

BÜNDNER SCHULBLATT



PSYCHE STÄRKEN

Gesunde und traumatisierte Psyche | Leistungsängste in der Schule | 50 Jahre Schulpsychologischer Dienst | Der «Sichere Ort» | Paura e scuola | la sung bung scu tg'ia sung | Portrait: Die Beziehung zu den Jugendlichen leben | SBGR: Die Schulen sind gefordert | LEGR: Laura Lutz neue Präsidentin | Jahrestagung LEGR | Amtliches |



Deutschkurs

Der Deutschkurs für Jugendliche italienischer und romanischer Sprachgebiete findet vom 28. Juni bis 30. Juli 2021 statt.

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Volksschule nach dem erfüllten 7. Schuljahr und ausnahmsweise Schulentlassene nach dem 9. Schuljahr. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Anmeldungen sind bis 19. Februar 2021 einzureichen. Kursunterlagen und Anmeldeformulare sind erhältlich bei:

Plantahof
Deutschkurs
7302 Landquart

Corso di tedesco

Il corso di tedesco per giovani di lingua italiana e romancia si terrà dal 28 giugno al 30 luglio 2021.

Possono partecipare gli allievi della scuola popolare che hanno frequentato il 7° anno di scuola ed eccezionalmente coloro che hanno terminato il 9° anno scolastico. Il numero di partecipanti è limitato. Si accettano iscrizioni fino al 19 febbraio 2021. La documentazione del corso e i moduli per iscriversi possono essere richiesti presso:

Plantahof
Deutschkurs
7302 Landquart

Curs da tudestg

Il curs da tudestg per giuvenils che derivan da territoris da lingua taliana e rumantscha ha lieu dals 28 da zercladur fin ils 30 da fanadur 2021.

Il dretg da participaziun han scolaras e scolars da la scola populara ch'han frequentà il 7avel onn da scola ed excepziunalmain giuvenils ch'han terminà il 9avel onn da scola. Il dumber da las participantas e dals participants è limità. Las annunzias ston vegnir inoltradas fin ils 19 da favrer 2021. La documentaziun dal curs ed ils formulars d'annunzia pon ins retrair tar:

Plantahof
Deutschkurs
7302 Landquart

THEMA

Gesunde und traumatisierte Psyche 4

Leistungssängste in der Schule 7

**50 Jahre Schulpsychologischer Dienst
Graubünden – Rückblick auf den
Jubiläumsanlass** 8

**Der «Sichere Ort» – in schwierigen
Zeiten wichtiger denn je** 10

PAGINA RUMANTSCHA 12

PAGINA GRIGIONITALIANA 13

PORTRAIT

**Portrait Giuseppe Palaia, Klassenlehrer
der Timeout-Klasse Sekundarstufe I in
Chur** 14

LEGR 16

SBGR 21

DIES UND DAS 22

IMPRESSUM 27

«BLEIB NEGATIV», RUFT MIR EIN KOLLEGE ZU.

Unsere momentane Situation verlangt uns Einiges ab. Es stellt sich die Frage: Wie schaffen wir es persönlich und als Institution, gestärkt aus dieser Krise zu kommen?

Die Fraktion Heilpädagogik des LEGR legt einmal jährlich das Thema für eine Schulblattnummer fest – dieses Jahr: «Psyche stärken». Was macht eine gesunde, was eine traumatisierte Psyche aus? Diese Frage erläutert der Psychologe Franz Ruppert in seinem Beitrag. «Bevor wir für andere den (Sicheren Ort) gestalten können, müssen wir immer wieder den minimal (Sicheren Ort) für uns selbst schaffen», schreibt Marianne Herzog in ihrem sehr anschaulichen Artikel. Eine Heilpädagogin hat mir letzthin erzählt, sie würde im Moment darauf achten, immer wieder lustige und spassvolle Dinge mit ihren Schülerinnen und Schülern zu machen.

Die Referenten des Jubiläumsanlasses «50 Jahre Schulpsychologischer Dienst» widmeten sich dem Thema: «Glückliche Kindheit – was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» Claudia Seefeldt schlägt in diesem Zusammenhang den einfachen Schulhaus-Codex vor: «Ich trage mir selbst Sorge – ich trage den anderen Sorge – ich trage den Dingen Sorge.»

Zu einer glücklichen Kindheit gehört, angstfrei in die Schule gehen zu können. Hilfreiche Tipps, wie man Leistungssängsten bei Kindern begegnen kann, verrät uns die Schulpsychologin Carima Tosio. Nichts ist so beständig wie der Wandel (Heraklit). In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Zuversicht, Genussmomente, Zeit, um immer wieder den sicheren Ort in sich zu finden und Gesundheit. Bleibt positiv in eurem Innern!

Corina Peterelli,
ehemaliges Mitglied der Fraktion Heilpädagogik LEGR



Gesunde und traumatisierte Psyche

Die menschliche Psyche hat grundsätzlich die Aufgabe, einem Menschen die Realität zu erschliessen, in der er lebt.

VON FRANZ RUPPERT, PSYCHOLOGE



Menschliche Psyche und Realität

Dazu gehört die Aussenwelt als Realitätsebene 1: die gegenständliche («objektive») Welt, bestehend aus physikalischen und biologischen Gegebenheiten, also der Erde, den darauf lebenden Wesen und dem Kosmos jenseits dieser Erde.

Dazu gehört die eigene Innenwelt als Realitätsebene 2: die subjektive Welt als Widerspiegelung der objektiven Welt und dem Verhältnis des einzelnen

Menschen zu dem, was ihn umgibt. Das sind die Naturverhältnisse und die Beziehungen, die ein Mensch zu anderen Lebewesen hat.

Die menschliche Psyche verfügt zur Herstellung dieser vielfältigen und vielschichtigen Mensch-Welt-Verhältnisse gleichzeitig über mehrere Eingangskanäle, die wir als Wahrnehmung bezeichnen. Das sind die basalen fünf Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, spüren. Sie vermitteln uns einen ersten Eindruck darüber, was in unserer Aussenwelt vorhanden ist. Dabei ist zu

bedenken, dass das, was wir wahrnehmen, in Hinblick auf die eigenen Bedürfnisse und Interessen selektiv ist. Wir nehmen nie alles wahr, was es gibt. Das wäre nicht nur eine Überforderung unserer Psyche, sondern auch sinnlos.

Die nächste psychische Verarbeitungsstufe ist das Fühlen des Wahrgenommenen. Auch hier gibt es Grundgefühle: Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Freude, Ekel, Scham, Schuld, Stolz, Liebe. Gefühle sind die subjektive Reaktion auf die jeweils wahrgenommene Realität. Beim Fühlen ist ein Mensch am

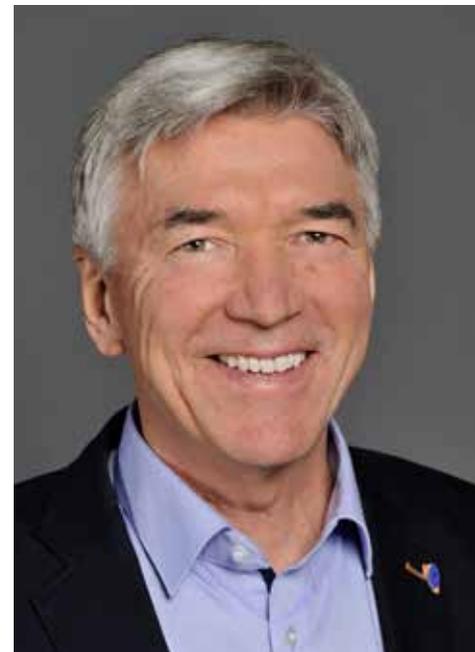
intensivsten in Kontakt mit seinem Körper. Gefühle entstehen über chemische Prozesse im Körper, die von Botenstoffen reguliert werden. Sie bauen sie sich langsamer auf und wieder ab als Wahrnehmungsvorgänge, denen vorwiegend gehirnelektrische Prozesse zugrunde liegen.

Die nächste psychische Verarbeitungsstufe ist die Vorstellung, die wir uns aufgrund unserer Wahrnehmungen und Gefühle von der Welt machen, die wir auf diese Weise verinnerlichen. Diese Welt-Vorstellungen können zutreffend sein, sie können aber auch weit an der realen Welt vorbeigehen. Sie können eher Wunschphantasien sein als das zu erkennen, was wirklich der Fall ist.

Erst durch das Denken kann sich ein Mensch von seinen begrenzten und oft anthropozentrischen Welt-Vorstellungen frei machen. Im Denken abstrahieren wir von den Besonderheiten unserer Wahrnehmung und der Subjektivität unserer Gefühle und können darüber hinausgehende Schlussfolgerungen ziehen. Dadurch kann eine immer zutreffendere Erkenntnis der Realität zustande kommen. Im besten Falle ist diese allgemeingültig, ist also für alle anderen Menschen ebenso richtig und wahr wie für mich selbst. Da auch das Denken in erster Linie auf der elektrischen Reizverarbeitung basiert, entstehen Gedanken sehr schnell und können schnell wieder verschwinden und durch neue ersetzt werden. Das Denken ist maximal frei von körperlichen Stoffwechselfvorgängen. Daher kann die Illusion entstehen, der «Geist» sei gar nicht mehr an den Körper gebunden.

