

# B I L D U N G S C H W E I Z

ZEITSCHRIFT DES LCH

10a/2003

JUS

## Sonderheft: Gesundheit & Sicherheit

- «Was ist nur mit ihr los?» – Junge Seelen aus dem Gleichgewicht
- «Ritzen, bis du dich spürst» – Warum Jugendliche sich selbst verletzen
- «Ich bin doch nicht krank!» – Burnout-Symptome erkennen und handeln

Guten Schultag!

*«Traurigsein / heisst nicht gut ausatmen können / und nicht spüren wie etwas schmeckt / ausser Traurigsein.» – Diese Zeilen aus einem Gedicht von Erich Fried sind für mich wie ein Lift in die Vergangenheit, in meine Pubertät. Meine radikalen Gefühle damals, mein messerscharfes Urteil über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit und der Wunsch, aus meinem engen, unpassenden Körper auszubrechen – das kann mich noch in der Erinnerung erschrecken. Doch wenn ich dann wieder jungen Leuten von 12, 14, 16 Jahren begegne, sehe ich in der Regel nur ihre coole Oberfläche und ahne höchstens, welche Vulkane in ihnen brodeln.*

*Unsere grossen Kinder: Welcher Widerspruch zwischen einer unver- schämt starken Gesundheit und dem Drang, diese Gesundheit mit Nikotin, Alkohol und sonst was zu schädigen! Diese Reife im Gespräch über letzte Fragen und diese Unfähigkeit, die Turnschuhe zu versorgen! Diese Ansprüche und diese Empfindlichkeit! Wie leicht zu durchschauen und wie schwer zu verstehen!*

*Dieses Sonderheft «Gesundheit und Sicherheit» von BILDUNG SCHWEIZ befasst sich mit der seelischen Gesundheit von Heran- wachsenden (Seiten 6–11) aber auch mit jener der Lehrerinnen und Lehrer (Seiten 17–19). Die Lebenslagen sind kaum vergleichbar, doch die Anzeichen «emotionaler Erschöpfung» bei Erwachsenen sind gar nicht so verschieden von jenen des jugendlichen Welt- schmerzes: Die Angst, auch mit grösster Anstrengung nicht zu errei- chen, was man sollte und möchte. Das Gefühl, für seinen Einsatz nicht so belohnt zu werden, wie man es verdiente. Und manchmal auch diese unvermittelte Traurigkeit, die uns das Atmen schwer macht.*

*Wir wünschen Ihnen einen leichten Atem, erfrischende Bewegung und reiche Belohnung für Ihren grossen Einsatz – mit einem Wort: Gesundheit! Die Zusammenstellung dieser Ausgabe besorgte Mad- len Blösch, freie Mitarbeiterin von BILDUNG SCHWEIZ. Herzli- chen Dank.*

*Heinz Weber*

## Inhalt

### Schule und Gesundheit

- 6 «Was ist nur mit ihr los?» – Junge Seelen aus dem Gleichgewicht
- 8 «Ritzen, bis du dich spürst» – Wenn Jugendliche sich selbst verletzen
- 9 Gewohnheitsraucher – Nur wenige steigen jung wieder aus
- 11 jung&stark – Emotionales Lernen für soziales Verhalten
- 13 Ein bettnässendes Kind kann nichts dafür
- 24 Kinder in Bewegung sitzen besser am Pult
- 27 Gesunde Ernährung, aber für wen? – Über Lehrmittel-Qualität

### LCH-Meinung

- 14 Cannabis: Jugendschutz und mehr Prävention

### Gesundheit der Lehrpersonen

- 17 Was tut die Arbeit mit uns? – Und was können wir dazu tun?

### Schule und Sicherheit

- 21 Der tägliche Arbeitsweg der Kinder muss sicher sein

### Magazin und Rubriken

- 15 LCH-Dienstleistungen: Visana
- 16 LCH-Dienstleistungen: Studiosus
- 28 Termine, Hinweise
- 29 Bildungsmarkt
- 29 Impressum
- 31 Vorschau

### Rufnummer

- 31 Mein Pausen-Snack

Titelbild: Ideal und Wirklichkeit – für heranwachsende Mädchen oft eine quälende Differenz  
Foto: Tommy Furrer

## «Was ist nur mit ihr los?» – Junge Seelen aus dem Gleichgewicht

Gemäss Expertenschätzung leiden in der Schweiz rund zehn Prozent der Heranwachsenden an psychischen Auffälligkeiten. Der Umgang mit solchen Schülerinnen und Schülern ist für Lehrpersonen eine besondere Herausforderung – und nicht selten eine heikle Gratwanderung.



Fotos: Tommy Furrer

*Vom seelischen Tief sind die Mädchen mehr betroffen als die Burschen.*

Was die Europäische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie seit längerem vermutete, bestätigt eine aktuelle Untersuchung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich: Psychische Probleme bei Heranwachsenden nehmen zu. Nebst den typischen Auffälligkeiten im Jugendalter wie etwa Essstörungen oder Selbstwertproblematik mehren sich auch die Depressionen.

Adrian Zeller

Seit den achtziger Jahren soll sich die Zahl der depressiv verstimmt Kinder und Jugendlichen in der Schweiz verdoppelt haben. Zwei Prozent der Sechsbis Zwölfjährigen sind derzeit von krankhafter Schwermut betroffen, bei den Pubertierenden sind es gar fünf bis acht Prozent. Im seelischen Tief sind die

Mädchen in der Überzahl. Fachleute orten die Gründe dafür unter anderem in der erhöhten Anpassungsleistung an ein neues Lebensstadium, die das weibliche Geschlecht im Prozess des Heranreifens vollbringen muss. So ist das Einsetzen der Periode mit körperlichen Beschwerden, mit Verunsicherung und mit Stimmungsschwankungen verbunden.

Dem psychischen Druck mögen nicht alle Mädchen genügend innere Stabilität entgegenzuhalten. Während sich der Körper von Buben in der Regel ohne grosses Dazutun in die gängige Gesellschaftsnorm entwickelt, haben Mädchen deutlich mehr Mühe sich für vorzeigbar zu halten: Über 43 Prozent der 14- bis 15-Jährigen glauben, sie seien zu dick. Dass derzeit von den Modemagazinen propagierte Idealbild entsprechen nicht dem einer erwachsenen Frau, son-

dern einem Mädchen im vorpubertären Stadium, hält die Zürcher Sozialmedizinerin Barbara Buddeberg fest.

Dass weibliche Pubertierende unter grösserer innerer Belastung stehen als männliche zeigt auch die Tatsache, dass sie im statistischen Durchschnitt mehr Medikamente schlucken und auch vermehrt verunfallen. Weshalb sich allerdings Schülerinnen in der Schweiz psychisch noch weniger wohl fühlen als ihre Geschlechtsgenossinnen in anderen Ländern, wie eine WHO-Studie ergab, ist bisher nicht geklärt.

### Eltern weichen aus

Zum Anstieg der seelischen Auffälligkeiten kommt erschwerend hinzu, dass nur jedes fünfte Elternpaar von den inneren Schwierigkeiten ihres Kindes überhaupt etwas bemerkt. Für die feh-

lende Wahrnehmung gibt es verschiedene Gründe: Halbwüchsige gehen mit ihrer seelischen Not oft anders um als Erwachsene; sie ziehen sich vielfach nicht einfach zurück, sondern sie werden aggressiv, trotzig oder greifen zu Suchtmitteln, um ihre quälenden Symptome zu unterdrücken. Auch Fachleute würden bei auffälligem Verhalten von Jugendlichen oft die tatsächliche Ursache verkennen, meldete kürzlich die

Fachzeitung «Medical Tribune» als Ergebnis eines Kongresses in Salzburg. Pubertierende mit seelischen Problemen finden bei ihren Eltern längst nicht immer ein offenes Ohr. Insbesondere Mädchen klagen, dass sie sich von ihren Vätern kaum verstanden fühlen und offene Gespräche über ihre Sorgen kaum möglich seien. Viele Eltern scheinen die Schwierigkeiten ihrer Kinder zu verdrängen. Mütter und Väter hätten

das Gefühl versagt zu haben, wenn ihr Kind sich nicht wunschgemäss entwickle, vermutet ein Kinderpsychologe. Das Kopf-in-den-Sand-Stecken vor den Problemen der Sprösslinge kann allerdings fatale Folgen haben: 34 Prozent der Jugendlichen gaben in einer Untersuchung an, schon einmal an Suizid gedacht zu haben; 14 Prozent haben auch schon konkrete Schritte in diese Richtung unternommen.

## «Eine gewisse Traurigkeit»

Wenn sich bei Jugendlichen Anzeichen einer psychischen Störung zeigen, ist es für Lehrpersonen schwierig sinnvoll zu reagieren. BILDUNG SCHWEIZ befragte dazu Rolf Jud. Der Ostschweizer Fachpsychologe arbeitet seit Jahren mit Jugendlichen mit verschiedenartigsten psychischen Auffälligkeiten.

**BILDUNG SCHWEIZ:** *Herr Jud, gemäss Studien soll jedes zehnte Kind in der Schweiz an psychischen Schwierigkeiten leiden. Glauben Sie, dass in den letzten Jahren die Wahrnehmung derartiger Auffälligkeiten gestiegen ist oder haben heute tatsächlich mehr Heranwachsende seelische Probleme?*

**Rolf Jud:** Für mich ist die Situation mit dem Phänomen der sexuellen Belästigung vergleichbar: Man gewinnt den Eindruck, sexuelle Belästigungen kämen in der letzten Zeit besonders oft vor, dabei gab es sie schon vor 40 Jahren. Damals sprach man ganz einfach nicht so offen darüber. Es gab auch viele Medien noch gar nicht, die heute solche Themen aufgreifen. Zum anderen muss man auch sehen, dass die Welt immer unstrukturierter wird und niemand mehr so genau weiss, welche Werte und Normen überhaupt noch gelten. Hinzu kommt eine immense Informationsfülle, die auf uns einströmt. All diese Faktoren können latent vorhandene psychische Störungen, die entwicklungsbedingte oder genetische Ursachen haben, plötzlich akut werden lassen.

*Welche Art von psychischen Auffälligkeiten kommt Ihrer Erfahrung nach bei Heranwachsenden besonders häufig vor?*

Zum einen sind es Kinder, die in Drucksituationen, wenn Anforderungen an

sie gestellt werden, sehr aggressiv reagieren. Manche von ihnen üben rasch physische und psychische Gewalt gegen Mitschüler und manchmal auch gegen Lehrpersonen aus. Die andere Gruppe sind jene, die eher mit Rückzug reagieren. Sie melden sich im Unterricht kaum und sind froh, wenn sie von der Lehrperson möglichst nicht gefragt werden. In fast allen Klassen findet man in der Regel beide Formen. Daneben gibt es noch jene, bei denen eine gewisse Traurigkeit vorhanden ist; sie wirken morgens oft müde und es scheinen depressive Strukturen vorhanden zu sein.

