

BÜNDNER SCHULBLATT



GESUNDHEIT DER LEHRPERSONEN

| Die Belastung von Lehrpersonen | Schulqualität beginnt mit der Gesundheit | Ein Anrecht auf Gesundheitsschutz | Kräftemanagement | Wirksam bleiben | Chaland'avrigli! | Il dolore nascosto | Portrait: Eine Vielfalt an Aktivitäten | Geschäftsleitung LEGR | SBGR: Mitgliederversammlung | Agenda | Amtliches |



Für ein innovationsfreundliches Klima
**Visionen für die Zukunft
des Kantons**

Arbeiten von Schulklassen auf Seite 30

THEMA

Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -psychologischer Sicht 4

Schulqualität beginnt mit Gesundheit der Lehrpersonen 6

Kräftemanagement für Lehrpersonen 8

Lehrpersonen haben ein Anrecht auf Gesundheitsschutz 10

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule 11

Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf 12

Gesunde Junglehrpersonen! 13

PAGINA GRIGIONITALIANA 14

PAGINA RUMANTSCHA 15

PORTRAIT
Sekundarstufe I, Zillis 16

GESCHÄFTSLEITUNG LEGR 18

STUFENVERBÄNDE 19

AUS DEM SBGR 21

DIES UND DAS 22

AGENDA 26

AMTLICHES 30

IMPRESSUM 34

Gesund

Sie wissen es auch: Der Lehrberuf gehört zusammen mit anderen zu den Berufen mit gesundheitlichem Risiko. Burnout ist zwar ein Modebegriff, doch es gibt die Krankheit schon länger – zum Beispiel als Nervenzusammenbruch.

Nicht nur die Bezeichnung wurde der Zeit angepasst, auch die Welt hat sich verändert: Immer mehr Menschen brennen aus, immer mehr berufliche Leistung wird verlangt – in der Wirtschaft wie im öffentlichen Beruf. Und auch im Privaten sind die Ansprüche gestiegen. Das Leben ist vielschichtig und überall wartet Arbeit und oft auch Stress auf uns.

Untersuchungen zeigen, dass der Lehrberuf in den letzten zwei Jahrzehnten immer komplexer und anstrengender geworden ist. Heute ist der Lehrberuf mehr denn je ein Beziehungsberuf, der aber auch immer mehr Administration verlangt. Unvereinbare Erwartungen von Seiten der Kinder und Jugendlichen, der Eltern, der Vorgesetzten, der Öffentlichkeit werden an die Lehrperson gerichtet. Die Arbeitszeit der Lehrpersonen ist nicht begrenzt, denn es werden nur die Anzahl Unterrichtslektionen vorgeschrieben. Im Kanton Graubünden fehlen zudem fast überall Berufsaufträge, welche die Arbeitszeit nach oben begrenzen können.

Doch es geht ja nicht nur um Burnout. Es gibt auch Menschen, die sind für Burnout nicht gefährdet. Da nimmt der Stress andere Wege. Er greift – lange unerkannt – schleichend den Körper an. Ich gehöre zu dieser Gruppe Menschen. Ich habe mir einen Ruck gegeben. Seit fünf Jahren geht es mir immer besser. Ich bin wieder fit wie ich mit Vierzig war. Und wenn ich noch ein paar Pfunde verloren habe, werde ich vielleicht trotz dem jahrelangen Raubbau am Körper sogar noch gesund alt.

Wie die Schaltuhr umdrehen? Lesen Sie dazu die Tipps in diesem Schulblatt und im beiliegenden Flyer. Und vertrauen Sie auf professionelle Hilfe. Bei mir war es ein Seminar für Männer mit dem schönen Titel «Time-out statt Burn-out» und eine gute Ernährungsberatung – und natürlich mehr Zeit für den geliebten Sport.

Jöri Schwärzel
Leiter der Geschäftsstelle LEGR



Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeits- und -psychologischer Sicht

Das Institut für Arbeitsmedizin Baden wurde vom LCH beauftragt, im Jahr 2016 eine Beobachtungsstudie zur Belastung von Lehrpersonen durchzuführen. Die Studie soll den Lehrberuf sowie den «Arbeitsplatz Schule» aus der Sicht der Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie beschreiben und so einen Aussenblick auf die scheinbare «Normalität» des Lehrerberufes gewähren.

VON CLAUDE SIDLER, ARBEITSMEDIZINER AM INSTITUT FÜR ARBEITSMEDIZIN BADEN

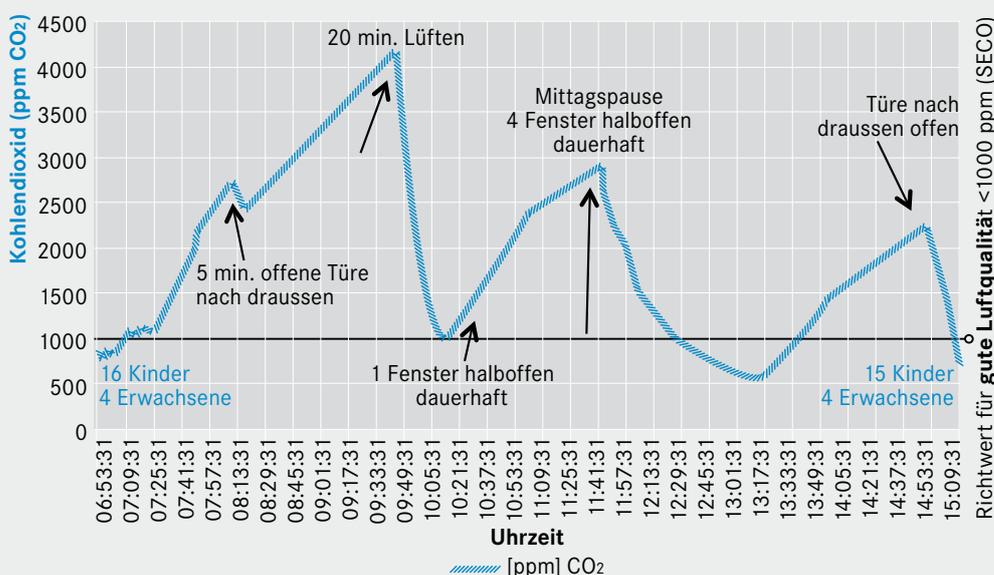
Um eine möglichst grosse Vielfalt an Unterrichtssituationen erleben und beobachten zu können, fiel unsere Wahl auf eine Lehrperson Kindergarten, eine Klassenlehrperson Oberstufe (Sekundarschule) sowie eine Fachlehrperson Englisch an der Primarstufe. Der Anspruch an die Lehrpersonen war, dass sie mindestens acht Jahre Berufserfahrung hatten, ein Mindestpensum von 80% sowie keine Zeichen von Überbelastung oder von Ausbrennen aufwiesen. Letzteres wurde anhand von

Fragebögen, Interviews und v.a. Messungen der Herzratenvariabilität (Tool zur Früherkennung von chronischem Stress, Schlafstörungen, Erschöpfung, etc.) sichergestellt. Die Wahl der Schule fiel auf eine mittelgrosse Volksschule ohne extreme Werte bezüglich Schulklima oder Schulführung mit stabiler Schulleitung und kontinuierlicher Schulentwicklung.