Die menschliche Psyche verfügt weiterhin über zwei wesentliche Sonderfunktionen, die anderen Lebewesen auf dieser Erde weitgehend fehlen: Ich und Wille. Im Laufe der Entwicklung eines Menschen kann sich in seiner Psyche ein immer autonomeres Ich ausbilden und ein immer klareres Bewusstsein über dieses Ich entstehen. Durch sein Ich bekommt ein Mensch einen inneren Bezugspunkt für sein Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Erinnern und Handeln. Durch das Bewusstsein über sein Ich bekommt er zusätzliche Optionen, sich selbst zu reflektieren, einen bewussten Willen auszubilden und gezielt einen Prozess der Selbstveränderung anzustreben, z.B. im Rahmen einer Psychotherapie.

Unsere Psyche ist in beständiger Entwicklung begriffen. Sie ist selektiv auf unsere Bedürfnisse hin ausgerichtet, sie kann sich gut an äussere Umstände anpassen und sie ist kreativ, d.h. sie kann auch immer wieder neue Lösungen für praktische Probleme finden. Die Vorstellung, «psychische Krankheiten» seien nicht zu verändern, weil genetisch bedingt, gehört in das wissenschaftliche Antiquariat. Sie entspricht längst nicht mehr dem aktuellen Stand unserer Erkenntnis über das Wesen der menschlichen Psyche, des Gehirns und der Genetik (Bauer 2002). Auch gibt es keine für immer festgelegte Persönlichkeitsstruktur. Wenn wir uns verändern wollen, gelingt dies auch – möglicherweise mit therapeutischer und pädagogischer Begleitung.



Prof. Dr. Franz Ruppert

Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München

Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis

www.franz-ruppert.de

Gedächtnis und Erinnerung

Menschen speichern ihre Lebenserfahrungen und können sich daran erinnern. Das dient dem Lernen und der Persönlichkeitsentwicklung. Wie die Wahrnehmung ist auch das Erinnern von erlebten Realitäten subjektiv und selektiv. Wir merken uns vor allem das, was für uns emotional relevant ist, was uns Angst und was uns Freude macht. Das Abspeichern von Gedächtnisinhalten geschieht in verschiedenen Gehirnarealen, in den (Sinnes)Organen, in der Muskulatur und in den einzelnen Zellen. Erinnerungen können daher auf verschiedenen Ebenen eines menschlichen Organismus aktiviert werden.

Bewusstes Wiedererleben von Bildern, Stimmen oder Gerüchen ist nur ein Teil dessen, was wir erinnern können.

Vieles, was wir erlebt haben, ist unbewusst und als Reaktionsmuster unseres Körpers auf bestimmte Ereignisse in uns gespeichert. Deshalb können nach meinen Erfahrungen auch vorgeburtliche Erfahrungen erinnert werden, z.B. ein Abtreibungsversuch, der überlebt wurde. Daher können Erinnerungen auch unbewusst geweckt werden; Gedächtnisforscher unterscheiden deshalb explizite, d.h. bewusst gewollte, von impliziten, d.h. ungewollt auftauchenden, Erinnerungen (Levine 2015).

Die Tatsache, dass wir uns an etwas nicht bewusst erinnern, bedeutet nicht, dass wir es nicht erlebt haben. Es kann geschehen sein, bevor unser Bewusstsein sich voll entwickelt hat. Es kann aber auch aus dem Bewusstsein verdrängt worden sein, weil es zu viel Angst gemacht und uns beschämt hat.

Es gibt Experimente, die zeigen, dass unser bewusstes Erinnerungsvermögen nicht sehr zuverlässig ist und wir uns sogar einreden lassen können, etwas erlebt zu haben, woran wir gar nicht beteiligt waren (Shaw 2016). Diese Befunde werden gerne dafür genutzt, um z.B. zu unterstellen, sexuelle Traumatisierungen würden Menschen durch Therapierende eingeredet (Loftus/Ketcham 1994). Das ist sicherlich nicht grundsätzlich auszuschliessen. Doch belegen solche Experimente auch das Gegenteil: Niemand kann sich sicher sein, kein sexuelles Trauma in seiner Kindheit erlebt zu haben, wenn er oder sie keine

bewussten Bilder davon hat. Solange wir etwas nicht bewusst erinnern wollen und dafür eine ausreichende Ichstärke besitzen, kann es jederzeit möglich sein, dass es geschehen ist. Man kann das Gedächtnis eines Menschen nicht unabhängig von seiner gesamten Psyche untersuchen.

Das Gedächtnis ist ein Teil der Psyche, und gerade bei Traumata ist es wesentlich, ob sich jemand daran erinnern will oder nicht. Der Rückzug des eigenen Ichs ist in vielen Fällen, die ich kenne, die bevorzugte Trauma-Überlebensstrategie. Wenn Ich also gar nicht da bin und mich nicht erinnern will, dann kann ich mich der Illusion hingeben, ich hätte dieses Trauma nicht erlebt.

Co-Bewusstsein

Das Erfassen wie das Erinnern von Realitäten durch die menschliche Psyche ist einerseits ein individueller Vorgang. Er ist andererseits aber auch gekoppelt mit dem, was unsere Mitmenschen an Realität (an)erkennen. Wir lernen voneinander, wir entwickeln unsere Bilder von der Realität gemeinsam. Das führt im positiven Falle zur gegenseitigen Unterstützung, Wahrheiten und Wirklichkeiten zu begreifen und sich dabei nicht beirren zu lassen. Im negativen Falle kann es sein, dass alle zusammen sich im Irrtum befinden, Wahrheiten nicht wissen wollen und sich darin gegenseitig bestärken.

Senden und Empfangen

Im Kern besteht die Psyche aus Informationen. Wie wir aus der Compu-

tertechnologie wissen, können Informationen als Datenpakete von einem Computer zum anderen übertragen werden. Dazu bedarf es eines Senders, eines Sendekanals und eines Empfängers. Ähnliches gilt für psychische Inhalte. Sie können wie Datenpakete von einem Menschen zum nächsten verschickt werden. Mensch A sendet und Mensch B empfängt diese Inhalte, wenn er auf Empfang gestellt ist. Der Übertragungskanal sind die elektromagnetischen Wellen, die unsere Augen und Ohren aufnehmen können. Aber es scheint noch andere und wesentlich mehr Übertragungskanäle zu geben, die bislang noch wenig Beachtung finden. Meist werden sie im allgemeinen Bewusstsein als obskure Formen von «Telepathie» in den Bereich der Esoterik gerückt.

Gesunde Psyche

Was muss eine gesunde Psyche also leisten können? Sie muss

- Innen und aussen zuverlässig unterscheiden,
- Vergangenheit und Gegenwart differenzieren,
- Ich (meine Erfahrungen) und Du (deine Erlebnisse) trennen,
- Realität und Illusion auseinanderhalten.

Ist das nicht gegeben, entstehen psychische Störungen. Wir projizieren unsere Ängste in unsere Umwelt. Wir leben mit unseren Gefühlen mehr im Dort und Damals als im Hier und Jetzt. Wir verstricken uns mit Kindern,

Leistungsängste in der Schule

Partnerinnen, Freunden, Kundinnen.
Wir bewegen uns in Scheinwelten.

Was können Lehrer und Lehrerinnen tun?

Lehrpersonen vermitteln Schüler/-innen die Aussenwelt. Es ist ebenso wichtig, dass sie ihnen den Einblick in die menschliche Innenwelt ermöglichen. Denn, wie eingangs gesagt, für uns Menschen existiert die Aussenwelt nur gefiltert durch unsere Psyche. Ob wir die Welt als sicheren oder gefährlichen Ort erleben, hängt nicht nur von der Realität an sich ab, sondern auch von den jeweiligen Erfahrungen, die Schüler/-innen mit ihrer jeweiligen Realität bereits gemacht haben. Lehrpersonen können grundsätzlich auf die Wichtigkeit der menschlichen Psyche hinweisen. Sie können vertieftes Wissen über deren unterschiedlichen Aspekte anbieten. Sie können Lernaufgaben stellen, welche psychische Grundgesetze unmittelbar erlebbar machen. Z.B. indem über unterschiedliche Grundbedürfnisse und Grundgefühle ein Erfahrungsaustausch angeregt wird. Lehrpersonen erhalten so die Möglichkeit, auch ihre eigene psychische Innenwelt besser zu begreifen. Wer lehrt, der lernt.

Hier gehts zur Literaturliste:



Das Thema Prüfungsangst ist im schulpsychologischen Alltag sehr präsent. Leistungsangst führt vor allem dazu, den Selbstwert zu schützen und Sicherheit herzustellen, also die «ultimative Katastrophe» in Form von schlechten Noten abzuwenden.

VON CARIMA TOSIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN

Auf gute Noten reagieren leistungsängstliche Schüler typischerweise mit einem Gefühl der Erleichterung. «Ich bin wieder einmal davongekommen», berichtete mir eine Schülerin nach Erhalt ihrer Note. Diese Angst hat im Schul- und auch später im Berufsalltag massive Auswirkungen auf die Motivation und Denkweise der betroffenen Personen. Die Prüfungsangst kann sich soweit verstärken, dass das soziale Überleben auf dem Spiel zu stehen scheint. «Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe, kann ich mich in meiner Klasse nicht mehr blicken lassen», meinte ein Schüler zu mir. Angstgedanken sind nicht nur vor der Prüfung da, sondern werden auch während der Prüfungssituation aktiviert, was die Denkkapazität und den Abruf des Gelernten erheblich behindert. Prüfungs- und Leistungsängste entstehen aus einem Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren.

Eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Leistungs- und Prüfungsangst spielt sicherlich die Persönlichkeit. Schüler mit einer introvertierten Persönlichkeit und einer erhöhten allgemeinen Ängstlichkeit entwickeln vermehrt Prüfungsängste. Dabei ist entscheidend wie sich weitere Faktoren (Modelle, negative Erfahrungen, Umfeld, etc.) auswirken und mit der Persönlichkeit zusammenwirken. Studien (z.B. Metzinger & Schuster, 2018) zeigen, dass Kinder ihre Bezugspersonen und

deren Umgang mit Stress beobachten und über diese Beobachtung lernen, wie sie auf bestimmte Situationen idealerweise reagieren. Weitere Studien (vgl. Büch, Döpfner & Petermann, 2015) zeigen, dass nicht nur die Angst, sondern auch eine erfolgreiche Angst- und Stressbewältigung der Eltern von den Kindern übernommen wird. Ein weiterer wichtiger Faktor beim Entstehen von Leistungsängsten sind negative Erfahrung in Leistungssituationen oder prägende Ereignisse. Dazu gehören ungünstige Reaktionen von wichtigen Bezugspersonen wie bspw. Strafen, wenn das Kind Fehler macht, inkonsistentes Verhalten der Eltern, Liebesentzug bei ungenügenden Leistungen oder negative Prüfungserfahrungen.

Bei vielen Kindern ist es auch die Erfahrung, Eltern mit schlechten Noten zu enttäuschen, die prägt. Als Eltern ist es wichtig dem Kind zu vermitteln «Wir glauben an dich und lieben dich, auch wenn du Misserfolge erlebst». Prüfungsängste können dadurch entstehen, wenn zu hoher Leistungsdruck vorhanden ist. Dieser wirkt sich schädlich auf das Lernverhalten aus und fördert Leistungsängste. Schädlicher Leistungsdruck entsteht, wenn mehr von einem Kind erwartet wird, als es tatsächlich leisten kann. Eine klare Trennung zwischen Leistung und Anstrengung ist dabei entscheidend. Eltern dürfen von ihrem Kind erwarten, dass es sich

50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden – Rückblick auf den Jubiläumsanlass

anstrengt und sich Mühe gibt, aber nicht, dass es gute Leistungen erbringt. Ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind ineffiziente Lernstrategien. Schüler/-innen machen hierbei die Erfahrung, dass ihr Lernen wenig effektiv ist, empfinden die Situation folglich als unkontrollierbar und reagieren darauf mit Angst.

Länger andauernde Leistungs- oder Prüfungsangst kann sich zu Schulabsentismus entwickeln. Im Falle der Schulangst ist die Schule selbst der Auslöser für das Vermeidungsverhalten. Hinter der Schulangst versteckt sich oftmals eine Furcht vor schlechten Noten und die Angst zu versagen. Das Kind fürchtet sich weniger vor der Prüfungssituation als solcher, sondern vielmehr vor einem möglichen Misserfolg und den daraus folgenden Konsequenzen. Auch können soziale Ängste Auslöser sein, wenn Kinder den Spott der Mitschüler fürchten. Leidet ein Kind unter Schulangst ist es wichtig, dass die Schulangst wieder verlernt wird. Da dies am besten im Kontext der Schule geschieht, sollte das Kind unbedingt in die Schule gehen und sein Vermeidungsverhalten mittels professioneller Unterstützung durchbrechen. Lob und Ermutigung sind von Seiten der Eltern das beste Mittel. Kontraproduktiv ist es, dem Kind eine Entschuldigung zu schreiben und es zu Hause zu lassen. Denn mit dieser oft gut gemeinten Massnahme wird der Teufelskreis des Kindes nur weiter geschürt und die Schulangst unbewusst verstärkt.

Literaturempfehlung:



Die zahlreich besuchte Veranstaltung konnte mit drei Referierenden zum Thema: «Glückliche Kindheit – Was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» aufwarten.

VOM MIRJAM MAURIZIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN, AVS

Wolfgang Enders wies gleich zu Beginn seines Vortrags darauf hin: Dem SPD Graubünden liegt es gemäss Aussage der Jubiläumsbroschüre offensichtlich am Herzen, mit allen Beteiligten gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist wichtig, weil es der SPD immer wieder mit Kindern zu tun hat, welche als 'Systemsprenger' den vorgegebenen Rahmen der Schule ausreizen. Lernen gelingt, wenn die besonderen Bedürfnisse dieser Kinder erkannt und berücksichtigt werden.

Ebenso ist eine leichte Überforderung die richtige Lernbegleiterin («Ich traue dir im Moment mehr zu als du dir selber!»), die Unterforderung hingegen schädlich für die Lernmotivation.

Als Abschlussstatement führte Herr Endres aus, dass es zentral ist, als Lehrperson gut auf die eigene Gesundheit zu achten und auch zu akzeptieren, dass es Schlösser gibt, zu denen der eigene Schlüssel nicht passt.

Claudia Seefeldt referierte als nächstes zur Neudefinierung der Autorität im schulischen Kontext. Je mehr Regeln an einer Schule explizit beschrieben sind, desto mehr Unsicherheit herrscht unter den Lehrpersonen. Die Einigung auf einen einfachen Codex innerhalb eines Lehrerteams wie beispielsweise: «Ich trage mir selbst Sorge – ich trage den anderen Sorge – ich trage den Dingen Sorge», gibt Sicherheit und Vertrauen, was Halt



Moritz Daum,
Professor für
Entwicklungs-
psychologie
(Universität Zürich)



Podiumsdiskussion von links nach rechts: Katarina Balzer (Moderatorin), Claudia Seefeld (Organisationsberaterin), Philipp Ramming (Präsident Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie), Moritz Daum (Professor, Universität Zürich)

verleiht und eine Kultur der Zusammenarbeit und des Austausches anregt.

Es braucht in den Schulen von heute mehr horizontale Strukturen anstelle früherer pyramidaler Autoritätsmodelle. In der Zukunft unserer Kinder sind Fähigkeiten wie Kreativität, Empathie und soziale Verbundenheit gefragt. Eine gelungene Unterstützungskultur in einem System beruht auf Empathie, Trost, prosozialen Tendenzen, Gegenseitigkeit und Fairness. Mit diesem Appell an Vernetzung und der Gewährung von gegenseitiger Wertschätzung schloss die Referentin ihre einprägsame Rede.

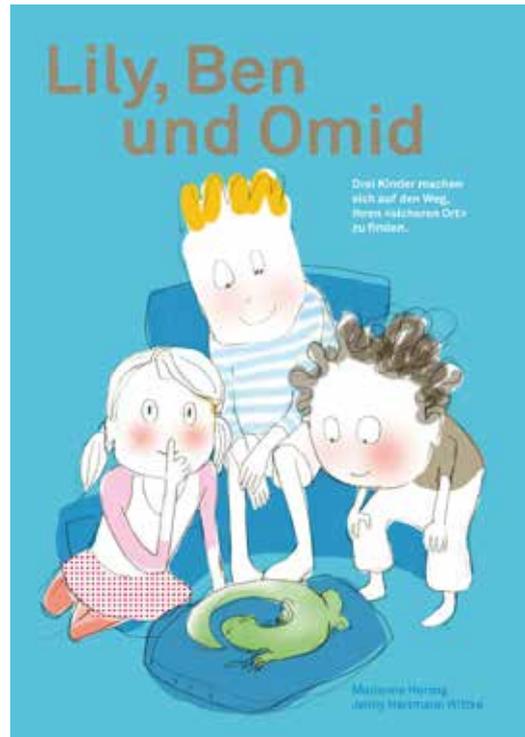
Exekutive Funktionen, auch kognitive Kontrollprozesse genannt, sind laut dem Fachvortrag von Professor **Moritz Daum** für die gesamte Schulzeit von zentraler Bedeutung. Selbstkontrolle korreliert mit Gesundheit, weniger Substanzkonsum, höherem sozioökonomischen Status, höherem Einkommen und weniger Konflikten mit dem Gesetz. Ebenso konnte seitens der Forschung dargelegt werden, dass eine sichere Bindung zu positiveren Emotionen, besserer Leistung und erhöhter Selbstregulation führt.

Nicht nur eine einzelne positive Bindung, sondern das Gesamt des Bindungsnetzwerkes eines Kindes ist für sein Wohlbefinden schlussendlich von entscheidender Bedeutung. Die Podiumsdiskussion hielt abschliessend fest, dass eine Volksschule mit einer gelingenden Zusammenarbeit von Familie und Schule und, wo nötig, dem Einbezug eines Fachdienstes eine zentrale Basis für eine glückliche Kindheit ist. Sie trägt dem Kind mit seinen Besonderheiten, seinen Kompetenzen, Fähigkeiten und seiner Entwicklung als erfülltes Individuum insgesamt Sorge.