*An welchem Punkt sollte Ihrer Meinung nach eine Lehrperson in irgendeiner Weise aktiv werden?*

Wenn ein Kind während Wochen jeden Morgen sehr müde und niedergeschlagen oder aber sehr angespannt und «geladen» wirkt, ist der Punkt erreicht, an dem man sich fragen sollte, was da los ist. Wenn die Schülerin oder der Schüler alt genug ist, kann man mit ihr oder mit ihm selbst das Gespräch suchen, andernfalls sind die Eltern die Ansprechpersonen. Allerdings muss mit einer gewissen Abwehrhaltung gerechnet werden.

*Sie plädieren dennoch dafür, möglichst den direkten Weg zu wählen...*

Die beste Strategie ist es wohl, vorerst zu versuchen, die Situation selbst zu klären. Dabei ist sinnvoll, sich mit einem erfahrenen Kollegen oder einer erfahrenen Kollegin zu besprechen. In vielen Schulen gibt es ja auch Schulsozialarbeiter oder Lehrerberater, die man zu Rate ziehen kann. Wenn ein Kind bei mehreren Lehrpersonen den Unterricht besucht, so kann man sich auch im Kollegium darüber unterhalten, wie die anderen den Schüler oder die Schülerin erleben.

Hilfe von aussen, etwa beim Schulpsychologischen Dienst, sollte man dann

suchen, wenn man merkt, dass man an die eigenen Grenzen gelangt ist. Holt man sie vorschnell, so kann das Ganze einen gewissermassen offiziellen Charakter bekommen und Dinge in Bewegung setzen, die man eigentlich gar nicht wollte. Wenn man das Problem zu aktiv zu lösen versucht, zerschlägt man unter Umständen zu viel Geschirr, andererseits sollte man aber auch nicht glauben, dass man alle Schwierigkeiten aus eigener Kraft lösen kann.

Interview: Adrian Zeller

### Rolf Jud

Der Psychotherapeut Rolf Jud arbeitet in einer privaten Institution mit psychisch und verhaltenemässig auffälligen Jugendlichen. Ausserdem betreut er in seiner Privatpraxis in St. Gallen halbwüchsige und erwachsene Klienten mit unterschiedlichsten Problematiken. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in der Behandlung von suizidgefährdeten Jugendlichen.



Foto: zVg.

*«Mit Abwehrhaltung ist zu rechnen.»  
Fachpsychologe Rolf Jud.*

# «Ritzen, bis du dich spürst» – Wenn Jugendliche sich selbst verletzen

Selbstverletzungen und selbstschädigendes Verhalten bei Jugendlichen nehmen zu. Was steckt hinter dem Drang, sich selber weh zu tun? BILDUNG SCHWEIZ sprach mit einem Fachmann.

Beim Umkleiden zum Sportunterricht fällt einer Lehrerin auf, dass eine Oberstufenschülerin an beiden Unterarmen mehrere Schnittverletzungen aufweist. Wie soll sie reagieren? «Am besten spricht sie die Schülerin direkt behutsam an,» empfiehlt Leo Gehrig, Fachpsychologe FSP. «Dabei sollte sie möglichst in Ich-Botschaften sprechen, beispielsweise mit der Formulierung: Ich habe gesehen, dass du da Verletzungen hast. Möchtest du mit mir darüber sprechen oder soll ich dafür sorgen, dass du dich mit einer Fachperson aussprechen kannst?»

Adrian Zeller

Der Lehrer- und Schüler-Berater an zwei Zürcher Gymnasien warnt davor, sich ohne Einwilligung der Betroffenen direkt an die Eltern zu wenden: «Jugendliche reagieren sehr empfindlich, wenn sie spüren, dass Dinge hinter ihrem Rücken laufen.»

## Selbstwahrnehmung durch Schmerz

Gemäss Angaben der Psychiatrischen Kliniken Bern, Basel und Zürich hat sich die Zahl der jugendlichen und erwachsenen Personen, die sich mit scharfen Gegenständen selber verletzen in den letzten Jahren rund vervierfacht. Wo liegen die Gründe für diese Entwicklung? Gehrig verweist als Erstes auf seine Beobachtungen in der stationären Psychiatrie. Im Psychiatriezentrum im zürcherischen Embrach war er während Jahren als leitender klinischer Psychologe tätig. Dort hat er auch die erste Drogenstation für Jugendliche in der Schweiz aufgebaut. «Bei Schizophrenen oder auch bei schwer geistig Behinderten ist das selbst verletzende Verhalten seit langem bekannt und hat dort einen Zusammenhang mit einer schwerwiegenden psychischen Störung.» Schwer Psychischkranke haben keine klare Empfindung für ihr eigenes Ich. Durch das Zufügen von teilweise massiven Schmerzen versuchen sie, zu einer wenigstens rudimentären Selbstwahrnehmung zu gelangen.



Fotos: Tommy Furrer

*Das Messer als Mittel zur Selbstwahrnehmung.*

Ähnlich, wenn auch in weit geringerem Ausmass, verhält es sich mit jugendlichen Selbstverletzern, von denen sich viele selbst nicht genügend spüren. Gemäss den Erfahrungen von Gehrig klagen zahlreiche Betroffene über innere Leere, über eine gedrückte Stimmung, über ein diffuses Unwohlsein und starke Stimmungsschwankungen. «Durch das Ritzen stabilisieren sie ihre Stimmungslage – bis sie sich drei Tage später wieder neue Schmerzen zufügen müssen.»

Ein weiterer Grund für Selbstverletzung kann laut Gehrig auch der Drang nach Beachtung und nach Selbstbestätigung sein: «Ich schaffe es, mir ganz alleine solche Schmerzen zuzufügen. Da redet mir niemand drein.» Vielen Jugendlichen fehle zudem heute das verlässliche Gegenüber, das Halt und Orientierung biete und mit dem man sich konstruktiv auseinander setzen können. Gehrig spricht von einem «liebvollen Pflock», der von Nöten sei. Heranwachsende hätten es oft mit «Schwämmen», mit Erwachsenen ohne feste Konturen und mit mangelnder konsequenter Haltung zu tun.

## Fehlende Stimulierung

Die Generationen haben sich, so Gehrig, punkto Auftreten und Verhalten stark angeglichen. Viele Eltern pflegen einen kumpelhaften Umgang mit ihren Kindern, stellt der ehemalige Lehrer fest und fügt an: «Auch manche Lehrpersonen nähern sich den Schülern stark an und suchen ständig nach Anerkennung und wollen sie zu ihren Freunden machen.» Gehrig weiter: «Jugendliche, die kein richtiges Gegenüber finden, werden auf sich selbst zurückgeworfen.» Von Kleinkindern, die zu wenig betreut werden, denen es an Nestwärme und einem liebevollen Du fehle, wisse man, dass sie beispielsweise mit heftigen Schaukelbewegungen beginnen. Wenn Reize von aussen fehlen, versuchen sie, sich selber zu stimulieren um sich dadurch besser spüren zu können. Ähnliche Zusammenhänge kann man auch bei Jugendlichen, die sich selber verletzen, beobachten.

## Mangelnder Lebenssinn

Ein Teil der Kinder und Jugendlichen, die destruktiven Umgang mit sich selber

*Kinder werden oft überversorgt, überbehütet und es werden hohe Erwartungen in sie gesetzt. Das enge An-sich-Binden verhindert, dass sich die Heranwachsenden zu autonomen Personen entwickeln können.*



*Suchtmittel-Missbrauch als Reaktion auf mangelnden Entfaltungsraum?*

pflügen, lebt nach Gehrigs Erfahrungen in einer Art «goldenem Käfig». «Sie müssen als Sinnstifter für ihre Eltern herhalten.» Der Psychologe ist überzeugt, dass der Lebenssinn durch eine dauerhafte Beziehung mit einem Du entsteht. «Nur so kann ich mich selber als liebenswerte Person erfahren und empfinden.» Oberflächliche Kontakte würden allenfalls den Reiz, begehrenswert zu sein liefern, eine tiefere Beziehung entstünde auf diese Weise jedoch nicht. Weil es in den Partnerschaften vieler Eltern nicht mehr so richtig funktioniert, suchten diese den Sinn ihres Daseins in ihren Kindern. Konsequenz: Diese werden überversorgt, überbehütet und es werden hohe Erwartungen in sie gesetzt. Das enge An-sich-Binden verhindert, dass sich die Heranwachsenden zu autonomen Personen entwickeln können.

Selbstschädigendes Verhalten kann die Antwort auf den mangelnden Entfaltungsraum sein. «Ob Jugendliche mit Essstörungen, Selbstverletzungen oder mit Suchtmittelmissbrauch reagieren, ist persönlichkeitsbedingt.» Die Ursa-

chen bleiben jedoch für Leo Gehrig fast immer dieselben. Der Autor mehrerer Bücher glaubt weiter, dass bei vielen Kindern, bei denen derzeit ein ADS-Syndrom diagnostiziert werde, letztlich nicht eine hirnorganische Störung, sondern ebenfalls fehlender Halt und mangelnde Strukturen im Elternhaus die Ursachen für das überdrehte Verhalten und mangelndes Konzentrationsvermögen seien.

Ist für den Psychologen der logische Schluss dieser Überlegungen, dass primär die Eltern sich verändern müssen und erst in zweiter Linie mit den Jugendlichen gearbeitet werden muss? «Ganz sicher!» Wenn sich Erwachsene in ihrem Auftreten, in ihrem Benehmen und in ihrer Haltung erwachsen verhalten, so habe dies in vielen Fällen Auswirkungen auf das Verhalten der Jugendlichen, ist der Fachpsychologe überzeugt.

**Weiter im Netz**  
[www.selbstverletzung.com](http://www.selbstverletzung.com)

## Gewohnheits-Raucher

Das Ergebnis einer nationalen Umfrage bei mehr als 2300 jungen Menschen könnte deutlicher nicht sein: Rauchen ist bei Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren stark verbreitet.

Rund 30% der Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren rauchen, 17% von ihnen konsumieren regelmässig 10 Zigaretten täglich. 6% der rauchenden Mädchen und Jungen haben bereits früh mit dem Tabakkonsum begonnen, nämlich mit 14 Jahren. Und bis zum 20. Altersjahr nimmt der Konsum massiv zu: ein Viertel der 15- bis 16-Jährigen raucht, bei den 17- bis 18-Jährigen sind es 36 und bei den 19- bis 20-Jährigen 41%.

Einen vertiefenden Fragenkatalog zu ihrem Rauchverhalten beantworteten 1174 Jugendliche. Daraus geht beispielsweise hervor, dass Nichtrauchen bei den jungen Menschen durchaus ein positives Image hat: Nichtraucher sind demnach die grösseren Geniesser, wirken cooler und attraktiver. Raucherinnen und Raucher hingegen werden als nervöser, unsicherer und auch egoistischer beschrieben. Trotzdem denken 46 Prozent der rauchenden Jugendlichen nicht ans Aufgeben. In zwei Jahren vielleicht, meint die Hälfte der Jugendlichen, dürfte ihnen dies dann gelingen. Doch die Zahlen sagen etwas anderes: Nur eine von 20 Personen schafft es, im jugendlichen Alter bereits wieder mit Rauchen aufzuhören.

