vergleich gebracht mit folgendem Satz: «Ein Leben mit ADHS ist wie Laufen im Sand, während die anderen auf der Tartanbahn laufen.»

Welche positiven Effekte siehst du bei den Lernenden nach der Weiterbildung? Gibt es bestimmte Bereiche, in denen die Lernenden von deiner Weiterbildung besonders profitiert haben?

Sie haben eine Lehrperson, die sich besser in ihr Wahrnehmen hineinversetzen kann und versucht, den Unterricht noch mehr ihren Bedürfnissen anzupassen.

Welche Herausforderungen sind dir nach der Weiterbildung begegnet? Gab es Schwierigkeiten bei der Umsetzung?

Die Beeinträchtigungen einzelner Lernenden sind bei den PrA-Lernenden sehr ausgeprägt und ich spüre, dass ich sie nicht genügend unterstützen kann, die Ressourcen sind zu knapp, denn es gibt ja noch andere Lernende in der Klasse, die meine Aufmerksamkeit auch benötigen. Dieses Gefühl kennen wahrscheinlich alle Lehrpersonen. In unserer Interventionsgruppe können wir aber zum Glück über diese Begrenztheit sprechen und uns austauschen.

Der Kurs «Herausforderung ADHS/ASS» wird am 11. September 2024 und am 4. März 2025 wieder durchgeführt.

Die vier beschriebenen Beispiele sind nur eine kleine Auswahl gesundheitsfördernder Angebote für Lernende und Lehrpersonen an der gibb. Wir erachten die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden als entscheidende Grundlage, um zufrieden zu sein, Leistung zu bringen und erfolgreich zu sein. Daher wird das Angebot für Lehrpersonen, aber auch für Lernende zukünftig aufrecht erhalten bleiben und auf die Herausforderungen der Zeit angepasst werden.



Andy Bula,
Stv. Abteilungsleiter IET

**Klassenvertreter:innen-Konferenz an der IET
Wertvoller Austausch**

Vor drei Jahren hat die IET die Klassenvertreter:innen-Konferenz zum heutigen Format ausgebaut. Das Ziel: den Lernenden die Möglichkeit geben, sich Gedanken zu ihrer schulischen Ausbildung zu machen und sich direkt mit der Abteilungsleitung auszutauschen. Wir legen den Fokus auf verschiedene Aspekte und Leitfragen: Was läuft gut? Was stört uns an der Schule bzw. am Unterricht? Was fehlt uns? Wo sehen wir Verbesserungspotenzial? Welche konkreten Ideen und Vorschläge haben wir?

Scharnierstelle Klassenvertreter:in

Die Vertreterinnen und Vertreter der jeweiligen Klassen nehmen eine zentrale Rolle ein. Damit sie ihre Funktion wahrnehmen können, gibt es einen organisatorischen Vorlauf: Wer die Klasse vertreten soll, wird vorgängig von den Klassenlehrpersonen des zweiten und letzten Lehrjahrs erhoben. Im Spätherbst werden die erfassten Lernenden von der Abteilungsleitung mit einem E-Mail eingeladen, Einträge zu vorgegebenen Themen auf einem Padlet zu erfassen. Es geht zum Beispiel

um: Infrastruktur, Hausdienst, Mensa, Sekretariat, allgemeinbildenden und Berufskunde-Unterricht, Sport, Aussenbereiche des Campus usw.

Mehrstufige Auswertung

Die fünf Konferenzen finden jeweils in der ersten Februarwoche über Mittag statt. Die Klassenvertreter:innen melden sich über eine Findmind-Umfrage an und wählen einen Mittagssnack aus dem Verpflegungsangebot aus. An jeder Konferenz bespricht die Abteilungsleitung mit ihnen die im Padlet erfassten Posts und stellt Rückfragen, die der Klärung des Anliegens oder der Statements dienen. Im Anschluss werden die Einträge sortiert und den Zuständigen zur Stellungnahme weitergeleitet (z. B. Hausdienst, Mensa, Berufsgruppe). Dann werden die Stellungnahmen im Padlet eingepflegt und in einem Ampelsystem kommentiert. Grün bedeutet: Die Idee oder der Vorschlag wird direkt umgesetzt. Gelb: Es braucht noch etwas

Zeit, weitere Abklärungen müssen folgen oder Anpassungen durch externe Personen sind nötig. Rot bedeutet, dass ein Anliegen nicht umsetzbar ist, beispielsweise aus reglementarischen oder pädagogischen Gründen oder weil es nicht im Einflussbereich der Abteilung liegt. Im Mai beliefern wir die Klassenvertreter:innen per Mail mit den Resultaten; sie können anschliessend ihre Klassen informieren.

Wertvoll für beide Seiten

Die Konferenzen sind ein Erfolgsmodell und finden eine hohe Akzeptanz bei den Lernenden, was die Zahl an Einträgen belegt (125 im Jahr 2024). Die Lernenden nehmen den direkten Kontakt zur Abteilungsleitung ernst und nehmen ihre Verantwortung wahr. Auch für uns Abteilungsleitende sind diese Treffen wertvoll; im direkten Kontakt mit den Klassenvertreter:innen erfahren wir mehr über die Stimmung bei den Lernenden.