Der «Sichere Ort» – in schwierigen Zeiten wichtiger denn je

Als mir ein fünfjähriger Kindergartenschüler kürzlich begegnete, fragte ich ihn: «Hallo Mirko, goht's guet?» Traurig antwortete er nur: «Corona ist sehr schwierig!»

VON MARIANNE HERZOG



Durch den zeitweisen Wegfall von Schule und Freizeitangeboten im Frühjahr 2020 wurde die oft schon bestehenden Dynamiken in Familien massiv verstärkt, Covid-19 hat zudem viele Ängste ausgelöst und so wurde das Zusammenleben in einigen Familien fast unerträglich. So war es auch in Mirkos Familie.

Der Lockdown und seine Auswirkungen haben uns aufgezeigt, wie wichtig die Schule als «Sicherer Ort» ist, was wiederum ein sehr belastender Anspruch für Lehrpersonen und Schulleitungen sein kann. Da bietet Traumapädagogik, die die Schaffung eines «Sicheren Ortes» als zentrales Anliegen beinhaltet, Unterstützung. Es ist eine Pädagogik,

die sich speziell an den Ressourcen orientiert, die die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung integriert und in der das Erkennen von Übertragungsphänomenen eine grosse Rolle spielen.

Bevor wir für andere den «Sicheren Ort» gestalten können, müssen wir immer wieder den minimal «Sicheren Ort» für uns selbst schaffen, denn nur so können wir ihn auch an Schülerinnen und Schülern, ihren Eltern und an andere weitergeben. Für unseren «Sicheren Ort» als Lehrpersonen und andere Fachleute, die im Schulkontext arbeiten, ist es wichtig zu wissen, wie das Hirn unter Belastungen funktioniert, und die Übersicht zu besitzen, wie Übertragungsphänomene Dynamiken

verstärken oder auch reduzieren können.

Wie funktioniert das Hirn unter Belastungen?

Heute wissen wir dank der bildgebenden Verfahren im Bereich Hirnforschung und den Erkenntnissen in der Neurobiologie, dass zwar die meisten Handlungen durch die Vernunft gesteuert werden, dass aber besonders in psychischen Extremsituationen Handlungen ablaufen, die nicht willentlich beeinflusst werden können. Dies ist nicht krankhaft, sondern ein Mechanismus, der das Überleben erleichtert.

Dieses doch recht neue Wissen erklärt auch, dass einem psychisch belasteten, allenfalls traumatisierten Kind nicht einfach ein Verhalten antrainiert werden kann, auf das es in Extremsituationen zurückgreift. Denn in einer solchen Situation ist die Grosshirnrinde, in der der Trainingsinhalt abgespeichert ist, ausgeschaltet. Dies einerseits zu wissen, andererseits es in Situationen, in denen wir als Lehrperson unter eigenen Belastungen stehen, anzuwenden, ist sehr anspruchsvoll. Darum ist es mir als Traumapädagogin ein grosses Anliegen, diese Vorgänge bildlich, wenn möglich sogar dreidimensional darzustellen, denn an Bilder können wir uns besser erinnern. Im Auftrag des Erziehungsdepartementes Basel-Stadt wurde ein kurzes Video aufgenommen, das mit eingängigen Bildern diese komplexen Vorgänge erklärt. Es ist auf youtube zu

finden, wenn wir «Herzog, Was geht in meinem Kopf ab» eingeben oder via Link in der Literaturliste.

Übertragungsphänomene

Neben dem Wissen über hirnorganischen Vorgängen ist es wichtig, Übertragungsphänomene nachvollziehen und überblicken zu können. Auch dies hilft, dem Helfersystem den «Sicheren Ort» besser zu garantieren, denn traumatisierte Menschen haben sehr belastende Übertragungen und lösen damit massive Gegenübertragungen aus.

Eine Person, deren seelische Verletzungen nicht heilen konnten, wird sich nämlich unbewusst immer wieder in ähnliche Situationen bringen, wie jene, die das Trauma verursacht haben. Dies ist eine Art Selbstheilungsversuch der Seele, in der Hoffnung, die Handlung dieses Mal zu einem guten Ende zu führen, um sie integrieren und ablegen zu können. Gleichzeitig ist die Handlung so angelegt, dass sie meist nicht positiv ausgeht, es kommt zu einer Retraumatisierung, die die Belastung noch verstärkt und die zu einem weiteren Drehen im Kreis führt.

Auch bei den Übertragungsphänomenen haben wir ein Modell entwickelt, um diese unsichtbaren Vorgänge dreidimensional darzustellen und sie dadurch besser in der Erinnerung zu verankern. Um diese innerseelischen Vorgänge schnell überblicken zu können, eignet sich das Dramadreieck von Stephen Karpman ausgezeichnet. (Stephen Karpman 2014). Für die Verwendung im traumapädagogischen

Kontext, wurde es in der Mitte noch mit dem «Selbst» ergänzt. Diese Mittelposition definiert sich durch die Verankerung im «Hier und Jetzt» ohne unbemerkt in die Aussenpositionen zu gelangen und zum Retter, Opfer und/oder Verfolger zu werden. Je besser es gelingt, im Selbst zu bleiben, desto belastbarer ist die Person, desto eher kann sie durch positive Übertragungsphänomene auch ihr Umfeld im Selbst verankern oder wieder ins Selbst zurückführen. Auch dazu gibt es ein Video, das man auf youtube mit den «Begriffen Herzog, Übertragungsphänomene» oder mit dem Link in der Literaturliste findet.

Unter «Traumapädagogik» versteht man eine Pädagogik, die sich an den Ressourcen orientiert, die Übertragungsphänomene beachtet und das Schaffen eines «sicheren Ortes» für alle Beteiligten ins Zentrum stellt. Zudem berücksichtigt die Traumapädagogik die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung.

Als einfach und wirkungsvoll, um die belastenden Rollen als Retter, Opfer und/oder Täter nicht zu übernehmen, hat sich das Konzept des guten Grundes von Alice Ebel ergeben: «Du hast bestimmt einen guten Grund, dass du ...» (Ebel 2006), mit diesem Satz, der zugleich eine Haltung ist, verhindern wir, dass wir eine Rolle der Aussenpositionen in der Inszenierung übernehmen und bleiben im Selbst. Oft genügt es auch, wenn wir diesen Satz nur denken.

Weiter ist Psychoedukation ein wichtiges Anliegen der Traumapädagogik. Um diese Abläufe aufzuzeigen, eignet sich



Marianne Herzog
Supervisorin und Coach im Bereich
Schulen, Heime, Pflegefamilien

beispielsweise das Bilderbuch «Lily, Ben und Omid» gut. In diesem Bilderbuch sind neben der Thematik des «Sicheren Ortes» psychoedukative Erklärungen bildhaft und leicht verständlich dargestellt. Es kann im Unterricht gut eingesetzt werden, Unterlagen können unter www.marianneherzog.com abgerufen werden. Neben dem Einsatz im Unterricht kann es auch dazu verwendet werden, um beispielsweise Eltern ihre Wirksamkeit zurück zu geben, wenn sie mit Hilfe des Buches selbst Ideen entwickeln, wie sie ihren Kindern den Ort etwas sicherer machen können (Herzog und Hartmann Wittke 2015).

Hier gehts zur Literaturliste:



la sung bung scu tg'ia sung

ZEGNA POTTET-DOSCH

An grec vigl vign la psica descuretga scu l'olma. Igl li digl resanteir e digl pansar digl carstgang. La psica seia la somma da tot las qualitads e digls criteris persunals d'en carstgang. Er ainten la chinesiologiea vignan igl corp, igl spiert e l'olma contemplos cumplessivamaintg, scu unitad. Savens vign cò duvro igl maletg d'ena tgesa. Ena tgesa stabila ò en fundamaint ferm e ples plangs cun stanzas differentas ed en sotiglietg. Luisa Scarpatetti da Cunter è chinesiologa. Ella dei tg'igl fundamaint dalla tgesa seia fitg impurtant, ella veia pero er las rieischs. Schi en pegn vegia betg bungas rieischs, alloura igl patta en pitschen bof giumez.

Lagn nigna mamma verda

Antschatta digl onns novanta è Luisa Scarpatetti neida an contact l'amprema geda cun la chinesiologiea, chegl siva

d'aveir fatg bungas experienschas cun terapias alternativas. Cun aveir frequento la scolaziun a Rapperswil, è Luisa Scarpatetti chinesiologa rancunascheida. Cun esser stada l'amprema ainten la val tgi purschiva chella terapia, davigl all'antschatta bagn enqualtgi segns da dumonda. I vegia er do egn u l'oter tgi manageva tgi chegl seia pitost ensatge sumigliaint ad ena secta. Er davart dalla sia famiglia èn stadas all'antschatta en pêr retignientschas, uscheia vegian las feglias sottastritgia tgi vighian betg ena mamma verda.

I dat nigns unfants tgutgs

La chinesiologiea saptga esser en ageid per unfants tgi sa saintan betg bagn ainten scola u tgi vignan betg propi a freida cugl eir a scola. Ella sottastritga tgi detta betg unfants tgutgs, mabagn angal unfants bloccos. Cler, i detta unfants cun daple

talent ed oters cun pi pac. Pero schi spert tg'en infant sa sainta betg ple bagn an scola sa mossa chegl savens cun malquietezza u betg saveir durmeir. Savens seia la pressiu mengia ota, cò menziunescha Luisa Scarpatetti tgi chella pressiu stoptga betg neir angal dalla scola, mabagn er digl infant sez u digls genitours. Gio ainten la scoletta antschevan tscherts unfants a sa cumparagler fitg cun igls oters. Schi spert tgi aintran aint igl sistem da scolaziun vigna la testa messa aint igl center. Savens seia igl infant mengia strantg cun sasez e chegl saptga dar disturbis digl deportamaint.