Die Umfrage zeigt, dass die Tabakprävention vor einer grossen Herausforderung steht. Weil sich Jugendliche in ihrer Entwicklung an der Erwachsenenwelt orientieren, geschieht eine wirkungsvolle Prävention bei jungen Menschen – so ein Fazit der Umfrage – nur über präventive Massnahmen bei den Erwachsenen. Neben dem «Experiment Nichtrauchen» läuft auch das «Nationale Programm zur Tabakprävention 2001–2005». Dessen Umsetzung sollte nach Ansicht der Fachleute – übrigens auch des LCH (vgl. BILDUNG SCHWEIZ 9/03) – mit Massnahmen wie strengere Werbebeschränkungen, höhere Tabaksteuern, Schutz der Nichtraucherenden im öffentlichen Raum und in Restaurants forciert werden. mbl.

### Weiter im Netz

[www.rauchenschadet.ch](http://www.rauchenschadet.ch)

[www.experimentnichtrauchen.ch](http://www.experimentnichtrauchen.ch)

[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)

# «Kinder sind kein Risiko, sondern Potenzial»

Ursprünglich als Netzwerk für Gewalt- und Suizidarbeit gedacht, konzentriert sich das von pro juventute lancierte Programm «jung&stark» nun auf Projekte, die auf eine Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen bei Kindern und Jugendlichen zielen.

«jung&stark» steht im dritten Jahr der Aufbauphase, die Ende März 2004 abgeschlossen wird. BILDUNG SCHWEIZ erkundigte sich nach den bisherigen Erfahrungen und wie es mit diesem «Kompetenzzentrum zur Förderung der Konfliktfähigkeit bei Jugendlichen und Kindern» weitergeht.

Madlen Blösch

«Die Erfahrungen sind grundsätzlich gut», sagt Michael Baumgartner von pro juventute, welche jung&stark als nationales Projekt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz im April 2001 lanciert hat. Vor eineinhalb Jahren übernahm Baumgartner die Gesamtleitung dieses Projektes.

«Bisher konnten 26 Projekte unterstützt werden. Wir finanzieren in der Regel die Pilotphase», berichtet Baumgartner. Als Beispiel nennt er das Projekt «Spiele spielen», welches von einer Sozialpädagogin und zwei Sozialpädagogen aus St. Gallen entwickelt wurde. «Gewisse Sozialverhalten sollen in der Schulklasse über Spiele gefördert werden.»

Es kommt aber auch vor, dass ein erfolgreiches Projekt nach der Pilotphase in einen anderen Bereich oder eine andere Region überführt wird. Ein Beispiel ist «Sortir Ensemble et Se Respecter»; Sozialpädagoginnen und -pädagogen fördern gemeinsam mit Jugendlichen jene Kompetenzen, die eine erste Liebesbeziehung sicher gestalten. Dieses Projekt der offenen Jugendarbeit ist in der französischen Schweiz erfolgreich angelaufen und soll nun auch für andere Regionen zugänglich gemacht werden. Dabei kann jung&stark Unterstützung bieten.

Als weiteres Beispiel nennt Baumgartner «Zwäg/Du seisch wo düre» (Berner, Solothurner und Aargauer Oberstufe, 10. Schuljahr sowie 1. und 2. Lehrjahr). Hier gehe es um das Aufarbeiten von Themen, die im Schulunterricht nicht behandelt werden können, für einzelne Jugendliche jedoch von grosser Bedeutung sind. «Dieses Projekt wollen wir vor allem bekannter machen; es existiert bereits seit 1991.»



Foto: Tommy Furrer

*Anleitung zum gesunden Umgang mit Krisen und Konflikten ist gefragt.*

## Sozial-Emotionales Lernen

Vermehrt zeigt sich, dass es für Projekte schwierig ist, nach der Pilotphase eine weiterführende Finanzierung sicherzustellen. Darum sollen Fragen der längerfristigen Finanzierung bereits in der Pilotphase stärker berücksichtigt werden. Inhaltlich sollen sich zukünftig Projekte noch näher an den Prinzipien des Sozial-Emotionalen Lernens (SEL) ausrichten. Dazu wird es, gemäss Baumgartner, in Zukunft ein Schwerpunkt sein, gezielt über SEL zu informieren. jung&stark will eine Palette erfolgversprechender Ansätze bereitstellen, welche Kindern und Jugendlichen einen gesunden Umgang mit Konflikten, Krisen und Aggression ermöglichen.

Unter den gegenwärtig unterstützten Projekten befindet sich noch kein klassisches SEL-Projekt. «Es sind jeweils externe Fachleute, die in die Schule kommen, etwas anbieten und dann wieder gehen. SEL-Programme sollen aber in der Schule oder der offenen Jugendarbeit nicht nur direkt eingesetzt, sondern auch von den dort Verantwortlichen selber implementiert werden.» Wichtig sei, dass was in SEL erarbeitet werde, sich möglichst in der ganzen Schulkultur niederschlage.

jung&stark war ursprünglich als Netzwerk für Gewalt- und Suizidarbeit gedacht. «Nach zweieinhalb Jahren haben wir konstatiert, dass diese Thematik uferlos ist.» Deshalb habe man diesen Sommer beschlossen, sich auf den Bereich der Förderung von Selbst- und

Sozialkompetenzen zwecks Förderung der Krisen- und Konfliktfähigkeit zu beschränken. «Als Kinder- und Jugendorganisation wollen wir etwas anbieten, was explizit unsere Bedarfsgruppe interessiert. Das ist bei der Prävention nicht einfach so gegeben. Wir gehen dabei gezielt vom Ressourcen-Ansatz aus: Kinder und Jugendliche sind kein Risiko, sondern sie sind Potenzial und haben das Recht auf entsprechende Förderung.»

## Keine Feuerlöschübungen

Wer kann sich bei jung&stark melden? «Jede junge Frau, jeder Mann, auch Jugendliche können im Prinzip mit einer Projektidee zu uns kommen», erklärt Michael Baumgartner. «Es gibt Regionalzuständige, die eine Vermittlung unterstützen oder mithelfen, eine Projektidee zu entwickeln.» Der Antrag müsse nach bestimmten Vorgaben ausgefüllt werden; das Formular ist auch über Internet abrufbar.

Gleichzeitig betont Baumgartner, dass jung&stark keine «Feuerlöschübungen» machen könne. «Am Anfang kamen viele zu uns und suchten Hilfe, wenn es in der Schule krachte. Dafür sind wir nicht zuständig; wir sind kein Nottelefon, dafür betreibt pro juventute das Nottelefon 147. Aber wir bieten selbstverständlich unsere Vermittlung an.»

## Weiter im Netz

[info@jungundstark.ch](mailto:info@jungundstark.ch)  
[www.jungundstark.ch](http://www.jungundstark.ch)

## «Ein bettnässendes Kind kann nichts dafür»

Fast in jeder Schulklasse hat es statistisch einen Bettnässer oder eine Bettnässerin. Lehrpersonen erfahren häufig erst davon, wenn die Klasse in ein Lager fährt. Wie man als Lehrperson im Schulalltag mit dem heiklen Thema Bettnässen umgehen kann, erfuhr BILDUNG SCHWEIZ vom Kinderarzt Jean-Claude Wetzels.

Nein, sie wolle nicht mit ins Trainingswochenende, erklärt Sabine ihrer Mutter. Die Zehnjährige ist Mitglied des regionalen Kunstturnteams und trainiert mit Begeisterung am Barren und am Reck. Seit bald drei Jahren macht sie überall mit, aber eigentlich nimmt sie auch nicht gerne an längeren Wettkämpfen teil. Ihre Mutter weiss, weshalb sich Sabine scheut, mit ins Trainingslager zu gehen – auch wenn dieses nur zwei Tage dauert. Es ist die Nacht, die ihrer Tochter Mühe bereitet, denn Sabine macht ab und zu noch ins Bett.

### 80 000 leiden darunter

Dass Sabine kein Einzelfall ist, hat ihre Mutter in einem klärenden Gespräch mit dem Hausarzt erfahren. Sie war überrascht über die Zahl: rund 80 000 Menschen leiden in der Schweiz unter dem so genannten Bettnässen. Wer betroffen sei, habe im Schlaf keine Kontrolle über seine Blase. Die meisten Menschen erwerben diese im Alter zwischen vier und sechs Jahren. Bettnässer brauchen dazu einfach länger.

Aus einer Medienmitteilung der Schweizerischen Interessengemeinschaft (IG) Bettnässen geht hervor, dass es gemäss Untersuchungen in einer ersten Klasse mit 20 Kindern ein bis zwei Bettnässende gebe und in einer 4. Klasse mit gleich vielen Schülern immer noch einen oder eine. «Lehrpersonen kommen selten mit dem Problem in Kontakt. Typischerweise werden sie erst in der Oberstufe auf das Problem aufmerksam, wenn die Klasse ins Lager fährt.»

Was können Lehrpersonen unternehmen, wenn sie realisieren, dass sich in ihrer Klasse ein Bettnässer befindet? Jean-Claude Wetzels, Kinderarzt sowie Schularzt aus Wetzikon, sagt: «Es bringt nichts, das Thema in der Klasse aufzugreifen, weil es die Intimsphäre des Kindes verletzen und eine Verhaltensstörung noch verstärken kann. Als Lehr-

person sollte man eher überlegen, warum einzelne Kinder an Aktivitäten nicht teilnehmen, wo man auswärts übernachten muss.»

Die Lehrperson, so Wetzels, sollte das Kind direkt ansprechen, ob es gesundheitliche oder psychische Probleme habe, die es davon abhalten, an solchen Aktivitäten teilzunehmen. «Gegebenenfalls soll die Lehrperson das Kind direkt auf das Bettnässen ansprechen. Ob es denn sei, dass es in der Nacht noch einnässe und deshalb nicht mitkomme. Ob es wisse, dass es heute Möglichkeiten gebe, ihm zu helfen.» Falls das Kind Hilfe in Anspruch nehmen wolle, könne in einem Gespräch mit den Eltern auf Therapiemöglichkeiten hingewiesen werden.

### Wenn «es» passiert ist...

Jean-Claude Wetzels kommt auf die Situation zu sprechen, wenn es passiert ist, dass ein Kind in nasser Bettwäsche aufwacht und deshalb die Lehrperson aufsucht. «Hier ist es wichtig dem Kind zu vermitteln, dass es nicht alleine ist. Man kann ihm beispielsweise sagen, dass viele andere Kinder genau das gleiche Problem haben.» Die Lehrperson müsse viel Verständnis zeigen. «Es gilt, beim «Reparieren» wie Bettwäsche auswechseln und nassen Schlafsack aufhängen mitzuhelfen. Dabei ist zu achten, dass die Diskretion gewahrt bleibt. So soll der nasse Schlafsack beispielsweise nicht an jener Stelle aufgehängt werden, wo alle Kameraden vorbeigehen.