Die Lehrpersonen wurden ganztags von einem Arbeitsmediziner und zwei

Arbeitspsychologen bezüglich diverser Belastungskategorien beobachtet, und zwar vom Eintreffen am frühen Morgen bis zur Entlassung der Kinder. Bewusst wurde ein «strenger» Tag mit vielen Lektionen ausgewählt. Parallel führten wir Messungen der Umgebungsfaktoren durch, wie CO₂-Konzentration, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Lichtverhältnisse und Raumgrösse. Akustische Messungen beschränkten wir auf einen Untersuchungstag. Der Unterricht wurde mittels Videokamera festgehalten.

Schulzimmer Primarschule Englisch



Kohlendioxid im Schulzimmer. Die Raumgrösse lag mit 7m³ pro Person deutlich unter der geforderten Norm von 12m³ pro Person. Nach etwas mehr als 2 Std. Unterricht ohne Stosslüften stiegen die CO₂-Werte auf maximal 4168 und waren 4x höher als der Wert für gute Luftqualität.

Ich möchte in der Folge selektiv auf einige Aspekte eingehen, die uns besonders beeindruckt haben. Interessierten Lesern empfehle ich zur Vertiefung die Kurz- oder Langversion der Studie, welche auf der Website des LCH zu finden ist.

Die Hauptbelastung des Lehrberufes, also quasi die «Hauptgefahr» liegt zweifellos in den psychosozialen Faktoren, wie z.B. der intensiven Auseinandersetzung (Vermittlung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenzen) mit den Schülerinnen und Schülern, den vielen verschiedenen Aufgaben und Verpflichtungen neben dem Kerngeschäft des Unterrichts sowie dem Verschmelzen der Grenzen Arbeit – Freizeit («Home Office», fast ständige Erreichbarkeit). Eine solch vielschichtige Tätigkeit mit zahlreichen Anspruchspartnern (Kinder,

itsmedizinischer

Kollegium, Schule, Behörden, Eltern, Gesellschaft etc.) verlangt ein hohes Mass an Abgrenzungsfähigkeit. Die Lehrperson muss merken, wann genug genug ist und wann sie Zeit und Raum braucht, um sich zu regenerieren und abzuschalten. Aus der täglichen Erfahrung in der Beratung von Menschen, die in die Burnout-Spirale geraten sind, wissen wir, dass eben dieses Abgrenzen schwierig ist und oft nicht ausreichend gelingt.

Die Unterrichtszeit beinhaltet ein hohes Mass an Emotionsarbeit mit dem zu fördernden, mehr oder weniger selbständigen Kind als «Kunde». Hinzu kommt das fast vollständige Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten, eingeschränkte Möglichkeiten zu erholsamen Pausen sowie viele Störfaktoren, welche das Primärziel Unterrichten anstrengender machen (Regulationshindernisse im direkten Umgang mit den Schülern, eingeschränkte Luftqualität, ungenügende Akustik, mangelhafte Beleuchtung etc.). In unserer Studie massen wir bis vierfach erhöhte CO₂-Werte während des Unterrichts. Auch lagen die Werte für die Beleuchtung ständig unter den geltenden Normen; in den Schulräumen war es zu dunkel.

Keine Pause für Lehrpersonen im Kindergarten

Betrachten wir exemplarisch den Arbeitstag der Kindergartenlehrperson, so fällt auf, dass diese pausenlos gefordert ist, keine Minute Privatzeit aufweist (Zeit, um in Ruhe und ohne Unterbrechungen für sich zu arbeiten) und auch keine Pausen im Sinne des

Arbeitsgesetzes für sich in Anspruch nehmen kann. Den Nachnamen der Kindergartenlehrperson werden wir wohl nie mehr vergessen, da wir ihn gefühlt 1000x aus dem Munde der Kinder gehört haben. Diese Dauerbeanspruchung mit ständigem Wechsel der Aufmerksamkeit, Abholen und Anleiten der Kinder wirkte auf uns neutrale Betrachter sehr anstrengend. Wir wählten spontan den Begriff «Gewusel».

Erholsame Pausen mit Rückzugsmöglichkeiten sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Abgrenzung.

Wir massen bis zu 200 Kontaktaufnahmen/Aufmerksamkeitszuwendungen pro Stunde, welche die Kindergartenlehrperson ausführen musste (z.B. via Ansprechen, via Blickkontakt, via Handreichen etc.). In Kombination mit den fehlenden Privatzeiten ergibt dies eine erhebliche Belastung im Bereich der Emotionsarbeit.

Welche praktischen Empfehlungen können wir aufgrund unserer Beobachtungen geben? Im Falle der Kindergartenlehrperson müsste dies mit einer Pausenablöse geregelt werden. Die Lehrperson sollte die Möglichkeit haben, während der Zeit, die sie im Schulhaus verbringt, über etwas anderes als die Schule sprechen zu können. Ausserhalb der Unterrichtszeit muss klar geregelt sein, wann und wie die Lehrperson erreichbar ist (telefonisch, per Mail, WhatsApp etc.), um die Problematik der ständigen Erreichbarkeit zu mindern. Raumparameter sollten systematisch gemessen werden. Es macht einen grossen Unterschied auf

die Leistungsfähigkeit der Lehrperson aber auch der Kinder und Jugendlichen, ob die CO₂-Konzentration im Normbereich liegt oder ob sie 2 – 3x erhöht ist. Die Messungen sind einfach und kostengünstig durchzuführen.

Der Arbeitgeber ist im Rahmen des Gesundheitsschutzes des Arbeitsgesetzes verpflichtet, «alle Anordnungen zu erteilen und alle Massnahmen zu treffen, die nötig sind, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit zu wahren und zu verbessern». Dies betrifft bauliche und raumtechnische Massnahmen aber auch die generelle Organisation des Arbeitsalltages von Lehrpersonen: z.B. Pausenregelungen, Arbeitszeiten, Verteilung von Zusatzaufgaben, Unterstützung in der Elternarbeit, Planung von gemeinsamen Sitzungen etc. Hingegen unterliegt es der Eigenverantwortung der Lehrperson, Beruf und Privatleben in Balance zu halten. Berufliches Engagement ist notwendig und selbstverständlich zu bejahen. Unerkanntes Überengagement hingegen führt zu destruktivem, chronischem Stress, den es mit allen Mitteln zu vermeiden gilt. Kehren eine gewisse Freudlosigkeit und ein Zynismus dem Beruf gegenüber ein, sind dies Alarmzeichen und müssen ernst genommen werden. Entsprechende professionelle Anlaufstellen stehen heute in grosser Zahl zur Verfügung. Während unserer drei Beobachtungstage haben wir sehr viel Engagement, Herzblut und Freude am Lehrberuf gesehen. Das stimmt zuversichtlich, dass es trotz der vielen Anforderungen und Belastungen möglich ist, den Lehrberuf dauerhaft zufrieden und engagiert auszuführen.

Umgang mit Belastungen und Ressourcen im Schulalltag

Schulqualität beginnt mit der Gesundheit

Für meine Zertifikatsarbeit der Schulleitungsausbildung 2015 habe ich das Thema Lehrpersonen-gesundheit gewählt. Ich habe mich intensiv mit Belastungen und Ressourcen im Schulalltag auseinandergesetzt.