Igl corp dei betg manzignas

La chinesiologiea lavoura cugl test da musclas. Cun chel test da musclas viglia ella erueir tge tgi mulesta igl infant. Per exaimpel detta ella alloura guttellas cun essenzas da flours tenor Bach, sals da Schüssler u tg'igl infant survigna exerchezis corporals. I seia fitg impurtant da lascher luvrar tottas dus parts digl tscharvi, schi egna lavoura betg, alloura lavoura l'otra vart digl tscharvi er angal a mesas, uscheia la chinesiologa.

Luisa Scarpatetti dei tg'ella veia ainten la fatscha digl infant schi geia migler ad el. Sch'igl infant detta ad ella igl resung, tg'el sa sainta bagn uscheia scu tgi seia, alloura seia chegl er per ella igl mument da calar cun la terapia. I seia bung da luvrar cun la testa, pero la vouch per sasez seia la vouch digl cor. Chella vouch geia a perder tar unfants tgi sa saintan betg bagn ainten lour esser. Alla societad seia igl far pi impurtant tg'igl esser, la prestaziun stetta aint igl center. Luisa Scarpatetti veia la chinesiologiea scu sustign, scu purscheida supplementara a tractamaints psicologics.



Paura e scuola

Due termini inconciliabili tra loro ma troppo spesso presenti nella stessa frase.

DI CATIA CURTI

Quante volte ci è capitato di sentire un genitore dire che il proprio figlio non viene volentieri a scuola, che ha paura perché deve sostenere un esame, che si sente stressato. Che sia una questione di «pressione scolastica o genitoriale», aspettative troppo alte o scarsa autostima, l'ansia nell'età dello sviluppo è una realtà sempre più presente. Lo stress che un tempo era ad appannaggio esclusivo degli adulti tocca sempre più da vicino anche il mondo dei bambini e degli adolescenti. Possiamo fare una distinzione tra la paura degli esami e delle interrogazioni e la più limitante fobia scolastica.

Credo che tutti abbiano sperimentato, almeno una volta nella vita, l'ansia per un esame, un'interrogazione, una presentazione non ben preparata. A me capitava, anni dopo la fine del liceo, di fare un incubo ricorrente in cui non ero preparata per un'interrogazione di greco. Sentivo la voce della professoressa che pronunciava il mio nome e io mi svegliavo in preda al panico!

Trovo normale che l'esame della materia nella quale magari abbiamo più difficoltà o

l'interrogazione dall'insegnante «più severo» possano mettere un po' di agitazione. Una giusta dose di tensione motiva anche gli allievi a prepararsi con maggiore impegno e dimostra che hanno preso seriamente l'incarico. Quando però questa sana apprensione evolve in vera e propria fobia, sia di una determinata materia che della scuola intera, la questione si complica notevolmente. L'ansia diventa una pessima compagna di studio: rende difficoltosa la concentrazione, si memorizzano meno le informazioni apprese e, di conseguenza, peggiora l'andamento scolastico. Quando oltre a ciò l'ansia si tramuta in fobia per la scuola ecco che l'allievo evita in tutti i modi di recarsi a lezione. Dal classico mal di pancia a veri e propri attacchi di panico, quello che dovrebbe essere il luogo di crescita per ogni bambino e ragazzo diventa il loro peggiore incubo.

In quel caso è necessario capire da dove nasce il problema.

E' importante che la famiglia e gli insegnanti si confrontino per capire l'atteggiamento dell'allievo, valutare i suoi comportamenti a casa e scuola, ricercare

possibili difficoltà nel rapporto con i compagni. A volte non è però semplice trovare il bandolo della matassa. Spesso sono molti e diversi i fattori che scatenano queste situazioni. Le pressioni sempre maggiori che i bambini e ragazzi subiscono sia dal mondo esterno che dalla famiglia, la competizione sempre più accesa tra compagni, il senso di inadeguatezza che la società inculca loro, l'aspirazione a superare sempre i propri limiti. Troppo spesso i nostri giovani sono confrontati con modelli mediatici irraggiungibili e questo li porta a non lavorare sulle proprie capacità e migliorarle ma a puntare a traguardi irraggiungibili.

Sicuramente non è facile trovare una soluzione.

Da una parte è importante motivare costantemente gli allievi affinché si impegnino e si «sacrifichino» nel giusto modo per raggiungere degli obiettivi. Non vanno negate loro le difficoltà della vita ed eliminati gli ostacoli per spianare la strada. Dall'altro lato è importante che vivano la scuola non solo come luogo di apprendimento ma anche, e soprattutto, di crescita e collaborazione. Mai come in questo periodo la frequentazione della scuola è necessaria affinché possano avere una normalità e una quotidianità che oggi è fortemente scossa. Per questo si punta tanto sulla didattica in presenza. Venire a scuola deve essere un momento di gioia, di piacere, di scoperta. Un luogo in cui la conoscenza si unisce alla passione, dove si può trovare una parola amica, dove si possono sviluppare le proprie capacità. La scuola deve essere una seconda casa, quel posto sicuro dove creare il proprio futuro.



Die Beziehung zu den Jugendlichen leben

Porträt Giuseppe Palaia, Klassenlehrer der Timeout-Klasse Sekundarstufe I in Chur

VON JÖRI SCHWÄRZEL

Timeout-Klassen sind in Graubünden eine Seltenheit. Dies, obwohl die Regierung schon 2007 in einer parlamentarischen Antwort Timeout-Klassen begrüsst hatte. Einer der Gründe liegt wohl an der weitläufigen geographischen Situation in Graubünden. So freue ich mich, fürs Schulblatt-Porträt einen Einblick in das Churer Timeout-System zu erhalten und den zuständigen Lehrer der Sekundarstufe I kennenzulernen.

Giuseppe Palaia heisst er und führt seit neun Jahren die Timeout-Klasse der Sekundarstufe I in Chur. Sie ist örtlich dem Kindergarten Aspermont angegliedert. Dort treffen wir uns – natürlich mit Maske, die dem Lauf eines interessanten Gesprächs nicht im Wege steht.

Giuseppe Palaia ist vor 45 Jahren als Secondo in Chur geboren und aufgewachsen. Bei seiner Einschulung in den Kindergarten konnte er kaum Deutsch. Doch gut unterstützt durch die Lehrpersonen durfte er die Volksschule mit der Sekundarschule abschliessen, um nachher die Handelsschule zu besuchen. Mittels Matura und pädagogischer Grundausbildung machte Giuseppe Palaia anschliessend die Ausbildung zum Sekundarlehrer. Und ein paar Jahre später hängte er noch das Studium zum Schulischen Heilpädagogen an.

Schon während seines Sek-I-Studiums arbeitete er Teilzeit in einem Brückenangebot des BIZ Zürich, wo es darum ging, Jugendliche aufzufangen, um sie in eine Ausbildung integrieren zu können. Dem Unterricht und der Arbeit mit Jugendlichen blieb er treu. Er betreute fünf Jahre lang in Zürich Jugendliche, die damals «Verhaltensgestörte» genannten wurden. Er ist froh,



Giuseppe Palaia

dass aus dem abwertenden Begriff neu «Verhaltensauffällige» wurde. Selbst nennt der die Jugendlichen aber lieber «Verhaltenskreative». Denn dies werde seinen Schützlingen gerechter. Denn die Jugendlichen hätte immer auch Stärken, die in einem normalen Klassenzug nicht zum Tragen kommen.

2006 zog es ihn zurück nach Graubünden, wo er als Reallehrer eine Anstellung in der Stadtschule Chur fand, bevor er 2012 auf

die heutige Stelle wechselte. In die Timeout-Klasse kommen für eine begrenzte Zeit Kinder und Jugendliche, die in ihrer Klasse nicht mehr haltbar sind. Waren anfangs vor allem junge Menschen aus Gründen der Disziplin, Gewalt oder Drogen im Time-out, seien es heute meist Jugendliche mit «stillen» psychologischen Auffälligkeiten wie Depression, Suizidgefährdung, Mobbing oder Körperwahn. Die Jugendlichen im Timeout sind deutlich introvertierter geworden.

Die Betreuung sei damit auf den ersten Blick einfacher. Umso schwieriger sei es hingegen, bei den Jugendlichen etwas zu bewegen, um eine positive Entwicklung auszulösen. Das Ziel ist, die Jugendlichen nach 4 bis 6 Monaten wieder in eine Regelklasse zu reintegrieren. Meist ist es eine andere Klasse als die, von der sie ins Time-out kamen. Der Erfolg liege bei 75%.

Giuseppe Palaia sieht die Ursache im zunehmenden Leistungsdruck auf die Jugendlichen. Die Wirtschaft mache Druck auf die Schule, so dass neue Fächer wie neue Fremdsprachen oder Medien und Informatik eingeführt wurden, ohne bei den Lernzielen in den anderen Fächern abzubauen. Der Timeout-Klassenlehrer sieht das Problem zur Hauptsache darin, dass der Lehrperson kaum mehr der Raum bleibe, Zeit in die Beziehungsebene zu den Schülern und Schülerinnen zu investieren.