Häufig bemerkten die andern Kinder dennoch, dass «etwas» passiert ist, wissen aber nicht genau was. Wetzels dazu: «Ich würde dann die Klasse informieren, dass es dem Kind nicht gut ging und keine Details nennen. Sollten die andern Kinder bemerken, was passiert ist, muss das Bettnässen im Klassenverband thematisiert werden.»

Und wenn Eltern eines bettnässenden Kindes die Lehrperson um Unterstützung bitten? Dann müsse darauf hingewiesen werden, dass die Situation kein Einzelfall sei. «Man kann die Eltern beruhigen, dass die Kinder nichts dafür können und es sicher nicht extra machen. Die Lehrperson soll die Eltern unbedingt darauf hinweisen, dass bestrafen rein gar nichts nützt, sogar eher schadet.» Es gelte, die Eltern über Hilfsmöglichkeiten aufzuklären. Jean-Claude Wetzels hält ferner fest: «Bei Bettnässen im Schulalter würde ich eine medizinische Abklärung empfehlen, zum Beispiel durch den Haus- oder Schularzt.»

Madlen Blösch

### Weiter im Text

Schweizerische Interessengemeinschaft Bettnässen, c/o Arztpraxis Dr. med. Stephan König, Villenweg 12, Postfach, 3900 Brig, Telefon 027 923 10 55

### Weiter im Netz

[www.bettnaessen.ch](http://www.bettnaessen.ch)



Kein Grund,  
sich zu schämen...



# Cannabis: Jugendschutz und mehr Prävention!

Der Nationalrat hat am 25. September den Entscheid über die Freigabe des Cannabis-Konsums auf die Zeit nach den eidgenössischen Wahlen verschoben. Im Hinblick auf die Nationalratsdebatte hat der Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH) klar festgehalten, dass bei einer Freigabe der Jugendschutz und die Prävention deutlich zu verstärken wären.

*Immer häufiger  
erscheinen  
Jugendliche mit  
eingeschränkter  
Lernfähigkeit in  
der Schule.*



Foto: Tommy Furrer

Der LCH verlangt, dass bei der Revision des Betäubungsmittelgesetzes in den eidgenössischen Parlamenten den Belangen der Schulen angemessen Rechnung getragen wird. Eine allfällige Legalisierung des Cannabis-Konsums würde es der Schule nicht leichter machen, ihren Bildungsauftrag und namentlich ihre Präventionsaufgabe zu erfüllen. Die Lehrerschaft verlangt klare, durchsetzbare Jugendschutzbestimmungen sowie einen massiven Ausbau der Präventionsmittel.

Der LCH anerkennt, dass Erwachsenen ein reifer Umgang mit Drogen zugemutet werden kann. Zudem widersprechen chronisch nicht durchgesetzte Verbote – wie dies heute beim Cannabis-Konsum der Fall ist – allen pädagogischen Grundsätzen. Aus dieser Sicht kann Verständnis für die Legalisierungs-Debatte gezeigt werden. Andererseits zeigen die Erfahrungen etwa mit Raucherwaren oder Alkohol, dass es Kindern und Jugendlichen oft schwer zu erklären ist, weshalb sie etwas nicht tun sollen, was den Erwachsenen unbenommen ist. Angesichts der stark gestiegenen Wirkstoff-Konzentrationen beim Cannabis und der entsprechend starken Gesundheitsgefährdung sowie der mittlerweile massiven wirtschaftlichen Interessen am Cannabis-Verkauf verlangt die Lehrerschaft Verständnis für ihre Sorgen.

## Kiffen: Problem für den Unterricht

Die Schule ist vom Thema dreifach

betroffen: Die Zahl der in ihrer Arbeitsfähigkeit beeinträchtigten Schülerinnen und Schüler nimmt zu und die Schule muss neue Antworten darauf finden. Zudem sollte die Schule im Rahmen ihres gesundheitserzieherischen Auftrags wirkungsvoll Prävention leisten, wozu die Mittel heute kaum reichen und wozu überdies von den Eltern und anderen gesellschaftlichen Instanzen – also auch vom Gesetzgeber – klare unterstützende Signale notwendig sind. Schliesslich müssen Lösungen für einen wachsenden Anteil von Schülerinnen und Schülern gefunden werden, welche ein schulisch nicht mehr tolerierbares Verhalten zeigen.

Klar problematisch ist die Arbeitssituation, wenn Schülerinnen und Schüler beklüftet im Unterricht sitzen. Im Unterschied zum Alkohol spielt beim Kiffen der Drogenkonsum direkter und epidemischer in den Schulalltag hinein. Dass immer mehr Jugendliche in einer körperlichen Verfassung in der Schule erscheinen, welche konzentriertes Arbeiten verunmöglicht, ist eine bedenkliche Erscheinung. Neben dem Kiffen sind es ungenügende Ernährung (Unterzuckerung mangels Frühstück bei vielen schon am Vormittag) und exzessiver Fernseh-, Computer- oder Partykonsum mit zu wenig Schlaf, welche der Lehrerschaft zunehmend zu schaffen machen. Dies obwohl die meisten Schulgesetze oder -verordnungen vorschreiben, dass die Schülerinnen und Schüler in einer

körperlichen und geistigen Verfassung in der Schule zu erscheinen haben, die konzentriertes Lernen ermöglicht.

Die Schulen wie auch deren Partner werden sich etwas einfallen lassen müssen, damit nicht die seriös lebenden Kinder und Jugendlichen in ihrem Lernfortschritt durch die beklüfteten und übermüdeten Klassenkameraden erheblich beeinträchtigt werden. Die Lehrerschaft wäre klar überfordert mit der alleinigen Lösung dieses Problems: Eltern, Schulbehörden und – bei wiederholten Verstössen – auch Strafbehörden müssen wieder vermehrt ihren Teil der Verantwortung übernehmen.

Zudem würde bei einer Legalisierung der Präventionsauftrag der Schule noch anspruchsvoller. Zwar leisten die meisten Schulen hier schon seriöse Arbeit. Viel mehr als Aufklärung betreiben kann die Schule aber nicht. Sie ist keine Therapieanstalt und auch keine Ausnüchterungs-, Nachschlaf- und Nachfütterungseinrichtung. Sie wird vermehrt Massnahmen zum Schutz der normal arbeitsfähigen Schülerinnen und Schüler treffen müssen. Die pädagogisch nicht optimalen Ausgrenzungen beeinträchtigter Schülerinnen und Schüler kann nur vermieden werden, wenn die Schule bedeutend mehr personelle Mittel für den Umgang mit diesen Problemen erhält.

## Prävention nicht nur in der Schule

Aus diesen Gründen verlangt der LCH, dass bei der Gesetzesrevision der Jugendschutz bezüglich Anbau, Verkauf und Konsum von Betäubungsmitteln so wirksam wie möglich gefasst wird. Zudem wäre bei einer allfälligen Legalisierung des Cannabis-Konsums gesetzlich vorzuschreiben, dass bedeutende Mittel aus den Verkaufserlösen für die Präventionsarbeit abgeschöpft werden. Die Schule braucht für die vermehrten Präventionsaufwendungen zusätzliche Mittel, die nicht aus den ohnehin zu knappen Bildungsbudgets abgezweigt werden können. Ebenso nötig sind präventive Anstrengungen der Eltern, der Jugendarbeit, der Medien und der politischen Organisationen.

Geschäftsleitung des LCH

# Was macht die Arbeit mit uns? Und was können wir dazu tun?

Lehrerinnen und Lehrer zeigen hohe Bereitschaft zur Verausgabung. Werden sie aber für ihren Einsatz schlecht belohnt, reagieren sie mit Enttäuschung und Krankheit. Um den «Burnout» zu vermeiden, braucht es Anstrengungen des Arbeitgebers, aber auch Arbeit an der persönlichen Haltung.



Fotos: Antonietta Wuhle

*Hohe Anforderungen sind positiv, wenn die Mittel vorhanden sind, ihnen gerecht zu werden.*

Die Fakten liegen auf dem Tisch: Fast jede dritte Lehrperson zeigt Anzeichen «emotionaler Erschöpfung». Dies ergab eine Studie zum Projekt «hot» («help our teachers») im Kanton Basel-Stadt.

Ebenfalls rund jede dritte Lehrperson würde ihren Beruf heute nicht mehr wählen – so ein Ergebnis der Berufszufriedenheits-Studie des LCH.

Heinz Weber

Übereinstimmend zeigen die beiden Erhebungen aus dem Jahre 2002 aber auch, dass die meisten Lehrerinnen und

Lehrer mit dem pädagogischen Teil ihrer Arbeit und ebenso mit ihrem Lohn weitgehend zufrieden sind.

Als stark belastend empfinden Lehrkräfte im Kanton Basel-Stadt das Verhalten schwieriger Schülerinnen und Schüler, die Heterogenität der Klassen, administrative und ausserunterrichtliche Pflichten, mangelnde Führungskultur und das schlechte Image des Berufes.

Unzufrieden zeigt sich eine Mehrheit der Befragten der LCH-Studie wegen der zunehmenden «Verwaltungsarbeit», wegen ständigen Neuerungen/Reformen und – auch hier – wegen fehlendem Berufs-Prestige.

«hot» – Lehrpersonen als Patienten?

Dass das baselstädtische Projekt unter dem Motto «help our teachers» segelte, begeisterte nicht alle Betroffenen. Müssen sich Lehrpersonen zu Patienten stempeln lassen, nur weil sie unter misslichen Arbeitsbedingungen leiden? Dennoch ist das Interesse an «hot» hoch, wie auch eine Tagung am «Zentrum für Gesundheitsmanagement» der Klinik Schützen in Rheinfelden vom 16. September zeigte.

«hot» wurde im Jahr 2001 vom damals neuen Erziehungsdirektor des Kantons Basel-Stadt, Regierungsrat Christoph Eymann, lanciert. Er reagierte damit auf



*Lehrpersonen sollten sich auf ihre Kernaufgaben konzentrieren können.*

akute Krisensymptome: Einer umfassenden und grosszügig gestarteten Schulreform hatte man mitten in der Umsetzung den Geldhahn zugedreht. Anstelle der nötigen Unterstützung erhielt die stark belastete Lehrerschaft eine zusätzliche Stunde Pflichtpensum aufgebremmt.

Das Resultat waren Frustration und Resignation. Ein empfindlicher «brain drain», Verlust von Erfahrung und Kompetenz, setzte ein, wie in Rheinfelden Heini Giger, Präsident der staatlichen Schulsynode Basel-Stadt, aufzeigte: Von rund 3000 Lehrerinnen und Lehrern wanderten in einem Jahr 250 ab. In einzelnen Schulhäusern fehlte nach den Sommerferien die Hälfte der «alten» Belegschaft. Das Klima war im Keller. Derweil hatte die Lehrerschaft, so Giger, den Eindruck: «Das Erziehungsdepartement ist taub.»