VON KATJA GURT, FACHLEHRERIN TRIMMIS

Mittels einer Lehrpersonenbefragung im Kanton Graubünden wollte ich herausfinden, welches die grössten beruflichen Belastungen sind, wo die Lehrpersonen Entlastungsmöglichkeiten durch die Schulleitung sehen bzw. erwarten und wie Lehrpersonen bisher trotz Belastungen ihre Work-Life-Balance sicherten.

Knapp 300 Lehrpersonen haben sich diese Umfrage angeschaut, davon haben 200 Personen diese vollständig

ausgefüllt. Vielleicht können Sie sich noch erinnern oder haben sogar daran teilgenommen. Die Umfrage hat sich aus folgenden Belastungsbereichen zusammengesetzt:

- Organisatorische Belastungsfaktoren
- Unterrichtsbezogene Belastungsfaktoren
- Soziale Belastungsfaktoren
- Gesellschaftlich-kulturelle Belastungsfaktoren
- Persönliche Belastungsfaktoren

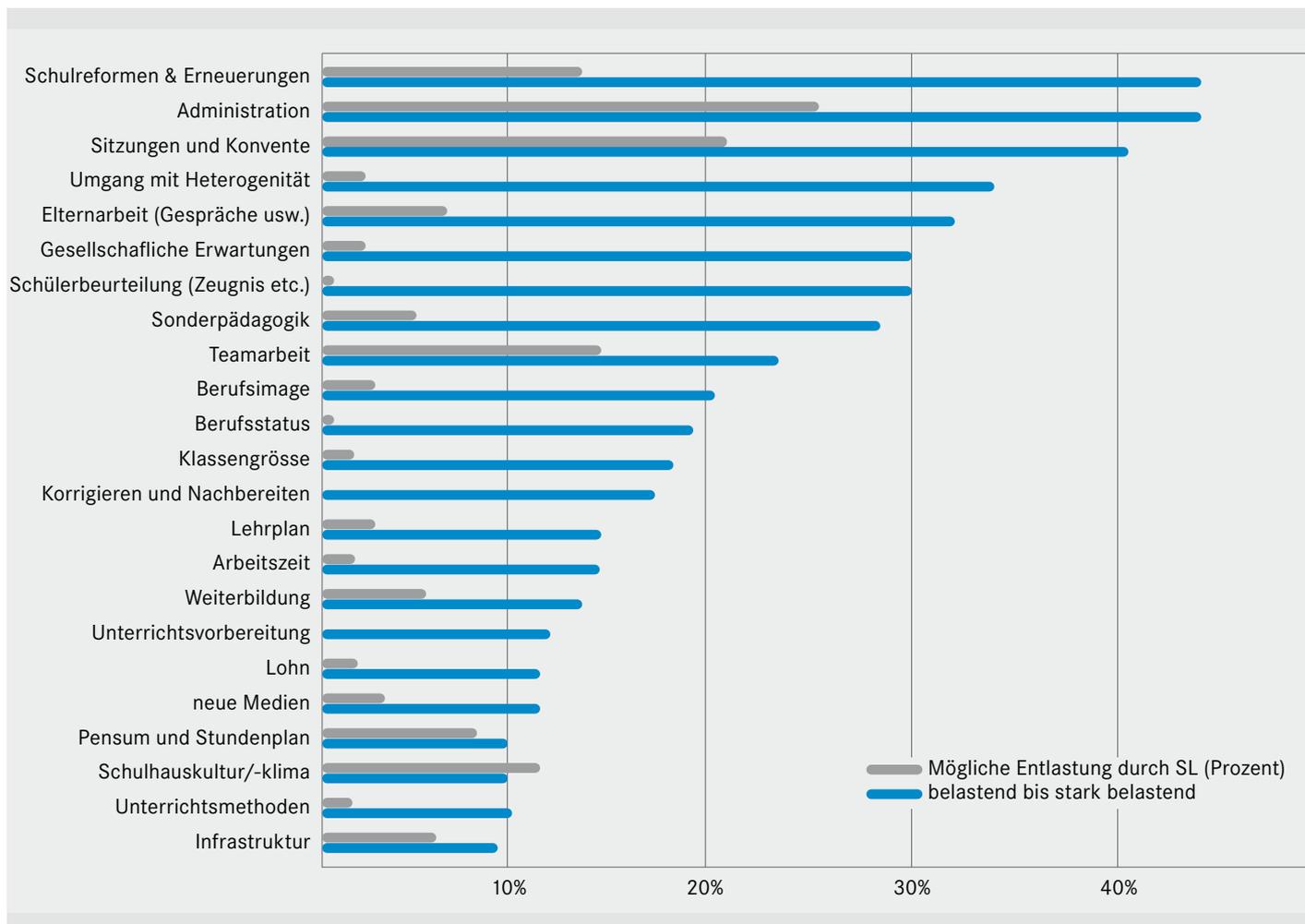
Auswertung

Über alle befragten Belastungsbereiche gesehen sind die zwei grössten Belastungsfaktoren dem persönlichen Bereich zuzuordnen. Es sind dies die hohen Ansprüche der Lehrpersonen an sich selber (76%) und die Neigung zur Perfektion (53%). Administration, Schulreformen und Erneuerungen gehören mit 44% zu den drittgrössten Belastungsfaktoren. Bei der Administration sehen die Umfrageteilnehmenden



der Lehrperson

Höchste Belastungsfaktoren und mögliche Entlastungen durch Schulleitung



auch die grösste Entlastung durch die Schulleitung. Des Weiteren sehen sie auch bei Sitzungen und Teamarbeit grosse Entlastungsmöglichkeiten. Somit werden die grössten Möglichkeiten der Entlastung im organisatorischen Bereich gesehen aber auch im gesellschaftlich-kulturellen Bereich. Die Auswertung hat ergeben, dass die Schulleitung bei unterrichtsbezogenen Aspekten am wenigsten Einfluss hat und somit die Erwartung bzw. Möglichkeit zur Entlastung sehr gering ist.

Ein weiterer Bestandteil der Umfrage

war das Thema «Stressbewältigung». In diesem Bereich geht es vor allem um die Work-Life-Balance. Die Mehrheit der Lehrpersonen hat den Eindruck, sie tue etwas für ihre Gesundheit und ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Fast alle Befragten planen im Alltag bewusst Zeit für sich selber ein. Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen gibt an, ein hohes Mass an Widerstandskraft und Bewältigungskompetenz gegenüber hohen Anforderungen und beruflichen Belastungen zu haben. Ein beträchtlicher Anteil (über 20%) fühlt sich hingegen bei grösster Anstrengung

und Hektik im Berufsalltag nicht mehr ausgeglichen und ruhig.

Weiter hat die Umfrage ergeben, dass knapp 40% der Lehrpersonen eine hohe Zufriedenheit durch ihr grosses Engagement für zusätzliche Aufgaben in ihrem Berufsfeld erreichen. Im Bereich Gesundheitsförderung (Gesundheit der Lehrperson und Umgang mit Stress) liegt noch viel Potenzial, denn knapp die Hälfte der Befragten wünscht sich, dass ihre Schule mehr Wert auf Gesundheitsförderung legt.

Kräftemanagement für Lehrpersonen

Um den Lehrberuf langfristig mit Freude, Motivation und Vitalität ausüben zu können, braucht es neben den beruflichen Fertigkeiten einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften. Die Fähigkeit, sich gut abzugrenzen und zu erholen, ist dafür zentral.