Denn die Beziehung zu den Jugendlichen müsse gelebt werden. In seiner Timeout-Klasse sieht er im Beziehungsaufbau sein wichtigstes «Werkzeug». Den Jugendlichen, die zu ihm kommen, fehle oft das Selbstwertgefühl. Es werde für sie immer schwieriger, den Erwartungen des Umfelds, aber auch an sich selbst gerecht zu werden. Die sozialen Medien pflegen mit Influencern, mit der Darstellung einer «normalen Community» ein Idealbild des heutigen jungen Menschen, an dessen Erreichen man scheitern muss. Mit einer guten Beziehung der Lehrperson zum/zur Jugendlichen, die darauf aufbaut, das Positive zu sehen und auf die Stärkung der Person zu setzen, könne das Selbstwertgefühl - auch gegenüber der Schulwelt - wachsen.

Die Beziehung zu den Jugendlichen endet bei Giuseppe Palaia meistens nicht nach

dem Austritt der Jugendlichen aus der Timeout-Klasse. Er ist mit vielen ehemaligen Schützlingen noch in Kontakt. Es kann auch mal sein, dass diese mal bei ihm vorbeikommen. Als ehemaliger Lehrer schreibt er sie auch mal an. Kommt keine Antwort, ist es auch gut; dann weiss er, dass kein Kontakt gewünscht wird.

Giuseppe Palaia ist verheiratet und hat zwei Kinder, wovon das jüngere handicapiert ist. Das bindet viele persönliche Ressourcen von ihm und seiner Frau. Er treibt gerne Sport. Nur schon darum hat er zusammen mit Christina Roffler in Chur den Therapieverein gegründet. Mittels Spenden organisiert dieser unter anderem verleihbare Mobilitätsmittel für behinderte Kinder. Das letzte Projekt ist ein «Dualskibob», damit Familien mit handicapierten Kindern zusammen auf der Piste unterwegs sein können.

Beeindruckt verlasse ich nach einem herzlichen, jedoch Corona-distanzierten Abschied das Gelände des Kindergartens Aspermont, ziehe froh die Maske aus und weiss einmal mehr, warum es sich für mich als Nicht-Lehrer stimmt, in den Diensten der Bündner Lehrpersonen zu stehen.

**L I T H O G R A P H I E - U N D
R A D I E R W E R K S T A T T**
Schloss Haldenstein

**Druckdemonstrationen, Workshops, Kurse in
Lithografie, Radierung, Siebdruck, Typografie**

Anfragen unter
werkstattleitung@druckwerkstatt-haldenstein.ch

www.druckwerkstatt-haldenstein.ch

Laura Lutz ist die neue Präsidentin des LEGR

Seit der Jahrestagung LEGR vom 3. Oktober 2020 ist Laura Lutz die neue Präsidentin des LEGR. Ihre Wahl war unbestritten. Die Delegierten wählten sie einstimmig für eine erste Amtszeit von drei Jahren. Wer ist sie?

DIE FRAGEN STELLTE JÖRI SCHWÄRZEL



Laura Lutz

Schulblatt: Laura, wie fühlt es sich an, Präsidentin des LEGR zu sein? Und bist du gut gestartet?

Laura Lutz: Es ist ein schönes Gefühl Präsidentin des LEGR zu sein. Die Stimme der Lehrpersonen in der Öffentlichkeit zu vertreten ehrt mich sehr und ich spüre eine grosse Verantwortung gegenüber dem Verband. Ich bin gut ins Amt gestartet. Aufgrund von Covid-19 war der Einstieg etwas speziell und mit einigen ausserordentlichen Terminen verbunden. Ich habe eine starke und unterstützende Geschäftsleitung im Rücken und ich bin zuversichtlich, dass wir trotz der besonderen Lage

die laufenden und kommenden Geschäfte gut meistern werden.

SB: Was hat dich motiviert, als Präsidentin des LEGR zu kandidieren?

LL: Lehrpersonen leisten mit ihrer Tätigkeit einen sehr wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenleben. Ich bin stolz, Lehrerin zu sein und Kinder auf ihrem Werdegang ein Stück weit begleiten zu dürfen. Es ist mir ein Anliegen mich für unseren Berufsstand und eine fortschrittliche Schullandschaft in Graubünden einzusetzen.

SB: Kannst du dich der Leserschaft kurz vorstellen?

LL: Ich bin in Domat/Ems aufgewachsen und habe dort auch die obligatorische Schulzeit absolviert. Wie der Zufall es wollte, habe ich auch meine erste Anstellung in Domat/Ems erhalten. Sieben Jahre unterrichtete ich auf der 5./6. Klasse. Ich hege ein grosses Interesse für Medien und Informatik, weshalb ich das Amt der IT-Verantwortlichen übernahm. In dieser Zeit lernte ich die Herausforderungen der schnell voranschreitenden Digitalisierung in der Schule kennen. Danach unterrichtete ich während einem Jahr eine 6. Klasse in Cazis. Seit gut zwei Jahren wohne ich in Chur, wo ich aktuell im Schulhaus Lachen die 5./6. classa bilingua unterrichte. Fortschrittlicher und zeitgemässer Unterricht sind mir genauso wichtig wie das Vermitteln von sozialen Werten und die Freude am gesellschaftlichen Zusammenleben. Vor fünf Jahren wurde ich in die LEGR-Fraktionskommission Primar gewählt und seit drei Jahren bin ich teil der Geschäftsleitung LEGR. Nebst meiner Tätigkeit im Verband und in der Schule verbringe ich gerne Zeit in der Natur, beim Kochen, Lesen, Joggen oder einfach in geselliger Runde beim Spielen.

SB: Was sind deine Ziele für den LEGR? Und wie gedenkst du, diese für und mit dem LEGR erreichen zu können?

LL: Das Hauptziel liegt darin, die Arbeitsbedingungen für die Lehrpersonen in Graubünden attraktiver zu gestalten. Der bereits laufende 6-Punkte-Plan hat sich als Instrument für Verfolgung dieses Zieles als überaus hilfreich erwiesen. Weiter möchte ich die digitale Transformation an den Schulen beobachten und mich für eine adäquate Umsetzung stark machen.

Jahrestagung LEGR

Am 3. Oktober 2020 fand in den Räumlichkeiten der Kantonschule in Chur die Jahrestagung LEGR statt. Wegen der Coronapandemie gab es dieses Jahr kein grosses Referat.

VON JÖRI SCHWÄRZEL, LEITER DER GESCHÄFTSSTELLE LEGR



Die bisherige Präsidentin wurde unter anderem mit einer Standing Ovation zum Ehrenmitglied des LEGR erhoben.

Die fünf Fraktionsversammlungen am Nachmittag hatten darum weniger Teilnehmende, dafür umso mehr Zeit für gute Diskussionen. Am Vormittag fand die Delegiertenversammlung LEGR statt. 112 Stimmberechtigte fanden sich ein. Da sind nicht mal 10% weniger als in den anderen Jahren.

Delegiertenversammlung LEGR: Wahl der neuen Präsidentin...

Das wichtigste Geschäft war wohl die Verabschiedung der bisherigen Präsidentin Sandra Locher Benguerel und die Neuwahl von Laura Lutz als Präsidentin LEGR (siehe Interview nebenan).

... und die Forderung nach der Reduktion des Vollzeitpensums um eine Lektion

Schon vor zwei Jahren wurde in Ilanz das Ziel gemäss 6-Punkte-Programm festgelegt: Die definitive Einführung der 39. Unterrichtswoche ab 2021 soll mittelfristig mit einer Reduktion des Vollzeitpensums um eine Lektion von 29 auf 28 Lektionen pro Woche kompensiert werden.

Nun beantragte die Geschäftsleitung LEGR der Delegiertenversammlung die Bestätigung dieses Ziels und die konkrete, mit Argumenten belegte Forderung: Der LEGR fordert folgende Änderung im Schulgesetz:

Artikel 62 Vollzeitpensum

1 Für ein Vollzeitpensum sind folgende Anzahl Unterrichtseinheiten pro Schulwoche zu leisten:

- a) Kindergartenstufe: 28 Lektionen
- b) Primarstufe: 28 Lektionen

Die Argumentation in Kurzform:

A: Kompensation der 39. Schulwoche
Die Einführung der 39. Schulwoche würde einen Mehraufwand bedeuten, der nicht entlohnt wird, was einer Lohnreduktion pro Lektion gleichkommt. Mit einer Entlassungslektion würde die zusätzliche Unterrichtswoche kompensiert.

lernen, instruir, svillupare

FREIWILLIGE WEITERBILDUNGS- KURSE

Die Pädagogische Hochschule Graubünden baut die Ausbildung der Lehrpersonen auf neun Professionsstandards auf. Die Standards beschreiben die breite Palette an Kompetenzen, welche die Lehrpersonen für die Ausübung ihres Berufs beherrschen müssen.