Marco Zbinden,
Lehrperson Berufskunde Maler/innen EBA und EFZ, Fachgruppenleiter Farbe, BAU

Unfallgefahren kennen und erleben

Gesundheitsförderung konkret – der Suva-Parcours

Die Zahlen beeindrucken: Noch immer verunfallen jeden Tag mehr als 800 Menschen bei der Arbeit. Viele dieser Unfälle können verhindert werden, wenn alle Beteiligten zur Arbeitssicherheit beitragen. Auf Schweizer Baustellen ereignen sich besonders viele Unfälle, über 50 000 im Jahr. Jeder fünfte Berufsunfall passiert auf einer Baustelle.

Als Berufskundelehrer frage ich mich: Wie sicher sind unsere Lernenden während der Ausbildungszeit gegen Unfälle auf der Arbeitsstelle und in der Freizeit geschützt? Werden sie genug geschützt oder können sie sich selbst genug schützen? Welche Verantwortung und Aufgaben haben die Bildungspartner:innen und die Lernenden? Wie können wir ABU- und Fachlehrpersonen die Lernenden während ihrer Ausbildungszeit für die Unfallverhütung sensibilisieren, sie richtig schulen und in der Umsetzung unterstützen?

Die Rechtslage

Gestützt auf das Arbeitsgesetz und das Unfallversicherungsgesetz erliess der Bundesrat mehrere Verordnungen mit dem Ziel, die Unfallrisiken zu mindern. Als grösste Unfallversicherung in der Schweiz ist die Suva eine wichtige Akteurin in den Bereichen Prävention, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Damit ist sie ein wichtiger Teil des schweizerischen Sozialversicherungssystems.

Laut dem Unfallversicherungsgesetz (UVG) sind alle Arbeitnehmenden in der Schweiz durch ihre Arbeitgeber:innen obligatorisch gegen Unfälle und Berufskrankheiten versichert. In der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz sind die Einzelheiten zur Gesundheitsvorsorge für Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen klar und ausführlich umschrieben. Dabei gilt insbesondere: *«Vorgesetzte tragen die Verantwortung für die Sicherheit am Arbeitsplatz. Die Mitarbeitenden sind ihrerseits verpflichtet, sich an die Sicherheitsregeln zu halten.»*

Der interaktive Parcours zeigt Lernenden auf spielerische Weise, wie wichtig Unfallprävention ist, und stärkt ihr Gefahrenbewusstsein.

Station 1 «Ein Helm kann Leben retten»: Durch eine fallende Billardkugel wird die Schutzwirkung spürbar.



Neun lebenswichtige Regeln

Die Suva hat für die jeweiligen Bauberufe Regeln ausgearbeitet. Werden diese eingehalten, sind sie wahre Lebensretter. Im Maler- und Gipsergewerbe haben sich folgende neun Regeln bewährt: 1. Nicht improvisieren, 2. Arbeitsgerüste einsetzen, 3. Absturzkanten sichern, 4. Täglich Gerüst kontrollieren, 5. Leitern richtig einsetzen, 6. Bodenöffnungen sichern, 7. Wandöffnungen sichern, 8. Vor Asbest-Staub schützen, 9. Schutzausrüstung tragen.

Für die Lernenden und Vorgesetzten heisst das in der Umsetzung: *«Wir halten konsequent die Sicherheitsregeln ein. Arbeitssicherheit ist eine gemeinsame Aufgabe. Instruktionen und Sicherheitskontrollen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Bei Unklarheiten fragen wir nach. Droht Gefahr für Leben und Gesundheit, sagen wir STOPP! In solchen Fällen haben alle das Recht und die Pflicht, die Arbeit zu unterbrechen. Sicherheitsmängel beheben wir sofort. Wenn dies nicht möglich ist, melden wir sie dem Vorgesetzten und warnen die Arbeitskollegen und -kolleginnen. Sind die Mängel behoben, setzen wir die Arbeit fort.»*

Theorie und Praxis

Diese Regeln stimmen mit den Grundsätzen der «Sicherheits-Charta» für den Bau überein. Darin setzen sich Arbeitgeberverbände, Planer und Gewerkschaften dafür ein, dass auf Baustellen die Sicherheitsregeln eingehalten werden (www.sicherheitscharta.ch). Zu diesen Regeln hat die Suva einen Prospekt und kurze Videoclips produziert, die für

Instruktionen, Ausbildungszwecke und Besprechungen verwendet werden können. Motto: *«Viele Unfälle lassen sich verhindern, wenn alle bei Gefahr sofort STOPP sagen. Sagen Sie Stopp, wenn lebenswichtige Regeln verletzt werden.»*

Wenn man Lernende Beispiele aus dem Arbeitsalltag erzählen lässt, klingt es nicht mehr so einfach; leider sagen längst nicht alle «sofort Stopp». Auf den Baustellen kommt es wegen Preis- und Zeitdruck, Mehraufwand oder einfach nur aus Bequemlichkeit zu gefährlichen Arbeitssituationen und zu Unfällen. Lernende solchen Gefahren ausgesetzt, ist nicht zu akzeptieren. Vor allem der Betrieb ist in der Verantwortung: Er muss eine ausgebildete KOPAS (Kontaktperson Arbeitssicherheit) stellen, die Gefahren auf den Baustellen beurteilt, Mitarbeitende berät und für Fragen und Beratung zur Verfügung steht.