VON SHANTI WENDEL, PSYCHOLOGIN UND BERATERIN ZÜRICH

Studien zeigen, dass in den letzten Jahren die Belastung in der Schule zugenommen hat. Viele Lehrpersonen setzen sich durch hohe Erwartungen an sich selbst zusätzlich unter Druck. Können Belastungen nicht reduziert oder durch eigene und schulische Ressourcen (wie z.B. Anerkennung, gegenseitige Unterstützung) ausgeglichen werden, wird es schwierig, langfristig bei Kräften zu bleiben. Für eine realistische Einschätzung des Gesamt-Belastungszustandes ist es wichtig zu erkennen, welche Kraftfresser in den Lebenswelten «Schule», «Zuhause» und «Eigenwelt» bzw. im Spannungsfeld dazwischen wirken und ob insgesamt genug Kraftspender vorhanden sind (s. Grafik).

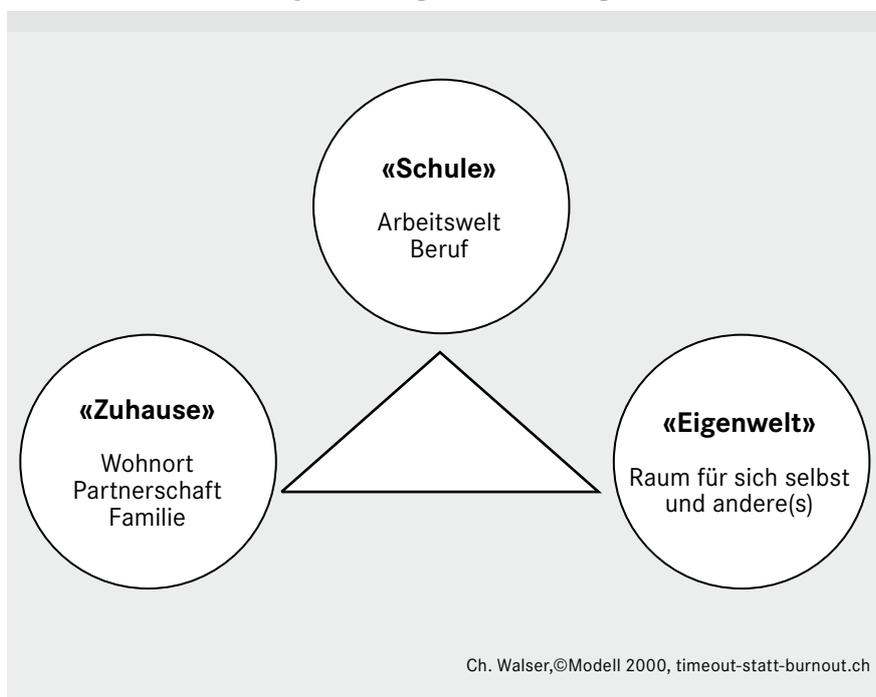
Ausgewogenes Verhältnis von Engagement und Abgrenzung

Grosses Engagement, Idealismus und hohe Anforderungen können zu Überforderung und Verausgabung führen. Es ist sehr wichtig zu erkennen und regelmässig zu überprüfen, welche Ansprüche an sich (und die Schüler/innen) angemessen und welche überhöht und unrealistisch sind. Ein Austausch unter Kolleginnen und Kollegen kann dabei hilfreich sein. Perfektionismus lebt man am besten nur in persönlichen beruflichen Stärken und Prioritäten. Für alles andere reicht «gut ist gut genug», für einiges sogar ein «genügend».

Abgrenzen gilt es auch bei zu hohen Anforderungen von aussen. Probleme können unlösbar und Aufgaben überfordernd sein oder nicht in den eigenen Verantwortungsbereich gehören. In diesem Fall müssen entweder die dafür notwendigen Ressourcen eingefordert, der Auftrag angepasst oder abgelehnt werden. Grenzen müssen auch bei überzogenen Erwartungen von anderen gezogen werden: Weder müssen Lehrpersonen ständig erreichbar sein noch sind sie für alles zuständig und verantwortlich.

Es ist entscheidend, Erschöpfungssymptome rechtzeitig wahr- und ernst zu nehmen und darauf zu reagieren statt sie zu negieren und weiterzumachen wie bisher. Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen ist keine Schwäche, sondern beweist Kompetenz!

Lebenswelten – Spannungsfeld Alltag



Erholung genügend Platz einräumen

Je länger wir ohne Pause arbeiten, desto länger benötigen wir, um uns zu erholen. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, regelmässig Pause zu machen. Auch schon kleine Unterbrechungen machen einen Unterschied (z.B. Fenster öffnen und tief durchatmen). Da auch die Klasse von solchen Minipausen profitiert, können Bewegungspausen oder Entspannungsübungen in den Unterricht

eingebaut werden. 10-Uhr- und Mittagspausen sollten für die Erholung genutzt werden. Wer mittags «durcharbeitet», hat weniger Energie am Nachmittag und einen grösseren Erholungsbedarf am Abend – deshalb sich mindestens eine halbe Stunde ohne Arbeit gönnen, z.B. für einen Spaziergang, Sport oder ein Nickerchen. Eine Matratze im Schulzimmer macht es möglich.

Für Lehrpersonen kann Abschalten besonders schwierig sein, es gäbe meist noch vieles zu tun und viele arbeiten auch zu Hause. Um dennoch zur Ruhe und Erholung zu kommen, ist es hilfreich, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit bewusst zu gestalten, indem die Arbeit bewusst abgeschlossen wird, z.B. mit der Erreichung eines definierten Teilziels. Wenn man sich verdeutlicht, was man an diesem Tag alles geschafft hat, stellt sich Zufriedenheit ein. Weitere bewährte «Abschalt-Techniken» sind z.B. den Heimweg nutzen fürs

«Runterfahren» (z.B. Velo fahren), Rituale (Feierabenddrink mit KollegInnen, zu Hause Kleider wechseln, 10 Min. aufs Sofa liegen etc.) oder Spannung über Bewegung abbauen.

Erholsame Freizeit

Viele tun sich schwer, sich selber Erholung zu gönnen. Abhilfe schaffen kann die Erkenntnis, dass unsere Erholung nicht nur uns selber dient sondern allen Menschen in unserem Umfeld – weil wir dann z.B. ausgeglichener und zufriedener sind. Unabdingbar ist es, zu wissen, was uns in einen entspannten und zufriedenen Zustand versetzt und uns Kraft spendet: Hobby, körperliche Bewegung, kreatives Gestalten, Treffen mit Freunden, Spiritualität, Aufenthalt in der Natur etc. Erlebnisse, die uns entsprechen und Spass machen, helfen loszulassen und aufzutanken.



Shanti Wendel Diener, Psychologin lic. phil., Beratungen und Seminare, spezialisiert auf Burnoutprävention



Literatur:

- Frick, Jürg: Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Hogrefe: 2015.
- Franz, Gunter & Storch, Maja: Die Mañana-Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause. Piper, 2011.
- Eichhorn, Christoph: Gut erholen – besser leben: Das Praxisbuch für den Alltag. Klett-Cotta, 2006.
- Peter, Micaela & Peter, Ulrike: Burnout-Fälle Lehrerberuf? Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewältigen. Verlag an der Ruhr, 2013.