#### «Auf den Unterricht konzentrieren»

Das änderte sich mit dem Amtsantritt Christoph Eymanns. Der neue Chef liess ungewohnte Töne hören: «Lehrpersonen sollen ihre Kräfte in erster Linie auf den Unterricht konzentrieren können. Ihre Arbeitsbedingungen müssen sich so gestalten, dass die Schule ihren Bildungsauftrag optimal erfüllen kann.» Erstes konkretes Zeichen dafür war die Einrichtung einer Beratungsstelle für Lehrpersonen (welche Basel-Stadt unverständlicherweise bis dahin nicht besass) sowie der Auftrag zur erwähnten Studie über «Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen der Lehrkräfte» an den Arbeitsforschungs-Spezialisten Professor Eberhard Ulich. 1,5 Millionen Franken pro Jahr wurden für die Umsetzung von «hot» im Kantonsbudget bereitgestellt – rund 500 Franken pro Kopf respektive Stelle an den Basler Schulen.

Und heute? Diverse Massnahmen sind in Umsetzung, insbesondere zur Entlastung von Lehrpersonen mit besonderen Leitungs- oder Betreuungsaufgaben, zur Verbesserung der Führung und für die Weiterbildung. Die Wirkung von «hot» sei noch «schwer zu beurteilen», meinte Projektleiterin Brigitt Kundert. Vor allem das zentrale Problem von Führung und Kultur an den Basler Schulen werde wohl erst langfristig durch eine veränderte Haltung zu lösen sein. Dies bestätigte Synodepräsident Heini Giger. Zum Gespräch über Führungsfragen zwischen den Vorgesetzten und der Lehrerschaft sei es kaum gekommen: «Die, welche ein Führungsproblem haben, haben auch mit der Diskussion der Führung ein Problem», stellte Giger fest. Giger wie Kundert erwähnten das hohe «Enttäuschungspotential», das fast zwangsläufig in einem solchen Programm liegt. Der Weg von der regierungsrätlichen Rhetorik ins einzelne Schulzimmer ist enorm lang und viel gut Gemeintes bleibt dabei auf der Strecke. Dennoch betonte Giger, «hot» dürfe noch nicht beendet werden: «Das Thema muss Bestand haben.»

#### Arbeitet die Schule professionell?

Immerhin: Das Basler Projekt «hot» setzt bei den Arbeitsbedingungen an und sieht die Probleme nicht fast ausschliesslich als Resultat persönlicher Über-Sensibilität der Lehrpersonen, wie es in vielen anderen Kantonen und Gemeinden nach wie vor geschieht. Arbeits-Experte Eberhard Ulich brachte es an der Rheinfelder Tagung auf den Punkt: «Ist die Schule eine professionelle Organisation? Ich glaube nicht. Denn in einer professionellen Organisation stehen die notwendigen Unterstützungssysteme zur Verfügung.» Die Folgen des Mangels für die persönliche Verfassung von Lehrerinnen und Lehrern umschreibt Ulich mit drei Begriffen:

**Emotionale Erschöpfung.** Sie äussert sich in einem Gefühl des seelischen Ausgepumpt-Seins. Typische Aussagen dazu im «hot»-Fragebogen: «Ich habe den Eindruck, nicht alles schaffen zu können» oder «Am Arbeitsende fühle ich mich oft erschöpft». Durchschnittlich knapp 30% der Lehrpersonen im Kanton Basel-Stadt äusserten sich in diesem Sinne.

**Beeinträchtigte Zuwendungsbereitschaft.** Sie äussert sich in Sätzen

wie: «Es fällt mir oft schwer, gleichbleibend freundlich zu den Schülerinnen und Schülern zu sein» oder «Ich muss mich manchmal zwingen, nicht grob zu Schülerinnen und Schülern zu sein». Etwa 21% der Lehrpersonen in Basel-Stadt kennen solche Gefühle. Im medizinischen oder sozialen Bereich, wo dies ebenfalls häufig ist, spricht man auch von «Klienten-Aversion».

**Reaktives Abschirmen.** Diese Taktik, im Sinne von Gleichgültigkeit beziehungsweise Rückzug ist ein Versuch, sich zu schützen, um mit der beruflichen Situation umgehen zu können. Typische Aussagen: «Die Sorgen anderer nehme ich nicht mehr so wichtig» oder «Gespräche über die Arbeit versuche ich weitgehend zu vermeiden». 27,4% der Lehrpersonen in Basel-Stadt zeigen hier kritische Werte.

Starke Belastung sei freilich nicht durchwegs Überlastung, hielt Eberhard Ulich fest: «Hohe Anforderungen spielen eine positive Rolle, wenn man über die Mittel und Kompetenzen verfügt, ihnen gerecht zu werden.» Bleibt dieses Bewusstsein auf der Strecke und wird ersetzt durch das Gefühl, auch bei voller

Anstrengung nicht genügen zu können, so folgen: chronische Müdigkeit, Gleichgültigkeit und aversive Tendenzen, aber auch nachlassende Identifikation, Rückzug aus dem Engagement für Schule, Schülerinnen und Schüler sowie eine steigende Kündigungsrate.

#### «Gratifikationskrisen»

Vieles an der negativ erlebten Belastung von Lehrerinnen und Lehrern ist somit misslichen Arbeitsbedingungen zuzuschreiben. Trotzdem gibt es laut Ulich sehr wohl charakteristische Eigenschaften von Menschen, die in den Lehrberuf gehen. Untersuchungen aus anderen Ländern zeigen etwa, dass Lehrpersonen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen eine geringe Distanzierungs-fähigkeit, aber eine hohe Verausgabungsbereitschaft zeigen. Das heisst, sie sind einerseits bereit, sich schonungslos in ihre Aufgabe einzubringen, und sie haben andererseits grosse Mühe, nach Feierabend (so es ihn gibt) abzuschalten und sich anderen Dingen zuzuwenden.

Fatal wirkt sich dies vor allem in Situationen aus, die Ulich «Gratifikationskrisen» nennt: «Ich setze mich voll ein, bekomme aber nicht das heraus, was ich zu verdienen glaube.» Das kann sich

dann leicht in Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder in Haltungsschäden äussern.

Geeignete Strategien gegen Emotionale Erschöpfung und Burnout müssen wohl beides einbeziehen: Veränderung der Verhältnisse und Veränderung des Verhaltens. Und, wie es in der Einladung zum Luzerner Kongress «Mentale Gesundheit – ein Thema für die Schule» (Hinweis auf dieser Seite) heisst: «Wie das Erlernen von Lesen und Rechnen kann auch die Förderung der psychischen Gesundheit von SchülerInnen und Lehrpersonen nicht in einem Tag oder einer Woche gelingen. Es braucht dafür Kontinuität und Konstanz.»

#### Weiter im Netz

[www.edubs.ch](http://www.edubs.ch) (Rubrik «Die Schulen/Projekte»)

[www.zfgm.ch](http://www.zfgm.ch) (Zentrum für Gesundheitsmanagement, Rheinfelden)

#### Weiter im Text

Der Bericht «Arbeitsbedingungen, Belastungen und Ressourcen der Lehrkräfte des Kantons Basel-Stadt» ist zu beziehen beim Erziehungsdepartement Basel-Stadt, Ressort Schulen, Telefon 061 267 84 08

## Mentale Gesundheit – ein Thema für die Schule

Am 22. November 2003 findet in Luzern eine Impulstagung «zum psychischen Wohlbefinden der SchülerInnen und LehrerInnen» statt, veranstaltet vom Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen in Zusammenarbeit mit dem Projekt «jung&stark» (Bericht Seite 11 dieser Ausgabe).

In einer Vorschau heisst es dazu: «Die psychische Gesundheit von SchülerInnen und Lehrpersonen kann in der Schule und durch sie gefördert werden: Auf individueller Ebene durch die Stärkung der personalen, sozialen und emotionalen Kompetenzen; auf Verhältnis-Ebene durch die Schaffung eines gesundheitsfördernden Schulklimas.» Nebst Studien, Modellen, Projekten und Praxisbeispielen sollen an der Tagung auch kritische und selbstkritische Beiträge präsentiert werden.

Auskunft, Programm und Anmeldung: Internet [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch), E-Mail [info-lu@radix.ch](mailto:info-lu@radix.ch), Telefon 041 210 62 10.

## Burnout-Entstehen

- Wir fühlen uns überlastet
- Wir haben nicht genug Kontrolle über das, was wir tun
- Wir werden für unsere Arbeit nicht belohnt
- Wir erleben einen Zusammenbruch der Gemeinschaft
- Wir werden nicht fair behandelt
- Wir haben es mit widersprüchlichen Werten zu tun

## Burnout-Massnahmen

- Bremsen, «Take your time», Distanz
- Ruhe, Entspannen (evtl. unter Anleitung)
- Schlaf
- Struktur und Rahmen (Rituale)
- Seelennahrung
- Bewusstes Erleben des Guten und Wohltuenden
- Gedankenarbeit/planvolles Handeln
- Standortbestimmung
- Bewusstmachen von Rollen und Erwartungen
- Einbezug des sozialen Netzes

(Nach Rolf Oberhänsli, Chefarzt Klinik Schützen/  
Zentrum für Gesundheitsmanagement, Rheinfelden)

## Der tägliche «Arbeitsweg» der Kinder muss sicher sein

Jährlich verunfallen 2500 Kinder zwischen 0 und 14 Jahren auf unseren Strassen, ein Viertel davon auf dem Schulweg. Eltern und Schule setzen sich deshalb, in enger Zusammenarbeit mit Behörden und Institutionen, für einen sicheren Schulweg ein. Gefragt sind auch ganzheitliche Lösungen wie die Einrichtung eines gesamtschweizerischen Kompetenzzentrums für Gesundheit und Sicherheit.

Seit vielen Jahren befasst sich die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) konkret mit Fragen der Sicherheitsförderung an Schulen. Die bfu stellt Schulen, Eltern und weiteren interessierten Kreisen eine Vielzahl von Broschüren und Flyern zu Verfügung. Sie behandeln Themen wie «Der sichere Schulweg», «Mit dem Bus sicher zur Schule» oder «Erste Schritte im Strassenverkehr».

Madlen Blösch

Wer kennt nicht das Bild von tänzelnden, sich jagenden oder Ball spielenden Kindern, die sich und ihre Umwelt vergessen und unvermittelt auf die Strasse springen? «Auf unseren Strassen verunfallen jährlich rund 2500 Kinder zwischen 0 und 14 Jahren. Etwa ein Viertel der Unfälle geschieht auf dem Schulweg. Die 5- bis 9-Jährigen haben ein rund fünfmal so hohes Risiko als Fussgänger zu verunfallen wie eine erwachsene Person.» Diese Aussage gibt zu denken.

### Erziehung und Verkehrsunterricht

Wege zur Verbesserung der Situation, Lösungsansätze sind gefragt. «Der tägliche «Arbeitsweg» der Kindergartenkinder, Schülerinnen und Schüler», so heisst es in der bfu-Unterrichtsmappe «Sicherheitsförderung an Schulen», «soll so gestaltet sein, dass vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen ermöglicht werden, ohne dass die verletzlichsten Verkehrsteilnehmenden dabei zu Schaden kommen. Die Risiken der Kinder auf dem Schulweg haben viel mit ihrer Konzentration, Aufmerksamkeit und Ablenkbarkeit zu tun.»