Präventionsmodul

«Sichere Lehrzeit: Erlebnisparcours»

Auch wir als Berufsschule können etwas tun. In Zusammenarbeit mit der Suva organisiere ich im Schulhaus Viktoria für die Erstlehrejahrgangsklassen EBA und EFZ einen Erlebnisparcours. Dieser Parcours sensibilisiert die Lernenden für Risiken im Betrieb und in der Freizeit. Denn nicht nur bei der Arbeit haben Lernende ein deutlich grösseres Risiko zu verunfallen als Erwachsene, in der Freizeit ist es gar doppelt so hoch.

Der interaktive Parcours zeigt Lernenden auf spielerische Weise, wie wichtig Unfallprävention



Station 6 «Unaufmerksamkeit – Unfallursache Nr. 1»: Beim Geschichtenhören über Hindernisse laufen und danach Fragen beantworten. Schwierig.

ist, und stärkt ihr Gefahrenbewusstsein. Unter dem Motto «Unfallprävention erleben statt Theorie büffeln» heisst dieses Modul nicht umsonst Erlebnisparcours. Denn hier wird den Jugendlichen eine völlig andere Sicht auf die Gefahren vermittelt. Nach diesem Erlebnis achten sie verstärkt auf die Sicherheit und erhöhen ihre Chance auf eine unfallfreie Lehrzeit.

Dieser Workshop zeigt den Lernenden auf, was droht, wenn man sich ablenken lässt, Regeln ignoriert, ohne Helm Velo fährt oder sich generell selbst überschätzt. Er sensibilisiert für Sicherheitsaspekte bei der Arbeit und in der Freizeit und lehrt, dass Stopp-Sagen Leben retten kann. Unter Anleitung einer Suva-Fachperson werden die Lernenden durch acht Stationen geführt; nach jeder Station bespricht man das Erlebte im Plenum.

Die Titel der Stationen kündigen an, worum es geht: In der Station 1 «Ein Helm kann Leben retten» wird die Schutzwirkung von Helmen mit fallenden Billardkugeln verdeutlicht. Station 2 «Der lange Weg zurück» zeigt, wie schwierig es nach einer Hirnverletzung ist, selbst einfachste Formen zu zeichnen, Station 3 «Schütze deine Augen», dass mit einer (simulierten) Augenverletzung beim Torwandschiessen gar nichts mehr geht. «Sei mutig und sage Stopp» fordert Station 4 und lässt überlegen, mit welchem Handschuh man einen Gegenstand aus einer Flüssigkeit fischen sollte. In Station 5 geht es um «Wissen sichern», bevor bei Station 6 «Der richtige Schuh zur richtigen Zeit» verschiedenen Tätigkeiten das passende Schuh-

werk zugeordnet wird. Station 7 macht auf «Unaufmerksamkeit – Unfallursache Nr. 1» aufmerksam, indem man Geschichtenhören, Hindernislaufen und Fragenbeantworten kombinieren muss. Station 8 «Teste dein Wissen» schliesst mit einem Quiz-Duell zu Suva-Tätigkeiten ab.

Im ABU-Unterricht vertiefen wir das Erfahrungswissen. Mit dem Lehrmittel «Risiken und Risikokompetenz» werden die Lernenden Schritt für Schritt an verschiedene Gefahren herangeführt und erhalten das nötige Rüstzeug für eine unfallfreie Lehrzeit. Die Module heissen: Risiken des Lebens, Gesundheit und Risikomanagement, Unfallstatistik und eigene Verantwortung, Versicherungen sowie Haftpflicht. Eine weitere Empfehlung: Die Suva stellt kostenlos die Zeitung «top TODAY» zur Verfügung. Alle weiteren Unterlagen sind ebenfalls gratis und können als PDF von der Suva-Website heruntergeladen werden (www.suva.ch/de-ch/download).

Alle tragen Verantwortung

Unabhängig davon, ob man als Planer/innen, Arbeitgeber/innen oder Arbeitnehmer/innen und Lernende an einem Projekt beteiligt ist: Jede und jeder ist für die Arbeitssicherheit auf der Baustelle und in der Freizeit dafür verantwortlich, Unfälle zu verhindern. Unseren besonderen Schutz verdienen die Lernenden, und zwar über ihre gesamte Ausbildungszeit hinweg. Wir sollten alle möglichen Massnahmen treffen, um ihre physische und psychische Gesundheit zu schützen.





Miniaturen «Wie geht es uns?»

Das Thema Gesundheit und die Frage «Wie geht es uns? Wie bleiben wir gesund?» zieht sich als roter Faden durch dieses Heft. Mit den Miniaturen vervollständigen wir das Gesamtbild.