Lehrpersonen haben ein Anrecht auf Gesundheitsschutz

Uns allen ist bekannt: Das Risiko, an Burnout zu erkranken, ist in unserem Beruf gross, grösser als in anderen Berufen. Viele Untersuchungen belegen diesen Befund. Beispielsweise weist eine Nationalfondsstudie nach, dass ein Drittel aller Lehrpersonen einzelne Anzeichen eines Burnouts zeigen.

VON NIKLAUS STÖCKLI, LEITER LCH-PROJEKT GESUNDHEIT DER LEHRPERSONEN

Drei Feststellungen sind einleitend zu machen:

1. Unser Beruf ist wichtig, interessant, herausfordernd und deshalb anspruchsvoll. Anspruchsvolle Berufe bergen die Gefahr der arbeitsbedingten Erschöpfung.

2. Burnout ist keine anerkannte Krankheit. Es ist vielmehr ein Sammelbegriff für drei gesundheitliche Beeinträchtigungen: Leistungseinbruch in Folge psychischer Erschöpfung, Depression und Depersonalisation (zeigt sich typischerweise in zynischer Distanzierung von den Schülerinnen und Schülern).

3. Auch wenn Burnout keine anerkannte Krankheit ist, ist es eine Tatsache, die nicht nur das betroffene Individuum und sein Kollegium angeht, sondern auch den Arbeitgeber in seiner Verantwortung den Angestellten gegenüber.

Jede fünfte Lehrperson reduziert ihr Pensum aus gesundheitsrelevanten Gründen

Die Delegiertenversammlung des LCH vom Juni 2014 beauftragte die Geschäftsleitung, Massnahmen für einen besseren Gesundheitsschutz der Lehrpersonen zu definieren und sich für deren Umsetzung zu engagieren. In der Folge liess der LCH einige wesentliche Fragen wissenschaftlich untersuchen und gelangte so zu wichtigen Erkennt-



nissen. Rund 20% der Lehrpersonen reduzieren ihr Pensum aus gesundheitsrelevanten Gründen. In der Deutschschweiz geht auf diese Weise ein Total von 2600 Vollzeitäquivalenten verloren.

Berufsbedingte Erkrankungen kosten Geld: Stellvertreterkosten, Arztkosten etc. Gesamtschweizerisch handelt es sich dabei um einen jährlichen Verlust von rund 38 Millionen (ohne Kosten für Invalidisierung, Case Management und administrativen Aufwand, beispielsweise für Stellenneubesetzungen). Aus arbeitsmedizinischer Sicht zeigen sich deutliche Mängel an der Arbeitsplatz- und Arbeitsgestaltung der Lehrpersonen. Viele Umfeldfaktoren (Luftqualität, Beleuchtung, Nachhall, Platzangebot) genügen den geltenden Normen nicht. Die durch den intensiven Kontakt mit Kindern hoch belastende Arbeit ist zu wenig durch regelmässige echte Pausen strukturiert.

Vor dem Hintergrund der gesetzlichen Verpflichtung des Arbeitgebers zum

aktiven Gesundheitsschutz seiner Angestellten formulierte der LCH drei Forderungen:

1. Der Berufsauftrag muss so definiert sein, dass er nicht zwangsläufig zu Überlastungen führt.

2. Die Schulen müssen in die Lage versetzt werden, ein effektives Gesundheitsmanagement zu betreiben. Das Gesundheitsmanagement hat zum Ziel, die Arbeiten in der Schule so zu gestalten, dass sie den Gesundheitsschutz und die Gesundheitsförderung der Lehrpersonen mitberücksichtigen.

3. Die Schulbauten müssen so ausgestaltet sein, dass sie den gesetzlichen Normen entsprechen.

Diese drei Forderungen bilden die Kernaussage des LCH-Positionspapiers «Gesundheit von Lehrpersonen». In einem grösseren Anhang werden die notwendigen Massnahmen aufgelistet und erläutert. Der LCH will es nicht bei einem schönen Positionspapier bewenden lassen. Er wird sich zusammen mit den Kantonalverbänden aktiv für die Realisierung des Gesundheitsschutzes der Lehrpersonen einsetzen. Dazu formuliert er ein entsprechendes Strategiepapier, in dem das geplante Vorgehen beschrieben ist.

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule

Nur wenige Berufe sind interessanter und vielfältiger als jene am Arbeitsplatz Schule. Und nur wenige stellen höhere Anforderungen bezüglich fachlicher, sozialer und emotionaler Kompetenzen.

VON VALERIA CIOCCO, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN

Die Schule muss sich laufend an den gesellschaftlichen Wandel anpassen. Lehrpersonen und Schulleitende sehen sich oft mit widersprüchlichen Erwartungen verschiedener Gruppen konfrontiert. Belastende Emotionen wie Ärger, Kränkung und Enttäuschung lassen sich nicht immer vermeiden. Klassengrösse, Heterogenität der Klasse oder dauernde Reformen sind kaum beeinflussbar. All diesen Belastungen stehen innere und äussere Ressourcen gegenüber, die sich im Idealfall die Waage halten.

Denken im System

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule ist eine komplexe und bei Weitem nicht nur eine individuelle Aufgabe. Auch Kolleginnen und Kollegen, Schulleitende und Behörden, aber auch das private Umfeld sind jeden Tag neu gefordert. Die wichtigsten Ressourcen, um am Arbeitsplatz Schule gesund zu bleiben, sind ein positives soziales Klima, sinnvolle, effiziente und transpa-

rente Arbeitsabläufe mit Spielräumen für Mitarbeitende und wertschätzende, unterstützende Vorgesetzte.

Gleichzeitig brauchen Schulen Mitarbeitende, die sich und ihrer Gesundheit Sorge tragen, indem sie eine gute Balance zwischen Verausgabung und Erholung halten, Probleme proaktiv anpacken und einen gesunden Lebensstil anstreben.

Das Kohärenzgefühl¹ als Quelle der Gesundheit

Unser Kohärenzgefühl ist die entscheidende Quelle für die psychische Gesundheit. Drei Komponenten sind dafür wichtig:

Gefühl der Verstehbarkeit – «Ich blicke durch.»

Ich weiss, wie die Schulleitung denkt und wie die Schule «funktioniert». Die Ziele sind klar, die Ergebnisse werden gewürdigt.

Hier geht es gerecht zu, Konflikte werden klar angegangen.

Gefühl der Machbarkeit – «Ich kann's packen.»

Meine Fähigkeiten werden genutzt. Ich erhalte Feedback, mein Mitdenken ist erwünscht.

Bei Engpässen kann ich mit Unterstützung rechnen.

Gefühl der Sinnhaftigkeit – «Es lohnt sich.»

Mein Einsatz macht Sinn.

Mein Wollen wird gesehen, man lässt mich wachsen.

Das Schulklima ist gut; ich bin stolz, mit dabei zu sein.

Das Zusammenspiel von Führung und Mitarbeitenden, gemeinsame Werte und Regeln, eine offene und wertschätzende Kommunikation, eine positive Grundhaltung, die Erweiterung eigener Kompetenzen und vieles mehr stärken das Kohärenzgefühl jedes einzelnen Mitarbeitenden.

«Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen»

Diese Broschüre liegt diesem Schulblatt bei und informiert über Ursachen und Folgen von Burnout und gibt Hinweise für Lehrpersonen, Schulleitende und Schulbehörden zur Vorbeugung und Früherkennung. Sie kann beim Gesundheitsamt GR kostenlos auf Deutsch und Italienisch bestellt werden.

¹ Auf Aaron Antonovsky, einen amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen, geht das Konzept «Kohärenzgefühl» zurück. Es beschreibt für ihn die Quelle der psychischen Gesundheit (Antonovsky, 1997; Bengel et al. 2008).



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

graubünden-bewegt.ch

www.graubünden-bewegt.ch > Shop



Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf

VON SUSANNE MAYER, MEDIOTHEK PHGR

Dem Thema «Gesund bleiben im Lehrberuf» widmet sich auch aktuelle Literatur. So zum Beispiel das Buch von Heidrun Augendopler und Nikolaus Kirstein **«Gesund bleiben im Lehrberuf»**. Das Buch will konsequent das Wohlbefinden des Lehrers am Arbeitsplatz Grundschule in den Fokus stellen und gibt hierzu 99 Tipps. Ein wichtiger Satz steht schon im Vorwort: «Zu einem ausgeglichenen Lehrberuf gehört viel Selbstreflexion.» Darauf fokussieren die Tipps dann auch tatsächlich. In kurzer, knapper Form werden viele Themen angesprochen, die im Arbeitsalltag zu Druck, Überforde-

rung und Stress führen können, wenn man sich diese Auslöser nicht immer wieder bewusst macht. Das Buch gibt hierzu jeweils konkrete Tipps, die sich auf zwei bis drei Sätze beschränken, so dass man es auch noch nach einem anstrengenden Tag in die Hand nehmen kann, um ein bestimmtes Thema, das gerade im Vordergrund steht, zu reflektieren. Damit kann man sich für den nächsten Tag innerlich vorbereiten um die Probleme dann hoffentlich mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit anzugehen.

Ganz aktuell eingetroffen ist ein weiterer Titel zum Thema: **«Ich tue mir gut: Selbstfürsorge für Erzieherinnen»** von Thurid Holzrichter. Hier liegt der Fokus stärker beim Umgang mit sich selbst. Die neun Kapitel sind zum Beispiel überschrieben mit «Warum Selbstfürsorge wichtig ist», «Körperlich fit durch den Kita-Alltag» oder «Soziale Beziehungen als Wohlfühlfaktor».



- Augendopler, H., & Kirstein, N. (2015). 99 Tipps für die Grundschule: gesund bleiben im Lehrberuf: [Grundschule] (1. Auflage). Berlin: Cornelsen.



- Holzrichter, T. (2016). «Ich tue mir gut.» - Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag (1. Auflage). Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Beide Titel sowie weitere Literatur zum Thema stehen in der Mediothek der Pädagogischen Hochschule Graubünden zur Ausleihe bereit.

Gesunde Junglehrpersonen!

«Wie geht es dir?» - Wie geht es (Jung-)Lehrpersonen? Die Pädagogische Hochschule Graubünden (PHGR) ist sich der Verantwortung für die Gesundheit der angehenden Lehrpersonen bewusst. Sie setzt auf eine ressourcenorientierte Ausbildung der Studierenden auf Primarschul- und Kindergartenstufe.

VON EVELYNE JACOBBER, DOZENTIN PHGR

Im ersten Studienjahr werden ihre persönlichen Kompetenzen in Gesundheitsförderung und Prävention im Modul «Natur Mensch Gesellschaft» gestärkt: Wie wird Gesundheit definiert? Welche Determinanten beeinflussen unsere Gesundheit? Welches sind individuelle Schutz-, Risiko- und Belastungsfaktoren? Wie gehe ich mit den eigenen Ressourcen um? Im Wahlmodul «Lernen für die Zukunft – gesund in die Zukunft» können die Studierenden ihr Fachwissen in Seminaren mit hohem Praxisbezug vertiefen. Die Themen Selbstmanagement und Burnout sind im Modul im dritten Studienjahr verankert und werden in Workshops bearbeitet.

Im Berufspraktischen Semester werden die Mentorinnen und Mentoren sowie begleitende Dozierende mit Fragen und

konkreten Fällen von Überlastungen der Studierenden konfrontiert. Deshalb wird die Thematik auch in den Lerngruppen oder in Beratungsgesprächen aufgegriffen. Praxislehrpersonen, Mentorinnen und Mentoren sind angehalten, die Studierenden dahingehend zu beobachten. Sie bringen das Thema Belastung bei Bedarf auch beim Standortgespräch nach dem ersten Ausbildungsjahr zur Sprache.

Die PHGR ist vernetzt und beteiligt sich am Projekt «Gesund zur guten Schule». Im aktuellen Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule finden Sie folgende Kurse für ausgebildete Lehrpersonen: «Mental stark im anspruchsvollen Umfeld» – «Persönliche und berufliche Standortbestimmung für Lehrpersonen» – «Nervös? Angespant?

Gestresst? Einführungskurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit».

Die Pädagogische Hochschule Graubünden engagiert sich dafür, dass es (Jung-)Lehrpersonen gut geht, indem die Studierenden für das Thema Belastung früh sensibilisiert werden und Junglehrpersonen wissen, wie man damit umgehen kann.

PS: Im Bausteinheft der Berufspraktischen Ausbildung sind die Standards und die daraus abgeleiteten Kompetenzen, wie sie in den Beschreibungen der Module und Praktika festgehalten sind, weiter in konkrete Teilkompetenzen aufgeschlüsselt. Diese sind lern- und übbar sowie der Beobachtung, Rückmeldung und Reflexion zugänglich.



Il dolore nascosto

DI CATIA CURTI

Poche professioni sono stimolanti ed interessanti quanto quella dell'insegnante ma altrettanto pochi sono gli impieghi che richiedono un coinvolgimento sociale ed emotivo di tale portata.

Questa professione non si limita al lavoro con bambini e adolescenti ma, sempre più, si allarga all'interazione con le famiglie e la comunità in generale. Ciò comporta un continuo adeguamento ai cambiamenti che

che deve gestire la scuola e che ricadono quindi sui compiti dell'insegnante.

Se a ciò si aggiunge la poca considerazione che deriva dalla società nei confronti di questa professione e le difficoltà che si trovano nelle comunicazioni scuola - famiglia, è facilmente comprensibile come la professione dell'insegnante sia la più a rischio per burnout e depressioni sul lavoro.

difficoltà e della grande mole di lavoro. Questa situazione ha una ripercussione fortemente negativa sull'intero sistema scolastico vista sempre maggiore difficoltà a reperire insegnanti.

Se le difficoltà non vengono però riconosciute in tempo il rischio, ben maggiore, a cui si va incontro è quello di una crisi depressiva, meglio conosciuta come burnout.

Come riportato sul numero di gennaio del Bildun Schweiz, circa il 30% dei docenti è a rischio.