Dafür, dass die Schulwege möglichst sicher sind, müssen in erster Linie die Behörden wie Polizei oder örtliche Bauverwaltung sorgen. Nicht zu unterschätzen sind aber auch erzieherische Mass-



Fotos: Tommy Furrer

Bei diesem «Schulweg» bleiben wichtige Erfahrungen auf der Strecke.

*Ein «stabiles Verkehrsverhalten» der Kinder tritt ab etwa elf Jahren ein: dann erst können sie die Gefahren des Strassenverkehrs gut einschätzen.*

nahmen, insbesondere durch die Eltern oder in Form von systematischem Verkehrsunterricht durch die Schule. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang, dass ein «stabiles Verkehrsverhalten» der Kinder ab etwa elf Jahren eintritt: dann erst können sie die Gefahren des Strassenverkehrs gut einschätzen.

Die bfu-Broschüre «Der sichere Schulweg» enthält übrigens eine Checkliste zu den Schwierigkeiten des Schulwegs. Darin geht es nicht nur darum, ob das Kind zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gelangt, sondern ob es beispielsweise häufig eine Strasse überqueren muss. Bei der Bewertung sind drei Kategorien vorgesehen: einfacher Schulweg,



*Rund ein Viertel aller Kinder-Unfälle passiert auf dem Schulweg.*

teilweise schwieriger Schulweg, den es mit dem Kind besonders einzuüben gilt oder der Schulweg ist gar nicht zumutbar. Dann sind Alternativen wie Bus oder Bahn zu prüfen. Besonders problematische Stellen sind nochmals zu beurteilen und Verbesserungsmaßnahmen, in Zusammenarbeit mit Schule, Elternverein, Gemeinde und bfu, anzugehen.

#### Zentrum für Gesundheitsschutz

Dass sich neben der bfu weitere Institutionen und insbesondere das Rahmenprogramm «Schulen und Gesundheit»

mit dem Thema Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz an Schulen befassen, bewog vor zwei Jahren Jürg Schiffer – damals im Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern tätig – aktiv zu werden. Er lancierte an einer Veranstaltung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) in Freiburg die Idee «einer Schweizerischen Koordinationsstelle für Gesundheit und Sicherheit in der Schule, als Informationsdrehscheibe und Koordinationsstelle, welche die Vielfalt von Einzelanbietern zu einem koordinierten Gesamtkonzept zusammenführt sowie den internationalen Austausch fördert».

Ein solches Kompetenzzentrum für Gesundheit und Sicherheit in der Schule ist für Jürg Schiffer aus verschiedenen Gründen erstrebenswert. Zum einen sei der schulische Alltag mit einer Vielfalt von Gesundheitsproblemen bei der Lehrer- wie Schülerschaft verknüpft. Als Stichworte nennt er Unfälle im Schülersport, auf dem Pausenplatz, im Chemieunterricht oder auf dem Schulweg. Diese Probleme würden meist punktuell angegangen und vor allem immer erst dann, wenn grössere Schäden aufgetreten sind.

Jürg Schiffer beschäftigt sich seit längerer Zeit mit dem Thema «Sicherheit und Gesundheit in der Schule». Er hat dem 1999 gegründeten Verein «Arbeitssicherheit Schweiz» Unterlagen für ein Modulbuch Schulen zur Verfügung gestellt, in welchem verschiedene Bereiche wie Pausenplatz, Schulsport oder Werkunterricht behandelt werden.

«Meine Bemühungen sind jedoch auf halbem Weg stecken geblieben. Mein ganzheitlicher Ansatz wurde arg gestutzt», erklärt Schiffer auf Anfrage. Trotzdem wolle er sich weiterhin in dieser Sache engagieren.

#### Weiter im Text

Broschüren «Der sichere Schulweg», «Erste Schritte im Strassenverkehr» und «Lenker: Achtung Kinder!» sowie weitere Unterlagen: bfu, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30

#### Weiter im Netz

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)  
[erz@bfu.ch](mailto:erz@bfu.ch)

# Kinder in Bewegung sitzen besser am Pult

Auch Kinder klagen immer mehr über Rückenschmerzen. In Wettingen wurden Erstklässler durch Alexander-Technik in Körperwahrnehmung und natürlicher Körperhaltung unterrichtet. Das Projekt «Gesunde Bewegung in der Schule» war ein grosser Erfolg.



Fotos: Tommy Furrer

*Schon bei Erstklässlern aktuell: Bewegung beugt Haltungsschäden vor.*

«Felix, nun setz dich doch wenigstens gerade hin», ermahnt ihn sein Vater schon zum dritten Mal. Der Achtjährige kniet gekrümmt auf dem Sofa und sieht fern: voller Anspannung und Konzentration. Er hört die mahnende Stimme schon gar nicht. Als er dann endlich aufsteht, kann er kaum gerade stehen. Er stöhnt über seine Rückenschmerzen und erklärt, er könne häufig auch in der Schule nie länger sitzen, ohne dass er Schmerzen im Kreuz spüre.

## Madlen Blösch

Felix ist kein Einzelfall. Ob wegen Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlbelastungen – es ist eine Tatsache, dass Kinder immer häufiger unter Rückenschmerzen klagen. Studien der Universitäten Basel, Hamburg und Karlsruhe belegen, dass schon ein Drittel aller Schulanfänger eine Haltungsschwäche aufweist. Und von 100 Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jah-

ren, die wegen Rückenschmerzen den Arzt aufsuchen, werden bei 74 Schäden an der Wirbelsäule festgestellt.

## Verbessertes Körperempfinden

Adrian Mühlebach aus Wettingen kennt diese Probleme als Lehrer aus seiner Praxis für Alexander-Technik. Im Sommer 2002 ergriff er deshalb die Initiative und schlug der Primarlehrerin Anica Müller das Präventionsprojekt «Gesunde Bewegung in der Schule» vor. Sie sei sofort davon überzeugt gewesen, erklärt Anica Müller auf Anfrage. «Bevor das Projekt begann, hatte ich mehrere Sitzungen bei Adrian Mühlebach und lernte die Übungen kennen.» Sie habe selber schon bald gespürt, wie sich eine bewusste Körperhaltung positiv auswirke und das allgemeine Körperempfinden verbessere.

Im ersten halben Jahr besuchte Adrian Mühlebach die 22 Kinder alle 14 Tage, danach einmal im Monat. Anhand eines menschlichen Skeletts erklärte er ihnen in kleinen Unterrichtseinheiten, wie ihr eigenes Knochengestüt aufgebaut ist und funktioniert. Er zeigte den Erstklässlern auch, wie wichtig richtiges Sitzen auf einem ergonomischen Stuhl ist und weshalb die Höhe des Pults stimmen muss.

In einer praktischen Sequenz wurden die Schüler anschliessend jeweils in Alexander-Technik unterrichtet. «Es geht darum, ihre Fähigkeit, eigene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und zu fördern», betont Mühlebach. Dabei werde der Bewegungsorganisation beim Schreiben besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Die einzelnen Kinder würden durch Berührungen, geführte Bewegungen und verbale Anweisungen angeleitet. «So erfahren sie, wie sie körpergerecht am Pult sitzen, schreiben und zeichnen können. Neben dem Sitzen in einer natürlich aufrechten Haltung lernen die Kinder, den Bleistift möglichst leicht in der Hand zu halten, ohne dabei die Muskulatur von Hand, Arm und Schultern unnötig anzuspannen.»

«Diese Arbeit ist mit Erstklässlern ideal, denn sie sitzen viel mehr als im Kinder-

*Studien belegen, dass schon ein Drittel aller Schulanfänger eine Haltungsschwäche aufweist. Und von 100 Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren, die wegen Rückenschmerzen den Arzt aufsuchen, werden bei 74 Schäden an der Wirbelsäule festgestellt.*

garten», erklärt Mühlebach. Doch das Bewegungsverhalten der Kinder werde auch im Liegen, Stehen, Gehen sowie beim Hinsetzen und Aufstehen geschult.

### Spürbare Veränderungen

Mit der Zeit sei aufgefallen, dass es den Kindern zunehmend leichter fiel, eine gute Sitzposition einzunehmen oder den Bleistift viel gelöster über das Blatt zu führen. «Es ist viel passiert, die Kinder schenken ihrem Körper und ihrer Bewegung mehr Aufmerksamkeit.» Adrian Mühlebach erwähnt in diesem Zusammenhang auch die positive Zusammenarbeit mit Anica Müller. Sie habe den Unterricht so gestaltet, dass die Kinder nie zu lange am Pult sitzen mussten, sondern immer wieder Gelegenheit hatten, aufzustehen und sich zu bewegen. Für die kleinen Pausen stand im Schulzimmer eine Kiste mit verschiedenen Bewegungsspielgeräten bereit. Auch Anica Müller kann nur von positiven Erfahrungen berichten. Die Schüler hätten sich jedes Mal über den «Unterricht» mit Adrian Mühlebach gefreut. Zwischen ihren bisherigen und vier neu dazu gekommenen Schülern seien die

Unterschiede spürbar. Sie lacht: «Manchmal macht mich auch der eine oder andere Schüler auf meine eigene Körperhaltung aufmerksam.»

Das Projekt «Gesunde Bewegung in der Schule» dauerte nur ein Jahr. Adrian Mühlebach hat seinen Einsatz als Lehrer für Alexander-Technik ehrenamtlich geleistet. Nun ist er dabei, zu Handen der Aargauer Gesundheitsdirektion eine Dokumentation zusammenzustellen. Es wäre toll, wenn das Projekt weiterlaufen könnte, hofft Mühlebach. Auch Anica Müller drückt die Daumen, dass es weitergeht. «Ich würde mich freuen, wenn es mit den Drittklässlern wieder klappen würde.»

### Weiter im Text

Renate Lauper: «Von Kopf bis Fuss in Bewegung», Pro Juventute Verlag, Zürich, Fr. 34.80

Renate Zimmer: «Schafft die Stühle ab», Fr. 13.30, Herder Verlag

### Weiter im Netz

[www.alexandertechnik.ch](http://www.alexandertechnik.ch)  
[adrian.muehlebach@bluewin.ch](mailto:adrian.muehlebach@bluewin.ch)



Gesunde Bewegung bringt auch gute Laune.

## BAG-Website: Neuer Look

In den drei Bereichen HIV und Aids, Sucht sowie Migration und Gesundheit präsentiert sich die Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) seit Anfang Mai in einem neuen Erscheinungsbild.