Die Redaktion hat Lernende aus drei ersten Klassen der DMG gebeten, kurze Texte über Tätigkeiten zu verfassen, die ihnen helfen, im Alltag und im Berufs- und Schulleben gesund zu bleiben. Dazu gehören die Freizeit nach einem Arbeitstag oder ein Blick auf die Entspannung am Wochenende und in den Ferien. Die Kurztex-te der Lernenden aus den Berufsfeldern Restauration (REFA), Biologielabor (LABB) und Coiffure (CO) entfalten einen bunten Strauss an Hobbys, Sport- und Musikaktivitäten, Formen sozialen Austausches und mitunter überraschenden Ruheoasen beim Schwimmen mit Tieren.

Einige Lernende ziehen es vor, anonym zu bleiben, was wir freilich akzeptieren.

Vlera Bajrami, LABB **Zu viert unterwegs**

An den meisten Tagen warte ich nach der Arbeit auf meine Schwester, damit wir zusammen nach Hause gehen können. Manchmal bleiben wir noch kurz draussen und kaufen uns einen Snack oder ein Getränk. Wir nehmen ein Tram nach Hause, womit wir nach 25 Minuten dort ankommen. Um diese Zeit kommt dann noch meine andere Schwester zu Hause an. Der Rest der Familie ist schon zu Hause, weil sie früher aus-haben (also mein Bruder, Mutter und Vater). Wir essen alle zu-sammen zu Abend. Danach dusche ich meistens und schaue mit meinen Schwestern eine Serie zusammen. Ich gehe auch oft mit meinen Schwestern zusammen raus; wir besuchen ca. einmal in der Woche einen Jugendtreff. Ich und meine Geschwister sind halt alle gleich alt, weil wir Vierlinge sind, wo-mit ich meine Zeit meistens mit meinen Schwestern verbringe. Manchmal mache ich aber auch mit einer Kollegin ab.

Julia Berger, LABB **Eiskunstlaufen und Schützenverein**

Nach der Arbeit oder der Schule habe ich eine Stunde mit dem ÖV nach Hause. Währenddessen kann ich mich vom Tag erholen und mit meiner Musik oder einem guten Hörbuch abschalten. Je nach Tag und Motivation bin ich erschöpft oder voller Energie.

Sobald mir bei der Arbeit oder in der Schule langweilig ist oder ich nicht viel zu tun habe, bin ich öfters erschöpft, als wenn ich viel Arbeit habe.

Direkt nachdem ich zu Hause angekommen bin, gehe ich in den Stall zu meinem Pferd. Ich bin sehr gerne beim Pferd und erhole mich dort am besten, somit bin ich gleichzeitig draussen in der Natur und habe viel Bewegung.

Nach dem Stall lerne ich oft für die Schule und gehe auch schon ins Bett. Ich habe einmal pro Woche Training im Eiskunst-laufen und zweimal pro Woche im Schützenverein.

Der Schlaf ist wichtig für mich, da ich sonst am nächsten Tag übermüdet bin. Für viel mehr reicht es in der kurzen Freizeit leider nicht. Auch allgemein habe ich nur für die wichtigsten Dinge Zeit und vernachlässige, je nach Woche, andere Aufgaben und soziale Kontakte.

anonym, REFA **Entspannen beim Zugfahren**

Ich höre nach dem Arbeiten Musik auf der Fahrt nach Hause. Ich gehe nach Hause, esse und zocke in meinem Zimmer. Ich telefoniere oft mit Kollegen und unterhalte mich über den Tag. Manchmal gehe ich auch raus und betreibe Sport wie zum Bei-spiel Fussball oder Football. Ich spreche mit meiner Familie über die Arbeit. Sie haben immer ein Ohr offen für mich.

Wenn ich am Wochenende frei habe, gehe ich im Winter Ski fahren. Es ist sehr befreiend. Man kann einfach abschalten. Ich erkunde gerne die Schweiz und ich reise manchmal mit meinen Kollegen im Zug und wir fahren spontan irgendwo hin. An nicht schönen Tagen bleibe ich einfach zu Hause, schaue Videos oder game.

Kyra Bühlmann, CO
**Musik machen,
 Gesichter zeichnen
 und die Verschalung
 am Töffli abschrauben**

Wenn ich von der Arbeit oder der Schule nach Hause komme, schalte ich meinen Fernseher an und öffne die App Spotify. Ich starte meine Playlist und höre etwas Musik. Ich gehe in die Küche, hole mir etwas zu essen und entspanne mich ein wenig. Meistens wird mir dabei langweilig. Manchmal übe ich einen Song auf meiner Gitarre oder lerne ein neues Lied auf dem Klavier. Manchmal spiele ich Videospiele mit meinem Bruder oder auch allein. Wenn ich keine Lust auf die oben genannten Beschäftigungen habe, liege ich bequem auf meinem Bett und schaue Tiktoks auf meinem Handy. Nebst dem zeichne ich auch sehr gerne. Meistens Gesichter oder Tiere. Ich suche mir auf Pinterest die nötige Inspiration, um etwas anzufertigen.

Wenn schönes Wetter ist, steige ich am Wochenende auch mal auf mein Mofa und drehe

eine Runde. Letztens habe ich die Verschalung abgeschraubt und es so gut wie möglich geputzt. Die Bremse vorne funktionierte nicht richtig. Da hat mir mein Vater geholfen, diese zu reparieren.