Oltre a minare fortemente la salute degli insegnanti coinvolti, si possono avere ripercussioni pesanti anche sugli allievi. Spesso chi è colpito dalla sindrome di burnout non riconosce tempestivamente questa condizione e minimizza definendola una situazione passeggera. Si trascina così nel tempo cercando di svolgere comunque il proprio lavoro anche se, negli stadi più avanzati, la sua condizione appare sempre più evidente e fa sì che anche gli allievi la percepiscano. Questo può portare a un calo motivazionale da parte degli alunni e a un peggioramento dei loro atteggiamenti. È stato dimostrato che gli scolari più giovani subiscono maggiormente gli effetti negativi di questa situazione.

Sempre maggiore è il numero di studi che viene condotto su queste malattie e sulle problematiche legate alla professione.

Anche da parte delle istituzioni e delle direzioni la tematica viene presa in grande considerazione perché una corretta informazione e il tempestivo intervento al primo campanello d'allarme sono le uniche strategie per controllare e arginare il problema che, sempre più, mette a repentaglio la salute dei docenti.



avvengono nella società e una repentina rivisitazione delle capacità e competenze individuali.

Se la possibilità di mettersi continuamente in gioco, di avere nuovi stimoli e ampliare le proprie conoscenze è indubbiamente uno dei lati più positivi di questa professione, è anche vero che la rapidità con la quale questi mutamenti devono avvenire è, spesso, fonte di grande stress.

Sempre più gli insegnanti si vedono confrontati con situazioni che escono dall'insegnamento tradizionale e che sfociano più nell'educazione e nella crescita degli allievi. Tematiche come quella del fumo, dell'alcol, del bullismo, dei problemi che nascono in rete, della depressione, ecc...diventano situazioni

Il grande carico emotivo, lo stress mentale e la paura di non riuscire a svolgere in maniera soddisfacente il proprio lavoro portano molti docenti a richiedere una percentuale di impiego parziale onde evitare di soccombere sotto il peso di queste responsabilità.

Secondo alcuni dati ufficiali oltre il 70 per cento degli insegnanti è soddisfatto del proprio lavoro, nonostante le difficoltà evidenziate. È però sempre maggiore anche il numero di docenti che abbandona questa professione per motivi di salute legati allo stress.

Si ritiene che tra il 20 e il 50 % dei giovani insegnanti abbandoni la professione dopo i primi 2-3 anni proprio a causa delle

Chaland'avrigl!

Il tema per quist numer dal Fögl scolastic cugnuoschais. Cumanzà a scriver quist text n'haja intant cha mias collegas, meis scolars, ed eir meis uffants, exercitaivan sper otras la chanzun chi'd es, almain per mai, l'imna dal Chalandamarz, ed intant cha l'accu dals acturs as svödaiva ad ögl vezzond. E cul text sarà eir il Chalandamarz afin, dafatta a Lavin.

LINARD MARTINELLI, PRESIDENT CGL

Chalandamarz es però eir ün bun mumaint per verer co chi sta culla sandà sco magister in Engiadina. Da quist temp sun ils attestats dal prüm semester dalönch scumpartits, ed eir tuornats. Ils discuors cun genituors e scolaras sun dalönch innan o d'incuort fats. Ils preparativs pel Chalandamarz han portà ils früts in fuorma da bravos! e bellas! da genituors, cusglieras da scoula e presidentas cumünalas.

Uossa vala da's recrear bain, da chargiar l'accu sün almain tschientevainch, pella seguonda tratta lunga fin pro las vacanzas da mai. Saviond cha schi's antiva in quist temp retard in ün o tschel rom, schi cha las ultimas pêr eivnas nu megldran plü la situaziun. Id es dimena da star landervia, tenor eir d'ürant quell'eivna, uschè cha l'eivna da vacanzas in marz po dvantar plü alch boxenstopp co servir propcha a la recreaziun. Schi lura: Müdar pneus e dai! Bun – forsa na amo propcha, almain na in Engiadina – be per rivar san e salv al bötl!

Chaland'avrigl eschna lura fingià immez quella tratta lunga. Las desdittas sun ufficialas e las annunzchas bod fingià entradas. La planisaziun pel prossem on es in scoulina e primara sün buna via e quella pel s-chalin ot po eir cumanzar bainbod, finalmaing! Uossa amo var tschinch eivnas infin chi's po trar il flà, intant cha la prümavaira prüja eir planet dapertuot. Quai fa bain a corp ed orma. Ed i's po plansieu pensar vi da müdar ils pneus...

Conferenza: La suprastanza varà fat bun il protocol da l'ultima conferenza, evas üna o l'otra pendenza e lavurà inavant culs partenaris vi dad ün o tschel punct dal program da lavur. Vus s'algordais sgüra, cha quel s'ha preschantà magari extais, e vus savais eir, cha la suprastanza cuntinuescha cun quatter commembras, e cha nus stuvain müdar quai. Pella sandà d'ün'organisaziun nun esa sgürischem neir bun, scha'l timun nu müda per plü co ün decenni.

Correcturas: Scrivond quist text bada quant flot chi'd es, dad avair üna correctura ortografica integrada. Ün pa vallader 2.0! Tenor il program d'elavuraziun da texts ch'eu douvr güsta suna zvor domicilià i'l Principadi da Liechtenstein, ma quai nu'm disturba uschè, fintant chi'm vain corret in quist alinea be meis zvor idiolectal, da derivanza tirolaisa.

La CGL spordscharà eir darcheu cuors, ingio cha vus nun imprendais be co cha'l CELION funcziuna, dimpersè eir l'istorgia dals dizionaris e finalmaing co installar e dovrar quista correctura ortografica automatisada cul computer. Tuot quist eir per cha vus as possat dedichar cun ün zichin daplü calma als cuntegns da voss fögls da lavur.

Insomma para cha nus sajan eir in Engiadina landervia da chattar la storta al svilup tecnic! La digitalisaziun pudess esser üna pozza pell'evoluziun economica da l'intera regiun. La scoula cun tuot seis acturs po, schi's ponderescha bain ils pass, profiter. Las Conferenzas sun fingià ün temp immez aint ed in direcziun 3.0 cun lur differents prodots. Unir las forzas maina qua daplü sustegn pella singula. Sustegn provochescha cuntantezza e mantegna la sandà.

Eine Vielfalt an Aktivitäten

Portrait der Sekundarstufe I, Zillis

Nach den vielen Tunnels und den Zwischenabschnitten mit den steilen Felswänden der Viamala öffnet sich das Schamsertal vor mir. Die letzten Sonnenstrahlen erhellen die Mauern der Kirche St. Martin. Im Innern beherbergt sie 153 wertvolle Deckengemälde aus dem 12. Jahrhundert.

VON FABIO E. CANTONI



v.l.n.r. Marc Decurtins, Nicolas Fontana, Alexandra Blumenthal

Vor dem Sekundarschulhaus tummeln sich noch vier übermütige Jugendliche. Die Stimmung ist betont lässig, denn schliesslich beginnen heute ihre Sportferien. Im ersten Stock empfangen mich Nicolas Fontana, Alexandra Blumenthal und Marc Decurtins. Im Hintergrund ist die Hauswarscrew bereits fleissig mit der Reinigung beschäftigt.