Die online angebotenen Informationen des BAG werden täglich von Tausenden genutzt, wobei ein Fünftel aller Seitenabrufe die drei Bereiche «HIV und Aids», «Sucht» sowie «Migration und Gesundheit» betrifft. Um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, hat das BAG auf Anfang Mai die Funktionalität erweitert und zudem das Erscheinungsbild erneuert. Dabei hat sich der ebenfalls neu angebotene Online-Shop – BAG-Publikationen können via «Warenkorb» direkt bestellt werden – zum Renner entwickelt. Geschätzt werden ebenfalls der Veranstaltungskalender, die Archive zum Herunterladen sowie generell Link-Sammlungen. Weiter im Netz: [www.suchtund aids.bag.admin.ch/](http://www.suchtund aids.bag.admin.ch/)

## Online-Beratung für Junge

Wenn Jugendliche über Stress in der Schule oder an ihrer Lehrstelle klagen, wenn sie Fragen haben zu Aids und zur Sexualität, können sie sich neu bei [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) online beraten lassen.

Ob Liebeskummer, Fragen zu Aids, oder, ob es denn stimme, dass ein Joint weniger schädlich sei als eine Zigarette – junge Menschen wissen häufig nicht, wohin sie sich, mit ihren unter den Nägeln brennenden Fragen wenden können. Seit drei Monaten finden sie auf der Homepage [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) Informationen und können sich online von Fachleuten beraten lassen. Diese Beratung ist anonym und umfasst alle für Jugendliche und junge Erwachsene wichtigen Lebensbereiche wie Sexualität, Beziehungen, Gesundheit, Umgang mit Suchtmitteln sowie Schule und Arbeitswelt. Innert drei Tagen erhalten sie eine fachlich kompetente Antwort. Das Konzept von tschau.ch sieht einerseits ein niederschwelliges Angebot in Form konkreter Hilfe für Jugendliche und junge Erwachsene aus der deutschsprachigen Schweiz vor. Andererseits sollen die Anfragenden dazu motiviert werden, ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu nutzen.

Als [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) ist die Beratung bereits seit sechs Jahren in der Romandie äusserst erfolgreich. Initiantin ist die Gesundheitsförderung Schweiz; als Projektleitung fungiert die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). mbl.



# Gesunde Ernährung, aber für wen?

Gesunde Ernährung wird an vielen Schulen thematisiert. Ein Lehrmittel dazu sollte Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen den Produzentinnen und Produzenten und den Verbrauchern aufzeigen, meint die Stiftung Bildung und Entwicklung und nennt Qualitätskriterien.

Mittagspause in der Berufsschule: Sandro, Dominik und Serdal gehen über die Strasse und kaufen einen Kebab, den sie an der Strassenecke verdrücken, während Tamara und Lisa im Supermarkt ihren Imbiss holen. Früher war das anders. Doch der familiäre Mittagstisch gehört zunehmend der Vergangenheit an; veränderte Familienstrukturen und Tagesrhythmen beeinflussen die Ernährungsgewohnheiten. Unterwegs oder zwischendurch essen und trinken, wonach man gerade Lust hat – für viele Kinder und Jugendliche ein verheissungsvolles Schlaraffenland. Für Eltern und Erziehende keine leichte Aufgabe, zu gesunder Ernährung anzuregen.

Marietta Rohner Reinhard,  
Stiftung Bildung und Entwicklung

Doch was heisst überhaupt gesunde Ernährung? In aktuellen Ratgebern geht es unter anderem um den guten Mix von Eiweiss, Fett und Kohlehydraten, um die Anzahl Kalorien pro Tag, vielleicht auch um Bio oder Nicht-Bio und um die neuesten Entwicklungen in der Nahrungsmitteltechnologie. Die WHO (World Health Organization) fasst den Gesundheitsbegriff sehr weit: Gesundheit ist ein Zustand von vollständigem körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden jedes Menschen.

## Was ist gesund – und für wen?

Es stellt sich daher die Frage, um wessen Gesundheit es überhaupt geht, wenn wir von gesunder Ernährung sprechen. Weiten wir den Blick im Sinne der WHO-Definition aus, geht es um die Gesundheit der Konsumierenden hier, aber auch um die Gesundheit der Produzenten unserer Nahrungsmittel rund um die Welt. Dadurch geraten Fragen nach den Produktionsbedingungen ins Blickfeld.

Sind Orangen auch für die brasilianischen Plantagenarbeiterinnen gesund? Welche Umweltbilanz haben verschiedene Gemüsesorten im Vergleich? Was spricht für einheimischen Waldhönig,



Foto: zvg.

## Sind Orangen auch für die Plantagenarbeiterinnen und -arbeiter gesund?

was für Importhonig aus Honduras? Welche Auswirkungen hat die zunehmende industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln?

Es braucht geeignete Lehr- und Unterrichtsmittel, um innerhalb des Themas Ernährung und Gesundheit weltweite Zusammenhänge und Abhängigkeiten aufzuzeigen, um eigene und fremde Bedürfnisse kennen und reflektieren zu lernen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Nebst allgemeinen Qualitätskriterien müssen Lehrmittel daher auch speziellen Kriterien im oben genannten Sinn genügen, wie die folgenden Beispiele illustrieren.

### Orangensaft ab der 5. Klasse

Das Lehrmittel soll Verbindungen von Fremdem zur eigenen Lebenswelt aufzeigen. Die «Unterrichtseinheit Orangensaft» (ab 5. Klasse) erfüllt diese Vorgabe. Folgende Aspekte werden dabei thematisiert:

- Sinnlicher Zugang: Orangen sind saftig, fruchtig, vitaminreich; Orangen haben botanische Merkmale.
- Orangensaft im Verkauf: Verschiedene Marken, Herkunftsländer, Han-

delswege vom Produktionsort bis in unseren Supermarkt.

- Orangenanbau in Brasilien: kleine Länderkunde, Produktionsschritte und Anbaumethoden, Kinderarbeit (inkl. Brückenschlag zu uns: Mithilfe der Kinder im Haushalt, Ferienarbeit...), soziale und ökologische Mindeststandards beim Orangenanbau.

Das Lehrmittel soll ausserdem die Argumentationsfähigkeit und Bildung einer persönlichen Haltung fördern.

### Lifestyle Food für die Sek II

Das Buch «Ernährung heute und morgen» enthält fünf Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe II, die entlang des Produktezyklus führen: von der Produktion über den Handel bis zum Konsum. Modul 3 fragt nach dem Zusammenhang zwischen der zunehmenden Verarbeitung und der Qualität von Nahrungsmitteln (Stichworte: Lifestyle Food und Fast Food). Hierzu wird in einer Lernwerkstatt selbst kontrolliert gearbeitet, mit dem Ziel, Gründe für die zunehmende Verarbeitung von Lebensmitteln kennen und beurteilen zu können,

- Lebensqualität in Abhängigkeit von gesellschaftlichen Werten und Interessen zu verstehen,
- eigene und gesellschaftliche Forderungen an die Verarbeitung und Qualität zu entwickeln, zu begründen und zu diskutieren.

Mit geeigneten Lehrmitteln zu Gesundheit und Ernährung können die eigene Identität und die Weltsicht gleichermaßen gestärkt werden. Die im Text erwähnten sowie weitere Unterrichtsmittel zum Thema sind erhältlich bei: Stiftung Bildung und Entwicklung, Monbijoustrasse 31, 3011 Bern, Telefon 031 389 20 21, Fax 031 389 20 29

### Weiter im Netz

[www.globaleducation.ch](http://www.globaleducation.ch)  
[verkauf@bern.globaleducation.ch](mailto:verkauf@bern.globaleducation.ch)

## Termine

### Qualitätssysteme und die Rolle der Schulleitung

Die diesjährige Fachtagung der Vereinigung Schulleitungsbeauftragte Schweiz (VSL CH) ist dem Thema «Q-Schule» gewidmet. Schwerpunkt der Veranstaltung sind die Qualitätssysteme und die Rolle der Schulleitung. Hauptreferent ist Rolf Dubs, Professor für Wirtschaftspädagogik an der Universität St. Gallen. Die Tagung findet am Mittwoch, 19. November, in Hergiswil statt.

Den Mitgliedern der Vereinigung werden die Anmeldeunterlagen zugestellt. Weitere Interessierte, die noch nicht der VSL CH angehören, können die Unterlagen bestellen bei: Sekretariat VSL CH, Bernastrasse 38, 5442 Fislisbach. (Bitte frankiertes und adressiertes C5-Couvert beilegen.) Das Anmeldeformular mit weiteren Informationen kann auch von der Homepage [www.vslch.ch](http://www.vslch.ch) heruntergeladen werden.

Anmeldeschluss ist der 29. Oktober 2003. Danach ist eine Anmeldung nur noch an der Tagung (mit einem Zuschlag von 20 Franken) möglich.

### Das Schweizer Fernsehen feiert und zeigt sich

Die Radio- und TV-Sammlung des Museums für Kommunikation an der Helvetiastrasse 16 in Bern ist gross; nun wird sie bis Mitte nächsten Jahres auch dem Publikum gezeigt. Anlass der Sonderausstellung unter dem Titel «prime time» ist das 50-jährige Bestehen des Schweizer Fernsehens DRS. Zu sehen gibt es Vergangenes wie die Publikumsliebblinge und ihre Sendungen aus fünf Jahrzehnten, aber auch Gegenwärtiges zu Themen wie Bilderflut oder Infotainment. Auch Daten und Fakten, beispielsweise zu Abonnentenzahlen oder Programmstunden erfährt man.

Schulen werden für 110 Franken durch die Ausstellung geführt, Auskunft gibts unter Telefon 031 357 55 19 oder im Internet unter [www.mfk.ch](http://www.mfk.ch).

## MAGAZIN



Spielend abheben...

Foto: zVg.

### Schweizer Spielmesse 2003, St. Gallen

## Spiel- und Workshop-Angebot für Schulen

Für fünf Tage können Spielbegeisterte, Modellbaufans, Comic-Freaks und kreative Bastler wieder eintauchen in die faszinierende Welt des Spiels. Die 13. Schweizer Spielmesse findet neu vom 19. bis 23. November 2003 statt. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen sind während der ersten drei Messetage eingeladen, an verschiedenen Spiel- und Workshops teilzunehmen.

#### Vielfältiger Spielspass

Schachtel- und Brettspiele, Modellbauanlagen, Bastelangebote, Comic-Ausstellung, Spiele-Neuheiten testen, Modellautos über eine Rennbahn lenken, Mitschüler zu einem Spielturnier herausfordern, ein Modellauto mit blinkendem Blaulicht bauen,

Puppen- und Krippenausstellungen bewundern: An der Spielmesse in St. Gallen werden Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer in die spannende und faszinierende Welt des Spiels entführt.

Zusammen mit Ausstellern hat die Schweizer Spielmesse wiederum ein vielseitiges Spiel- und Workshop-Programm für Schulklassen zusammengestellt. Die thematischen Inhalte der Spiel- und Workshops sind so gewählt, dass Spieltrieb, Fantasie und handwerkliches Geschick sinnvoll ineinanderfliessen. Die Spiel- und Workshops werden in der Regel von Fachleuten betreut und sind während der ersten drei Messetage vornehmlich für Schulklassen reserviert.