Julia Gerber, CO
**Schwimmen
 mit Pferden**

Mir geht es recht gut. Es war für mich am Anfang eine recht grosse, körperliche Umstellung. Oft hatte ich Probleme mit meinem Kreislauf. Nun hat sich alles gut eingespült. Meine Beine haben am Abend immer extrem weh getan. Das ist jetzt vorbei. Am Abend bin ich einfach immer sehr müde, ist aber auch normal. Wäre ja komisch, wenn nicht.

Meistens komme ich so um 20.00 Uhr nach Hause. Dann esse ich etwas und unterhalte mich mit meiner Familie. Um ca. 22.00 Uhr gehe ich schlafen. Am Samstag komme ich schon etwa um 16.00 Uhr nach Hause, dann gehe ich mit meiner Familie in den Stall und helfe, die Tiere von der Weide reinzuholen.

Am Abend finde ich es toll, wenn ich mit meinen Kollegen an eine Party gehen kann. Sonntags schlafe ich schön lange aus und am Nachmittag arbeite ich mit meinen Pferden, damit die gefordert werden. Am Montag erledige ich Dinge, welche ich nicht erledigen kann, wenn ich arbeite, und widme mich wieder meinen Pferden. Manchmal gehe ich auch mit ihnen schwimmen.

Julian Harsányi, LABB
**Gesunder Fussball
 und ein Bier
 beim YB-Match**

Ich schaue auf meine Gesundheit, indem ich nach der Arbeit Sport mache. Ich habe an vier bis fünf Tagen pro Woche Fussballtraining oder Fussballmatch. An den anderen Tagen gehe ich ins Gym. Ich finde den Sport am Abend wichtig, um den Kopf frei zu kriegen von der Schule und Arbeit. Ich erhole mich auch ab und zu, deshalb gehe ich vielleicht einen Tag nicht ins Fitnessstudio und game eine Runde. Ich gehe sehr gerne an die Matche vom BSC YB. Da dürfen natürlich ein paar Bier nicht fehlen.

Allgemein gesehen ist für meine Gesundheit und Wohlbefinden mein Hobby, der Fussball, zuständig. Ich tausche meine Erlebnisse aus dem Tag gerne mit meinen Fussballkameraden oder meiner Familie aus.

anonym, REFA
**In andere Kulturen
 eintauchen**

Nach einem langen Tag bei der Arbeit freue ich mich darauf, mich zu entspannen. Oft schlafe ich einfach oder esse etwas Leckeres. Manchmal gehe ich gerne nach draussen, um frische Luft zu schnappen und die Sonne zu geniessen. Ich verbringe gerne Zeit, um mit meinen Katzen zu spielen oder mich mit Freunden zu treffen. Wenn ich Urlaub habe, möchte ich gerne

weit weg von meinem Job sein, um neue Orte zu entdecken und mich richtig zu erholen. Besonders interessiert mich Asien, wo ich nicht nur die schönen Landschaften bewundern, sondern auch in verschiedene Kulturen eintauchen und neue Erfahrungen machen kann.

anonym, REFA

Abendgesang für alle

Nach der Arbeit zähle ich gerne erst mein Serviceportemonnaie durch, damit mein Stock für die nächste Schicht stimmt. Das mache ich auf meinem Sofa, auf welchem ich gerne eine Weile sitze.

Ich kümmere mich um meinen Haushalt, telefoniere mit Freunden oder widme mich einem meiner Projekte innerhalb oder ausserhalb meiner Wohnung. Dazu höre ich gerne Musik und entertaine meine ganze Wohngemeinschaft mit meinem Abendgesang. Manchmal schaue ich mir auch eine Show an oder treffe mich noch mit meinen Mitmenschen. Danach ist mein Tag meist auch schon geschafft und ich gehe ins Bett.

Johnny Pelayo, CO

Ein tiefes Gefühl der Erfüllung

Nach einem langen Arbeitstag im Salon gibt es für mich nichts Besseres als das Spielen meiner Instrumente. Musik wirkt wie Balsam für meine Seele, und ich

merke, wie sich mein Geist klärt und mein Körper entspannt.

Anstatt mich vom Fernseher berieseln zu lassen, setze ich mich ans Klavier und lasse meine Finger über die Tasten gleiten. Danach nehme ich meine Trompete und spiele ein paar meiner Lieblingsstücke. Die Musik lässt meinen Geist zur Ruhe kommen und versorgt mich mit neuer Energie. Später starte ich mein Musikprogramm und arbeite an neuen Songs. Das Kreieren eigener Musikstücke gibt mir ein tiefes Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit. Diese kreative Arbeit hilft mir, mich mental wieder ins Gleichgewicht zu bringen und inspiriert zu bleiben.

Roman Engimann, LABB

Acht Stunden Schlaf

Für mich ist ein Schul- oder Arbeitstag manchmal sehr anstrengend. Deshalb bin ich immer froh, wenn ich nach Hause komme und mich vom Tag erholen kann.