Das Weiterbildungsprogramm der phGR wird nach Professionsstandards ausgerichtet, welche in der Ausbildung verwendet werden. Die Standards spiegeln ein aktuelles Verständnis dessen, was Lehren, Lernen und sich Entwickeln in der modernen Schule bedeutet. Sie berücksichtigen die Unterschiedlichkeit der Lernenden, sie legen Wert auf Eigenverantwortung und auf die Anwendung des Wissens. Die Idee dahinter ist, dass die an der phGR ausgebildeten Lehrpersonen, an dem in der Ausbildung erreichten Niveau der neun definierten Standards weiterarbeiten kön-

nen. Ebenso sollte es für alle Lehrpersonen eine Hilfe sein, sich in ihrer Professionalität weiterentwickeln zu können. Für das Weiterbildungsprogramm sind wir stets offen für Inspiration und Wünsche jeglicher Art. Wir freuen uns, wenn Sie uns dabei unterstützen, das Angebot abwechslungsreich und praxisnah zu gestalten. Wir suchen Kursideen in allen Kantonssprachen, deshalb freuen wir uns besonders über eine Kontaktaufnahme von Ihnen für Weiterbildungskurse, welche in romanischer und auch in italienischer Sprache stattfinden könnten.



ANMELDUNG

weiterbildung@phgr.ch
+41 81 354 03 06



INFORMATION

Margret Jäger, Ansprechperson für die freiwilligen Weiterbildungsangebote:
Margret.jaeger@phgr.ch
Tel: 081 354 03 90

www.phgr.ch/weiterbildung



B: Arbeitsbelastung**B1: Arbeitszeit**

Die Arbeitszeiterhebung LCH 2019 zeigt, dass die Bündner Lehrpersonen im Durchschnitt mit 2080 Stunden pro Jahr drei Wochen über ihrer Referenzarbeitszeit arbeiten. Kommt nun eine weitere Unterrichtswoche dazu, steigt die Überzeit durchschnittlich auf über vier Wochen pro Jahr. Mit anderen Worten: Bündner Lehrpersonen arbeiten, als würden ihnen keine echten Ferien zustehen. (Die unterrichtsfreie Zeit ist nicht gleich Ferien, sondern dient einerseits der Vorbereitung und Weiterbildung. Und andererseits dient sie der Erholung und eigentlich der Kompensation der geleisteten Überstunden, was nicht gelingt.)

B2: Gestiegener Aufwand

Die Lehrpersonen brauchen mehr Zeit für: Administration, Elternarbeit, Absprachen mit Therapeutinnen, Teamabsprachen, Schulentwicklung, Umsetzung einer positiv gelebten Integration, Erfüllung der von der Schulleitung aufgetragenen «Ämtlis», ausgebaute Weiterbildung, teilweise Hausaufgabenlektionen, Stärkung des Sprachunterrichts (Austauschwochen etc.),

Übersetzung bei fehlenden Lehrmitteln in Romanisch oder Italienisch.

Die meisten Aufgaben werden nicht zusätzlich abgegolten.

C: Folge der Arbeitsbelastung**C1: Berufszufriedenheit**

Die Studie zur Berufszufriedenheit 2016 des LCH zeigt auf, dass die Lehrpersonen der Bündner Volksschule ihrer Zufriedenheit nur die Note 4.3 geben.

C2: Krankheit

Die hohe Arbeitsbelastung der Lehrpersonen führt vermehrt zu Burnout. Für die Schulen von betroffenen Lehrpersonen bedeutet die krankheitsbedingte Abwesenheit von Lehrpersonen viel zusätzlichen Umtrieb, eine Belastung des Schulbetriebes und auch Kosten. Zudem muss oft eine Minderung der Unterrichtsqualität befürchtet werden.

C3: «Freiwillige» Pensenreduktion

Es gibt viele Lehrpersonen, die ihr Pensum aus eigenem Bedürfnis reduzieren, weil die Arbeit über den Kopf wächst, oder weil sie nur so die Unterrichtsqualität halten können. 17% der Lehrpersonen mit einem Vollzeitpensum sprechen sich für eine Reduktion ihres Pensums aus und würden weniger Lohn in Kauf nehmen.

C4: Mangel an Lehrerinnen und Lehrern

Der Mangel an adäquat ausgebildeten Lehrpersonen ist virulent, wenn auch in Graubünden noch nicht dramatisch. In romanischen Sprachgebieten und den entlegeneren Regionen ist der Lehrpersonenmangel heute schon ein Problem.

Diskussion

Nicht ganz alle Delegierten teilten die Einschätzung der Geschäftsleitung. Eine Schulhausdelegierte meldete Kritik von ihrem Schulhausteam. Das Team sieht in der Forderung eine versteckte Lohnerhöhung. Eine zusätzliche Woche mehr Unterricht bedeute nicht viel mehr Aufwand, da der Lehrplan sowieso erfüllt werden muss. Sie sah auch Probleme wegen des Lehrpersonenmangels, der auf uns zukommt und befürchtete, dass die Gemeinden dann woanders sparen würden. Weiter gab es noch Fragen bezüglich der Umsetzung im Kindergarten. Mit der gleichzeitig geforderten Gleichstellung des Kindergartens (Lektionen statt Stunden, etc.) kann die Umsetzung der Forderung wie bei den anderen Stufen erfolgen.

Der Antrag der Geschäftsleitung wurde mit 106 Ja, 4 Nein und 2 Enthaltungen genehmigt.

BAU DIR DEINE WELT!

Malwettbewerb
& Quiz für
Schülerinnen und
Schüler von
6 bis 18 Jahren

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler und lassen Sie sie in Form von Zeichnungen oder Collagen darauf antworten. Die kreativsten Arbeiten gewinnen tolle Preise.

Bestellen Sie die Teilnahmeunterlagen unter raiffeisen.ch/wettbewerb oder bei Ihrer lokalen Raiffeisenbank.

Bestellschein bitte an die lokale Raiffeisenbank senden oder an Raiffeisen Schweiz, Marketing/Jugendwettbewerb, 9001 St.Gallen, jugendwettbewerb@raiffeisen.ch

51. Internationaler
Raiffeisen-Jugendwettbewerb

Ich wünsche _____ Exemplare des Wettbewerbsprospekts.

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

RAIFFEISEN

Die Schulen sind gefordert

Das Jahr 2020 werden wir wegen einem dominierenden Thema nicht so schnell vergessen. Vieles veränderte sich durch die Covid-19-Pandemie. Die Schulen wurden am 16. März 2020 geschlossen und am 30. März 2020 wurde nach einer Vorbereitungsphase von 2 Wochen mit dem Fernunterricht «Schule trotz Corona» begonnen.

VON CHRISTIAN KASPER, PRÄSIDENT SBGR

Das war nun eine wirklich grosse Herausforderung für die Schüler/-innen, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer. Am 11. Mai gab es etwas Licht am Horizont: Der Präsenzunterricht wurde aufgenommen; und darüber haben wir uns alle sehr gefreut. Der Fernunterricht war eine gewisse Zeit recht cool. Die Gspänli wurden jedoch immer mehr vermisst. Sich auszutauschen, zu spielen und zusammen Sport oder Musik zu machen, ist doch viel spannender. Viele Kinder haben sich bei der Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts ganz einfach darüber gefreut, die Lehrerin oder den Lehrer wieder zu sehen. Das ist doch für alle eine grosse Wertschätzung. Das Schuljahr 2019/20 konnte allen Umständen zum Trotz, geordnet abgeschlossen werden.

Die Sommerferien konnten genossen werden, und da waren Ferien in der

Schweiz der Renner. Viele Familien haben Ferien in der Schweiz gemacht und dabei unser wunderschönes Land kennen und schätzen gelernt. Die Neuansteckungen gingen massiv zurück, die allen bekannten Verhaltensregeln waren auch weiterhin einzuhalten. In der Freizeit konnte wieder trainiert werden, sodass mit Spannung den ersten Wettkämpfe entgegengefeiert wurde. Mit der Schule konnte fast normal gestartet werden.

Nun sind wir (beim Verfassen dieses Artikels) Ende Oktober 2020. Die Situation bereitet allen grosse Sorgen. Die Neuansteckungen sind auf einem sehr hohen Stand und die Auflagen werden immer mehr verschärft. Mit der Maskentragepflicht wird versucht die Ausbreitung der Pandemie in den Griff zu bekommen. Nun stellen wir zunehmend eine neue Entwicklung fest: Den einen gehen die Massnah-

men viel zu weit und den anderen zu wenig weit. Diese Tatsache stellt für das Amt für Volksschulen und Sport, Schulbehörden und die Schulleitungen eine immer grösser werdende Herausforderung dar.

Die Vorgaben vom AVS sind klar und der aktuellen Situation angepasst. Die Schulen bleiben offen und die Schutzmaskentragpflicht wurde etwas verschärft. Beim Schreiben von diesem Beitrag machte ich mir schon Gedanken darüber, wie die Situation wohl anfangs Dezember 2020 sein wird, wenn das Schulblatt beim Leser oder der Leserin ankommt. Es gilt, einen neuen Lockdown zu vermeiden und die Wintersaison zu retten. Dabei muss einfach auf gewisse Feste und Anlässe verzichtet werden. Das Basteln von Geschenken in der Schule und zu Hause ist doch immer noch eine sehr gute Möglichkeit, unseren Liebsten eine Freude zu bereiten. Nun sind eher die kleinen Freuden an Weihnachten etwas höher zu gewichten.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich im Namen des Schulbehördenverbandes Graubünden (SBGR) allen danken, welche mit ihrem unermüdlichen, täglichen Einsatz für unsere Kinder einen sehr wichtigen Beitrag leisten. Wir können nun einfach hoffen und unseren Teil dazu beitragen, dass die vom Bundesrat und der Bündner Regierung eingeleiteten Massnahmen greifen.