### Die Übersicht

- Swiss Snow Kids Village
- Flitzer mit Solarantrieb
- ZEPRA-Mobil Theaterwerkstatt
- Bau dir deine Rakete
- Coole Bewegungsspiele
- Funktions-Mikromodellbau – Polizeiauto mit Blaulicht
- Blauring & Jungwacht: Spielen ohne Material – weniger kann mehr sein
- Funktionstüchtige Modell-eisenbahnwagen aus Recyclingmaterial
- Bauen mit echten Ziegelsteinen
- Glasfusing, Glasschmelzen – künstlerisch gestaltetes Glas
- Bauen und Konstruieren mit ZESIS-Korkklötzen
- Spiel und Spass aktiv (Sitzkreisspiele)
- Konstruieren mit Fischer-technik

Detaillierte Informationen (Kurzbeschreibung der Spiel- und Workshops, Anzahl Teilnehmer, Termine, Kostenbeitrag etc.) sind ab Mitte Oktober 2003 im Internet unter [www.olma-messen.ch](http://www.olma-messen.ch) und [www.spielmesse.ch](http://www.spielmesse.ch) abrufbar oder erhältlich beim Messesekretariat Schweizer Spielmesse, c/o Olma-Messen St. Gallen, Tel. 071 242 01 79. Anmeldungen für die Workshops sind ausschliesslich telefonisch an das Messesekretariat der Schweizer Spielmesse zu richten. Anmeldeschluss ist der 10. November.

Die Schweizer Spielmesse findet statt vom 19. bis 23. November 2003 und ist von Mittwoch bis Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt für Schulklassen (ab 10 Personen) kostet pro Person Fr. 5.–, eine Begleitperson hat Gratis-eintritt.

### Weiter im Netz

[www.olma-messen.ch](http://www.olma-messen.ch)  
[www.spielmesse.ch](http://www.spielmesse.ch)  
[spielmesse@olma-messen.ch](mailto:spielmesse@olma-messen.ch)

# Die Mode und ihr Schöpfer

Klassische Kleider und Kostüme, wetterfeste Mäntel, prachtvolle Roben, Badekleider... Der Basler Fred Spillmann war ein vielseitiger Modeschöpfer. Hinzu kamen eine oft überschäumende Phantasie und eine lange Schaffenszeit, so dass er nach seinem Tod 1986 ein umfangreiches Gesamtwerk hinterliess. Diese verschiedenen Seiten dieses bedeutenden und in seinem Auftreten extravaganten Modeschöpfers präsentiert nun das Historische Museum Basel. Unter der Internet-Adresse [www.historischesmuseumbasel.ch](http://www.historischesmuseumbasel.ch) erfährt man mehr über «Haute Couture» in Basel.

Foto: zVg.



«Phantasiehut» aus dem Atelier des Baslers Fred Spillmann.

## Zugang zur Finanzwelt

Die Schweizerische Bankiervereinigung will Schülerinnen und Schülern den Zugang zur Finanzwelt erleichtern. So bietet sie unter dem Motto «SwissBanking – on Air!» eine Roadshow an: Vertreter der Vereinigung besuchen Schulen für Referate und Diskussionen. Weiter finden sich auf [www.swiss-banking.org](http://www.swiss-banking.org) unter «Junior Bank» Informa-

tionen rund um den Finanzplatz Schweiz. Und schliesslich unterhält die Vereinigung einen Mediendienst für Schulzeitungen und bietet Beiträge, Informationen und die Vermittlung von Interviewpartnern an. Auskunft: Schweizerische Bankiervereinigung, Alain Bichsel, Aeschenplatz 7, Postfach 4182, 4002 Basel, Tel. 061 295 93 93, E-Mail [juni-or@sba.ch](mailto:juni-or@sba.ch)

## Impressum

BILDUNG SCHWEIZ erscheint monatlich  
BILDUNG SCHWEIZ-Stellenanzeiger erscheint in allen Ausgaben sowie nach Bedarf separat;  
148. Jahrgang der Schweizer Lehrerinnen- und Lehrerzeitung (SLZ)

## Herausgeber/Verlag

Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)

- Beat W. Zemp, Zentralpräsident, Erlistrasse 7, 4402 Frenkendorf  
E-Mail: [bwzemp@bluewin.ch](mailto:bwzemp@bluewin.ch)
- Urs Schildknecht, Zentralsekretär  
E-Mail: [schildknecht@lch.ch](mailto:schildknecht@lch.ch)
- Anton Strittmatter, Leiter Pädagogische Arbeitsstelle LCH, Jakob-Stämpflistr. 6, 2504 Biel-Bienne  
E-Mail: [a.strittmatter@mail.tic.ch](mailto:a.strittmatter@mail.tic.ch)

Zentralsekretariat/Redaktion:

Ringstrasse 54, Postfach 189, 8057 Zürich  
Telefon 01 315 54 54 (Mo bis Do 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.45 Uhr, Fr bis 16.00 Uhr)  
Fax 01 311 83 15, E-Mail: [lchadmin@lch.ch](mailto:lchadmin@lch.ch)

## Redaktion

- Heinz Weber (hw.), Verantwortlicher Redaktor, Doris Fischer (dfm.), Redaktorin  
E-Mail: [bildungschweiz@lch.ch](mailto:bildungschweiz@lch.ch)
- Peter Waeger (wae), Grafik/Layout  
E-Mail: [lchlayout@lch.ch](mailto:lchlayout@lch.ch)

## Ständige Mitarbeit

Madlen Blösch (mbl.), Thomas Gerber (ght.), Ute Ruf, Martin Schröter (ms.), Adrian Zeller (aze.)

## Internet

[www.lch.ch](http://www.lch.ch)  
[www.bildungschweiz.ch](http://www.bildungschweiz.ch)  
Alle Rechte vorbehalten.

## Abonnemente/Adressänderungen

Zentralsekretariat LCH, Postfach 189, 8057 Zürich, Telefon 01 315 54 54, E-Mail: [lchadress@lch.ch](mailto:lchadress@lch.ch)  
Für Aktivmitglieder des LCH ist das Abonnement von BILDUNG SCHWEIZ im Verbandsbeitrag enthalten.

	Schweiz	Ausland
Jahresabonnement	Fr. 95.50	Fr. 162.–
Studierende	Fr. 67.50	

Einzelexemplare: Fr. 12.–  
jeweils zuz. Porto/Mwst.  
(ab 5 Exemplaren halber Preis)

## Dienstleistungen

Bestellungen/Administration: Zentralsekretariat LCH  
E-Mail: [lchadress@lch.ch](mailto:lchadress@lch.ch)  
LCH-Dienstleistungen/Reisedienst: Martin Schröter  
E-Mail: [lchadmin@lch.ch](mailto:lchadmin@lch.ch)

## Inserate/Druck

Inserate: Kretz AG,  
Zürichsee Zeitschriftenverlag, 8712 Stäfa  
Telefon 01 928 56 09, Fax 01 928 56 00  
Anzeigenverkauf: Martin Traber  
E-Mail: [mtraber@kretzag.ch](mailto:mtraber@kretzag.ch)  
Druck: Zürichsee Druckereien AG, 8712 Stäfa

ISSN 1424-6880

# Mein Pausen-Snack

Ute Ruf

## BILDUNG SCHWEIZ demnächst

### • Vom Lallen zum Lesen

Hochdeutsch kommt in der Schule bisher vor allem dann zum Zug, wenns ernst gilt und korrekt sein muss, während für Gefühlsäusserungen die Mundart zuständig ist. Kein Wunder, haben viele Kinder ihre Mühe damit. Nun kommen neue Ansätze in die Schule: Hochdeutsch sinnlich, nach dem Vorbild der Muttersprache – vom Lallen zum Lesen.

### • Neue Preise, neue Medien

Vor drei Jahren wurde zum letzten Mal vom LCH der «Schweizer Jugendbuchpreis» verliehen. Nun ist die Auszeichnung mit breiterer Palette und verstärkter Trägerschaft neu lanciert: Am 20. November wird zum ersten Mal der «Schweizer Kinder- und Jugendmedienspreis» übergeben. BILDUNG SCHWEIZ weiss, an wen und wofür.

### • Zahlt sich Bildung aus?

Wissen Sie, wie hoch Ihre «Bildungsrendite» ist? Wissenschaftler haben bei Lehrpersonen und ähnlich Ausgebildeten untersucht, wie gut oder schlecht sich bestimmte Studiengänge im Lauf des Berufslebens bezahlt machen.

Die nächste Ausgabe erscheint am 28. Oktober

«Was? De Fabio hät wieviel? Nüünmal de Christian gingget? Warum nur, Fabio, erklär das mal. Und Christian, wieso bist du nicht nach dem zweiten, vierten oder sechsten Mal davongerannt?! Kannst du mir das plausibel erklären? Was plausibel heisst, erklär ich dir später. Jetzt erklär erst mal du!»

So geht das los am frühen Morgen und ich nerve mich wegen Fabio und wegen Christian und wegen mir, dass ich mich nerve. Dass ich nicht abgebrüht bin! Dass ich überhaupt nicht drüberstehe, sondern mittendrin. Schimpfen nervt mich und das ist ja nicht der einzige Schimpfanlass. Eine halbe Stunde später hat Sara einen schleimigen Böögge auf dem Bibibuch entdeckt und um Viertel nach 10 hat Fabienne ihr Rechenheft nicht mehr und in der letzten Stunde passt kein Knochen auf. Ich schimpfte also insgesamt viermal laut und heftig. Wenn da jemand vor der Tür stände, Rüegg zum Beispiel (Schulpräsident)... Allerdings verraucht mein Zorn recht schnell. Zehn Sekunden hat schon mal ein Schüler gestoppt. Neulich fingen die an zu zählen mitten in mein Geschimpfe hinein «... acht, neun, zehn!» Ich musste aufhören, obwohl ich eigentlich noch gar nicht fertig war.

Vor kurzem hatte ich eine geniale Idee. Wie heisst doch diese Pädagogen-Regel? Nicht bestrafen, sondern belohnen! Also gut: Ich belohne mich. Für jeden Wutanfall, den ich abfangen kann.

Ich deponierte eine Schachtel Kirschstengeli in meiner Pultschublade. Sie war sowieso überfällig. Stengeli mit e statt mit ä, pfui!

Und als Pedro mir seine Windjacke zeigte – Atanasio habe sie ihm auf dem Schulweg zerrissen – und die Kinder ein Donnerwetter erwarteten, da schickten zwar meine Augen Blitze los, aber das Grollen blieb aus und das Regenwasser zog sich lokal nur in meinem Mund zusammen. Von meinen Lippen kamen die sanften Worte: «Frag deine Mutter. Wenn es schlimm ist, soll sie Atanasios Mutter telefonieren.» Und in der Neun-Uhr-Pause schlotzte ich vergnügt ein Kirschstengeli. «Aber nicht, dass ich um zwölf besoffen bin!», dachte ich noch.

Ich raste jetzt zwar nicht mehr aus – dieser unfeine Charakterzug ist dank Lindt und Sprüngli ausgemerzt, aber leider hat sich ein anderer eingeschlichen: Mir scheint, ich hätte seither öfter einen Grund zum Schimpfen gefunden. Hätte manchmal fast gesucht danach.