Ich beginne meinen Arbeitstag meistens recht früh, somit bin ich eigentlich auch immer früh zu Hause. Wenn ich zu Hause ankomme, setze ich mich hin und entspanne mich beim Schauen einer Serie oder von YouTube-Videos. Ich und meine Familie essen immer zusammen zu Abend. Hierbei tauschen wir uns über unseren Tag aus und besprechen andere wichtige Themen. Dies hilft mir, mich von dem Tag zu erholen.

Nach dem Abendessen ist es etwa 20.00 Uhr. Ich gehe etwa um 21.00 Uhr schlafen, damit

ich am Morgen wieder fit bin. Ich achte darauf, dass ich immer etwa acht Stunden Schlaf habe, sonst fühle ich mich nicht erholt und werde unkonzentriert. In den Ferien und am Wochenende macht es mir Spass, irgendetwas zu unternehmen. Aber auch dann bin ich froh, wenn ich am Abend etwas Zeit habe für mich, um mich zu entspannen.

Gergö Bata-Szabo, REFA

Waldspaziergang gegen Müdigkeit

Mir geht's während und nach der Arbeit gut. Nach der Arbeit kann ich mich zwar mental erholen, körperlich fühle ich mich aber immer noch müde. Und am nächsten Tag zeigt sich dies in Kopfschmerzen.

An meinen freien Tagen höre ich in meinem Zimmer gern Musik und wenn ich es raus schaffe, dann treffe ich gern Kollegen. Es fühlt sich nicht immer gleich an mit der Müdigkeit, aber meistens kommt es gut. Sehr oft gehe ich mit meinem Hund im Wald spazieren, denn es hilft mir gegen die Müdigkeit.

Soheila Zakhil, CO

«Was brauche ich, damit es mir gut geht?»

Ich sitze gerade in der Schule am Fenster und geniesse die schöne Aussicht draussen: Viele Bäume mit satten, grünen Blättern und Blüten. Es ist ein



bisschen regnerisch. Ich stelle mir vor, wie die Erde riecht, wenn sie nass ist. Denn das mag ich.

Es gibt mir Frieden, die Natur zu beobachten. Beim Blick in die Natur kann ich meine Gedanken entspannt reisen lassen zur Frage: «Was brauche ich, damit es mir gut geht?»

Diese Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf:

Zuallererst möchte ich jeden Morgen voller Energie und Motivation aufwachen und spüren können: Yes, was ich heute machen darf, liebe ich! Es freut mich, es macht für mich Sinn und es macht Spass. Das ist wichtig, denn es ist der Motor für alles.

So habe ich meinen Wunschberuf ausgewählt. Genau diesen Beruf lerne ich jetzt. Beruf ist aber nicht alles – auch die Familie ist wichtig.

Ich will mit meiner Familie Zeit verbringen und für sie kochen. Das steigert mein Glück.

Zur Familie gehören auch die Kinder. Das Spielen mit Kindern bereitet mir viel Freude und es ist schön zu wissen, dass ich Momente der Leichtigkeit und des Lachens mit ihnen teilen kann. Beim Lachen kann ich mich sehr gut entspannen.

Um im Leben zufrieden zu sein, brauche ich das Nachdenken. Bei Spaziergängen

durch belebte Gegenden oder auch bei Wanderungen durch die ruhige Natur gelingt mir das Nachdenken und ich kann einfacher Klarheit gewinnen.

Nachrichten aus den Medien – aber auch aus Gesprächen – können manchmal belastend sein. Daher halte ich mich bewusst von negativen Nachrichten fern, um meine Stimmung zu bewahren. Es macht mich sehr traurig, von den Notlagen in verschiedenen Gebieten der Welt zu hören, und ich fühle mit den Menschen, die davon betroffen sind.

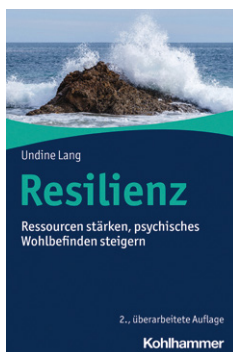
Spurenlese

Literaturempfehlungen aus der Mediathek der gibb

Wie beeinflussen unsere Gewohnheiten unser Wohlbefinden? Ist Glücklichein eine Entscheidung? Und was hat das alles mit der Schule zu tun?

Unser emotionales Wohlbefinden wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Die Schule kann eine wichtige Rolle dabei spielen, Lernenden zu helfen, ihre Emotionen zu verstehen und zu regulieren. Sie kann ein unterstützendes Umfeld schaffen, welches emotionales Wohlbefinden fördert.

Auch Literatur kann dabei helfen, tiefer in das Verständnis von Emotionen einzutauchen und emotionale Gesundheit zu finden.



Resilienz: Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern

**Undine Lang
Kohlhammer, 2023
231 Seiten / 978-3-17-041186-9**

Prof. Dr. Undine Lang erklärt in diesem Buch, wie verschiedene Faktoren unsere psychische Gesundheit beeinflussen und welchen Einfluss unser Verhalten auf die Gesundheit hat. Zudem wird die Bedeutung der inneren Haltung behandelt. Lang setzt den Fokus darauf, Strategien aufzuzeigen, mit denen wir persönliche Ressourcen entwickeln und stärken können.

Das Buch richtet sich an Menschen, die ihre psychische Gesundheit verbessern und widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens werden möchten.



Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen: eine Einführung

**Silvio Herzog, Anita Sandmeier,
Benita Affolter
Kohlhammer, 2021
168 Seiten / 978-3-17-034765-6**

In diesem Buch wird die Verbindung zwischen Gesundheit und Schule aufgezeigt. Es wird hervorgehoben, wie wichtig es ist, dass Lehrkräfte gesund sind, um guten Unterricht zu gewährleisten und den Erfolg der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Das Buch bietet praktische Ratschläge und wissenschaftliche Erkenntnisse, um Lehrkräfte dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben. Reflexionsfragen und Leitsätze helfen dabei, die Erkenntnisse aus der Forschung in die Praxis umzusetzen und das Wohlbefinden aller Beteiligten im Schulalltag zu verbessern.

Spurenlese

Cornelia Burkhardt und ihr Team präsentieren zum aktuellen Heftthema Büchervorschläge. In der Rubrik *Spurenlese* zeigen sie den Leserinnen und Lesern eine kleine, sorgfältige Auswahl aus Belletristik und Fachliteratur, die in den Mediatheken der gibb zur Ausleihe bereitsteht.

Neue Rubrik



Nur ein wenig Angst (Roman)

Alexander Kielland Krag
Arctis, 2023
215 Seiten / 978-3-03880-083-5

Der preisgekrönte Roman zum Thema mentale Gesundheit. In «Ein wenig Angst» von Alexander Kielland Krag begleiten wir den 17-jährigen Gymnasiasten Cornelius, der ein beneidenswertes Leben führt. Alles scheint perfekt, bis er plötzlich von starken Angstzuständen überwältigt wird.

«Ich trage zwei Dinge zeitgleich. Die Angst, natürlich. Und die Trauer um den Menschen, der ich vor der Angst war», beschreibt Cornelius' inneren Kampf.

Die Geschichte zeigt einfühlsam, wie psychische Gesundheitsprobleme jeden treffen können. Sie stellt die Herausforderung dar, sich in einem Zwiespalt zu befinden, in dem man sich zu gesund für ärztliche Hilfe fühlt und gleichzeitig zu krank, um allein zurechtzukommen. Cornelius erkennt schliesslich die Wichtigkeit, sich Unterstützung zu holen, um seine Herausforderungen anzugehen und zu überwinden.



Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste

Springer, 2023
183 Seiten / 978-3-662-66989-1

Der Ratgeber erklärt, wie körperliche Aktivität die psychische Gesundheit verbessern kann, und bietet zahlreiche praktische Tipps für einen aktiveren Alltag. Obwohl bekannt ist, dass Sport gesund ist, fällt es vielen schwer, sich regelmässig zu bewegen, besonders wenn Burn-out, Depressionen und Ängste zusätzliche Hürden darstellen.

Die Inhalte umfassen: Eine einfache Erklärung des Zusammenhangs zwischen psychischer Gesundheit und körperlicher Aktivität, Informationen darüber, wie Barrieren entstehen und überwunden werden können und Strategien zur langfristigen Motivation für mehr Bewegung im Alltag.

Experten aus den Bereichen Psychologie, Sporttherapie, Psychiatrie und Psychosomatik zeigen, warum ein aktiver Alltag lohnend ist und wie nachhaltige Motivation erreicht werden kann.



Windstärke 17 (Roman)

Caroline Wahl
DUMONT, 2024
253 Seiten / 978-3-8321-6841-4

Der Roman «Windstärke 17» von Caroline Wahl erzählt die Geschichte von Ida, die nach dem Tod ihrer Mutter ihre Heimatstadt verlässt und ziellos nach Rügen reist. Mit einem alten Koffer und ihrem MacBook flieht sie vor ihrer Trauer, Wut und Schuld. Anstatt zu ihrer Schwester Tilda nach Hamburg zu gehen, landet sie auf der Insel.

Auf Rügen trifft Ida auf Knut, einen Kneipenbesitzer, und seine Frau Marianne, die sie bei sich aufnehmen. Langsam findet Ida wieder einen Lebensrhythmus, verbringt den Tag mit Marianne und arbeitet abends in Knuts Kneipe. Sie lernt Leif kennen, einen ebenfalls verletzten Mann, und eine zarte Liebesgeschichte entwickelt sich. Diese neuen Beziehungen erleichtern Idas Leben, doch sie steht bald vor neuen Herausforderungen.

Der Roman behandelt Themen wie Verlust, die Schwierigkeit, die Vergangenheit zu bewältigen, und die Suche nach Vergebung und innerem Frieden. Trotz der traurigen Themen vermittelt die Geschichte Hoffnung.

Atem holen

Nur Atem, Musik und die Natur

Volker Schwarz, Lehrperson Berufskunde BAU, Präsident Konvent

Kleines Ausatmen

Was liegt dir eher: Am Morgen früh beginnen oder bis am Abend spät dranbleiben?

Beides, denn regelmässig werde ich um 5.30 Uhr wach und schaffe es je nach Vorhaben, gegen 23.30 Uhr ins Bett zu kommen.

Am Sonntag Zeitung lesen oder joggen?