Das Team der Sekundarstufe I ist mit fünf Frauen und sechs Männern ausgeglichen aufgestellt. Alexandra ist mit 32 Jahren die Jüngste im Team. Die älteste Kollegin ist über 60 Jahre alt. Alle paar Wochen treffen sie sich zu einer Teamsitzung. Neben eher organisatorischen Sitzungen, die meist über Mittag durchgeführt werden, finden auch pädagogische Treffen statt, dies in der Regel an einem Mittwochnachmittag. Angeregt durch die Schulpsychologin, welche das Treffen im April auch leiten wird, widmen sie dieses dem Thema «Umgang mit schwierigen Eltern». Zurzeit versucht das Team für den Bereich der ausserschulischen Aktivitäten mit Exkursionen, Reisen und Klassenlagern einen Konsens zu finden.

Die Lehrpersonen helfen mit ihren Jugendlichen aktiv in der Gemeinde mit. Vier Mal im Jahr sammeln sie das Altpapier in Zillis ein. Zusätzlich räumen sie auf Anfrage des Forstamtes halb- oder tageweise frische Holzschläge auf. Beides gute Möglichkeiten, um auch etwas Geld in die Reisekassen zu bekommen. Weitere körperliche Betätigung bietet der

gemeinsame Sporttag im Schulverband und die Skitage oder der Triathlon Thusis (beides nur Sekundarstufe I). In Zusammenarbeit mit der Primarschule Andeer führen sie die Weihnachtsfeiern in den Kirchen Andeer und Zillis durch. Die diesjährigen Adventsfenster wurden mit einem stufenübergreifenden Projekt des Kindergartens und den dritten Klassen der Sekundarstufe gestaltet.

Seit der Gründung des Schulverbandes Schams vor sieben Jahren amtiert Philipp Hugentobler als Schulleiter. Mit einem Pensum von 70% und einem Teilzeitsekretariat. Kein Thema ist in Zillis die Schulsozialarbeit. Dies führen sie auf die «familiäre Situation» in ihrer Schule zurück. Alexandra, welche vorher in Lenzerheide unterrichtet hat, bestätigt diese Vertraut- und Offenheit zwischen Lehrpersonen und Jugendlichen. Bei Bedarf erhalten sie Unterstützung von der Schulpsychologin, welche auch Klasseninterventionen durchführt.

Die rund 60 Jugendlichen der Sekundarschule Zillis werden eng begleitet. In den Zwischen- und Randstunden sind immer alle betreut. Dazu werden sie auf die Klassen verteilt oder sie sind bei einer Lehrperson, welche gerade eine Zwischenstunde hat. Da können sie Haus- und Förderaufgaben lösen oder Bücher lesen. Situativ erhalten sie Unterstützung durch die anwesende Lehrperson. Der Heilpädagoge wird verstärkt in den Realklassen eingesetzt. In der ersten Klasse sind es wöchentlich sechs Lektionen. Eine wöchentliche Teamteachingstunde wird in der Mathematik abgehalten.

Für den Bereich der Begabungsförderung geht Zillis einen pragmatischen Weg: Im Rahmen des Wahlfächerangebots können auch Schülerinnen und Schüler der ersten und zweiten Klassen freiwillig an einem technischen Praktikum (bspw. Lego-Robotik, Akustik) teilnehmen. Für sprachlich interessierte Jugendliche gibt es zurzeit das Angebot Journalismus/Schülerzeitung und das Wahlfach Französisch. Die Voraussetzung für den Besuch der Wahlfächer sind gute Noten in Mathematik beziehungsweise in den Sprachfächern.

Die Basis für die gute Zusammenarbeit bilden die wöchentlichen Besprechungen in den Unterrichtsteams und der kollegiale Austausch auf der Stufe oder zwischen Lehrpersonen

mit den gleichen Fächern, welcher nach Bedarf stattfindet.

Dem Thema Lehrplan 21 und der Kompetenzorientierung stehen die Zilliser Lehrpersonen offen gegenüber. Die ersten Berührungspunkte ergeben sich aus der angelaufenen Weiterbildung oder aus der Arbeit als Praktikumslehrer der PHSG. Den Bereich des Könnens aus der Kompetenzorientierung (Wissen, Können, Wollen) möchten sie vermehrt in den eigenen Unterricht einbauen. Gleichzeitig sind sie sich bewusst, dass viele Ansätze dazu bereits vorhanden sind. Diese sollen benannt und mit aktualisierten Lehrmitteln noch besser unterstützt werden.

Auf einen gemeinsamen Unterrichtsstil wollen sie sich nicht festlegen. Die Klassenzusammensetzung würde ihren Unterrichtsstil prägen. Manchmal sei eine starke Führung nötig, trotzdem bleiben für sie differenzierte Lernaufgaben wichtig.

Bei der gemeinsamen Weiterbildung folgt der Schulverband Schams mehrheitlich den kantonalen Themen. Künftig wird es natürlich der Lehrplan 21 sein. Rosinen sind die praktischen Lernmöglichkeiten bzw. Angebote initiativer Kollegen und Kolleginnen mit starkem Bezug zum Schulalltag.

Gemeinsam nahmen sie am letzten Bildungstag in Davos teil. Die Tagungen der Lehrpersonen werden je nach Thema und Durchführungsort unterschiedlich, aber regelmässig besucht. Nicolas sorgt für den Informationsfluss zwischen der Schule Zillis und dem LEGR.

Der Schulrat des Schulverbandes Schams besteht aus deren Präsidentin und sechs weiteren Mitgliedern. Im Alltag läuft der Kontakt mehrheitlich über die Schulleitung. Die Lehrpersonen werden jährlich im Unterricht besucht. Danach bekommen sie eine schriftliche Rückmeldung der Schulrätinnen und Schulräte. Meine Gesprächspartner empfinden den Schulrat als engagiert und unterstützend. Sie freuen sich auf den Anlass mit dem Schulrat, den Lehrpersonen und Hauswarten, welcher jeweils anfangs Jahr stattfindet. Dieser enthält neben dem gemeinsamen Essen stets auch einen kulturellen oder sportlichen Teil.

Zum Schluss wird nochmals der intensive Kontakt mit den Jugendlichen erwähnt. Auch in den Pausen finden immer wieder «ganz schöne Gespräche» statt. Die Unterstützung unter den Lehrpersonen funktioniert sehr gut – und die Pause im Lehrerzimmer bietet auch einmal Platz für die eigene Psychohygiene.

Draussen ist es bereits dunkel geworden. Besonders beleuch-

tet wird die Zilliser Kirche. Von aussen eine einfache Struktur, aber im Innern mit einer grossen Vielfalt an wertvollen Bildern. Ist dies vielleicht eine Analogie zu den Bemühungen der Sekundarlehrpersonen um ihre Schülerinnen und Schüler? Mit Sicherheit.



Fakten zur Schule Zillis, Sek I

Anzahl Schülerinnen, Schüler Schulhaus Sek I: 58

Ganzer Schulverband: 194

Anzahl Lehrpersonen: 11

davon über 80%: 6

davon unter 50%: 3

Stellenprozentage insgesamt: ca. 700%

Schulleitung seit: 2010

Stellenprozentage Schulleitung: 70% und Schulsekretariat 15%

Schulsprache: Deutsch in Andeer und Sek I Zillis, Romanisch Sutsilvan in Donat und Scoleta Zillis

Integration in der Regelklasse: integrativ

Oberstufe Modell B

Schulische Tagesstrukturen: Mittagstisch an Sek I in Zillis, ab Schuljahr 2017/18 Mittagstisch Primar Andeer