Sonntagszeitung lesen, seltener joggen, spazieren gehen, Kaffee trinken.

Stadt- oder Landferien?

Eher auf dem Land, am besten mit Tieren.

Am Strand liegen oder Museen besuchen?

Ich liege nicht gerne in der Sonne und gehe lieber in ein klimatisiertes Museum.

Drei Stichwörter für deine Carte blanche, wenn die Schule ein halbes Jahr geschlossen würde?

Fernunterricht aus dem Tessin, Familienbesuche, Fernunterricht vom Berg.

Drei Ziele, die du trotz vieler Arbeit erreichen willst?

Meine Website für die Lernenden ausbauen, mehr Zeit für die Partnerschaft haben, das geordnete Chaos auf meinem Schreibtisch in den Griff bekommen.

Was ist für dich ein wirklich strenger, arbeitsamer Tag?

Es gibt Tage, an denen die Lernenden nur schwer aus ihrer Lethargie herauszuholen sind, wenn sie ihre privaten kleinen und grossen Sorgen in die Schule und in den Unterricht mitbringen und ich dadurch als Pädagoge und Berater gefordert bin. Gleichzeitig brauchen alle anderen Lernenden ebenso meine Aufmerksamkeit. Dann kann es sein, dass mich zwischen alldem meine 87-jährige Mutter anruft und fragt, wie es mir gehe und ich mich wieder einmal melden solle. Sie vergisst leider immer wieder, wann und wo ich arbeite.

Wie holst du im Kleinen Atem?

Sobald ich zu Hause bin, begrüsst mich mein Büsi und verlangt viel Aufmerksamkeit. Ich schaffe es,

meine Kopfhörer aufzusetzen, mich in den Sessel zu legen und für 15 bis 20 Minuten Entspannungsrauschen zu geniessen und kurz einzuschlafen.

Grosses Einatmen

Bei den Gedanken an das grosse Einatmen hole ich tief Luft. Ich frage mich, wie oft ich es früher tat, z. B. als Corona uns im Atem hielt. Das war eine sehr bemerkenswerte und lehrreiche Zeit, nicht wegen des verordneten Stillstandes oder dem daraus erfolgten Fernunterricht, sondern dass dieser Stillstand in mir grosse Ängste auslöste, weil ich davor derart vieles gleichzeitig auf meinen Rücken packte, als würde es keinen nächsten Tag geben.

Seit jenen Tagen ist viel um mich herum und in mir passiert. Das Atmen hat eine neue Bedeutung bekommen; zum Beispiel, wie es sich anfühlt, wenn die kalte Luft durch meine Lungen strömt oder wenn der Frühlingsduft, den die Bäume an der Aare verströmen, meine Sinne erfrischt. Ich begann wieder zu laufen; durch die Stadt, der Aare entlang, die Stufen der Stadt erkundend, auf verschlungenen Pfaden den GP vor Augen. Seit ich fast täglich meine Laufrunden allein oder ab und zu als Mitglied des Loufclubs Aare absolviere, bin ich ganz bei mir, beim Atmen, denn es gibt viele Momente, in denen ich aus den Tiefen meines Körpers Luft hole und dabei merke, wieviel Volumen in mir steckt. Während des Laufens steht der Alltag still, es gibt nur mein Atemgeräusch, die Musik, die ich höre, und die Natur um mich herum. Wenn ich nach einer Stunde zu Hause ankomme, egal bei welchem Wetter, und mich anschliessend in den Sessel fallen lasse, spüre ich zwar meine Knie und Beine, aber mein Kopf ist frei, und eine angenehme Müdigkeit überkommt mich. Die Laufevents sind deshalb kurze Miniferien, die mich hoffentlich gesund halten.



Persönlich

Die Zeit vergeht im Alltag oft im Fluge und wir werden atemlos – von Termin zu Termin eilend, am Korrigieren und Besprechen. In dieser Rubrik zeigt jemand aus der gibb auf, wie er oder sie zur Ruhe kommt und Energie tankt. Es kann die Schilderung eines Spazierganges sein oder die Lektüre eines Buches, der Klang einer Melodie, ein Spaziergang am Strand, Joggen im Wald, Atem holen am Abend, am Wochenende oder in den Ferien.



«Imkern ist faszinierend. Ohne Schutzanzug einem Bienenvolk nahe zu sein, den Honigduft in der Luft und das konstante Summen wahrzunehmen, lässt einen in eine andere Welt eintauchen. Man erlebt die Schönheit und Komplexität der Natur hautnah mit und entwickelt gleichzeitig ein tieferes Verständnis für das wichtige Ökosystem der Bienen.»

Manuel Rentsch, Lehrperson BMS

Kehrseite

Mit der «Kehrseite» blicken wir in stille Winkel der glibb und zeigen Orte und Objekte, die man an unserer Schule nicht erwarten würde. Eine saisonale Besonderheit sind die Bienenkästen, die Manuel Rentsch jeweils im Frühsommer im Aussenbereich des Campus BMS aufstellt. Die Aktivitäten der Bienenvölker schaffen einen spannenden Kontrast zur nüchternen Glas-Architektur. Christoph Sidler hat Manuel und seine Bienen für uns fotografiert.