Christian Kasper

Bewegte Schule Bonaduz mit Street Racket

Als «Bewegte Schule» legt die Schule Bonaduz seit vielen Jahren Wert darauf, ihren Schülerinnen und Schülern einen aktiven und gesunden Alltag vor zu leben. Ideen für die Gestaltung eines bewegten Unterrichtsprogramms erhalten sie unter anderem an den Austauschtreffen der «Bewegten Schule» Graubünden. Für Begeisterung sorgte bei Daniel Naujoks ein Input zum vielseitigen Bewegungsspiel Street Racket.

DANIEL NAUJOKS; AUFGEZEICHNET VON STEPHANIE BACHMANN, PROJEKTLEITERIN «BEWEGTE SCHULE», GESUNDHEITSAMT GR

Unsere Schule im Street Racket Fieber

Im Frühling 2019 habe ich das erste Mal von Street Racket gehört. Das abwechslungsreiche Rückschlagspiel kombiniert mit den Prinzipien vom Bewegten Lernen hat mich gepackt. Die Begeisterung auf meine Kolleginnen und Kollegen zu übertragen, war nicht einfach und so ging das Spiel im Schulalltag wieder etwas unter. Bis wir über die «Bewegte Schule» eine Weiterbildung für das ganze Team gewonnen haben. Im dreistündigen Workshop gelang es dem Instruktor das Street-Racket-Feuer neu zu entfachen, bei allen – von der Kindergarten- bis zur Oberstufenlehrperson.

Wir waren uns einig: Street Racket ist schnell und einfach zu erlernen. Trotz ganz unterschiedlicher Voraussetzungen kamen

alle sofort ins Spiel. Ob Frau mit Mann, Alt mit Jung, Könnern mit Anfänger, im Nu sind lange Ballwechsel möglich und das ganz ohne zusätzliche Infrastruktur. Der hohe Spassfaktor und die Einfachheit haben uns überzeugt!

Street Racket kurz erklärt

Das Rückschlagspiel ist ein verlangsamt Tennis, ein Pingpong ohne Tisch. Dafür sorgen die Grundregeln: Der Ball darf nur von unten gespielt werden (kein Smash!); der Ball muss einmal auf dem Boden aufprallen, bevor er zurückgespielt wird; das Feld wird entsprechend den Platzverhältnissen und der Spielidee mit Kreide aufgezeichnet. Die Rackets und Bälle erinnern an das bekannte «Beachball». Dazu muss gesagt sein, es lohnt sich, das Originalma-

terial zu benutzen. Die etwas grösseren Rackets und die weichen, optimal springenden Softbälle vereinfachen das Spiel erheblich. Dank dem ausgeklügelten Material und den anpassungsfähigen Spielregeln sind rasche Erfolgserlebnisse garantiert.

Wo und wann?

Das simple Konzept von Street Racket kann im Schulsport oder als Aktivität in den Pausen eingesetzt werden. Die Möglichkeiten sind endlos, sogar das Kreieren von eigenen Spielvarianten gehört zum Konzept.

Street Racket dient auch der «Brain Fitness». Angepasste Übungsformen ermöglichen das Lernen in Bewegung im Schulzimmer, im Gang oder auf dem



CAS-Studiengang Lehrmittelautor*in

VON RICO CATHOMAS, PROFESSOR PHGR, STUDIENGANGSLEITUNG
LEHRMITTELAUTOR/-IN

Pausenplatz. Der Schulalltag wird durch das vielfältige Spiel bereichert und hoffentlich nehmen die Kinder und Jugendlichen den Schwung mit in ihre Freizeit.

Mein Tipp

Um eine nachhaltige Wirkung zu entfalten, empfehle ich allen, die Street Racket an ihrer Schule einbinden wollen, einen Workshop für die Lehrpersonen durchzuführen. Wir kennen nun unzählige Einsatzmöglichkeiten, welche bei uns rege angewendet werden. Das gemeinsame Bewegen und Lachen hat uns zudem als Team zusammengeschweisst.

Street Racket wird an unserer Schule gelebt; ganz nach dem Slogan: Let's rock the school!

Eine Sammlung von Übungsformen bieten die beiden Lehrmittel von Street Racket sowie die offizielle Homepage www.streetracket.net. Übrigens, die Schule Bonaduz ist eine von 88 bewegten Schulen in Graubünden. Ist Ihre Schule noch nicht dabei? Mehr Infos unter www.bischofit.ch/bewegte-Schule.



Am 16.10.2020 fand an der PHGR die Zertifizierungsfeier für den Zertifikatslehrgang «CAS in Gestaltung und Produktion von Lehrmitteln (Lehrmittelautor/-in)» statt. 21 frisch gebackene Lehrmittelautorinnen und -autoren konnten nach einem 12-monatigen berufsbegleitenden Studiengang ihr Zertifikat entgegennehmen. An der Zertifizierungsfeier stellten die Teilnehmenden ihre Abschlussarbeiten vor. Sie erstellten im Rahmen der Zusatzausbildung innovative Lehrmittel für alle drei Zyklen der Volksschule, aber auch für die Sekundarstufe II. Diese müssen die Anforderungen des neuen Lehrplans erfüllen und insbesondere herausfordernde Lernaufgaben bieten, welche es Kindern mit unter-

schiedlichen Begabungen und Fähigkeiten ermöglichen, ihr Wissen und Können zu entwickeln. Die Ausbildung für Lehrmittelautor/-innen ist in der Schweiz und international einzigartig und wurde an der PHGR bereits zum dritten Mal durchgeführt.

Die Teilnehmenden kamen aus der Deutschschweiz und aus Graubünden, sowie dem Tessin. Der Studiengang wurde durch die Fachstelle für Evaluation der PHGR systematisch begleitet. Die Ergebnisse bzgl. Qualität des Studiengangs waren sehr erfreulich. Der nächste Start dieses Zertifikatslehrgangs ist auf Herbst 2021 geplant.



Mit Kindern und Jugendlichen aktiv gegen Food Waste

Oft fehlt es an konkreten Ideen, wie Food Waste verringert werden kann. Mit Umweltunterricht und einem bunten Strauss an Lern- und Sensibilisierungsmaterial unterstützt die Stiftung Pusch Lehrpersonen der Zyklen 1-3 bei diesem wichtigen Thema.

VON LARA LÄUBLI, PUSCH



In der Schweiz wird ein Drittel aller essbaren Lebensmittel verschwendet und damit auch sämtliche Ressourcen, die für deren Produktion und Distribution benötigt wurden: Wasser, Energie, Treibstoff und weitere Güter wie Düngemittel, Pestizide, Chemikalien und Verpackungsmaterialien. Je später in der Wertschöpfungskette Lebensmittel verloren gehen, desto höher ist die Umweltbelastung. Die Vermeidung von Food Waste im Privatkonsum spielt daher eine besonders wichtige Rolle.

Praxisorientierte Materialien für mehr Lebensmittelrettung

Das Pusch-Schulangebot setzt beim Verhalten der Schüler/-innen an: Wie schätzen diese ihr Wissen ein? Wie fit sind sie im alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln? Verstehen sie Haltbarkeit, Lagerung und Resteverwertung?

Selbsterkenntnis und Verstehen sind oft erste wichtige Schritte für eine Verhaltens-

änderung. Anhand eines spielerischen Food-Waste-Wissenstests finden die Jugendlichen heraus, wo sie mit ihrem Vorwissen stehen. Dabei lernen sie Ursachen und Folgen von Food Waste sowie Handlungsmöglichkeiten kennen. Lehrpersonen stehen neben Tipps, Rezepten und Literatur umfangreiches und altersgerechtes Lernmaterial für den Unterricht zur Verfügung. So zum Beispiel ein Erklär-Comic, der digitale Food-Ninja-Test und verschiedene Unterrichtsvorschläge. Ausserdem profitieren im Rahmen der Kampagne «save food, fight waste.» fünfzig Oberstufenklassen von einem kostenlosen Food-Waste-Unterricht durch erfahrene Umweltlehrpersonen.

Infos: www.pusch.ch/savefood-schulen



Das Comic-Sachheft
«Sichtbar unsichtbar»

Austausch betrifft die ganze Welt

Trotz der Gesundheitskrise und der Schliessung der Landesgrenzen erleben die Projekte zur internationalen Zusammenarbeit und Mobilität noch immer einen grossen Erfolg. Im Frühling 2021 wird ein neues Programm eingeführt.

VON OLIVIER TSCHOPP, MOVETIA

Die Förderung von Mobilität und Kooperation zum Bildungszweck auf europäischer Ebene und darüber hinaus ist ein fundamentales Element der Bildungspolitik des Bundes. Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat Movetia das Mandat zur Umsetzung des Pilotprogramms erteilt, welches das Ziel hat, den geografischen Horizont über die Grenzen Europas hinaus zu erweitern und neue Ideen zur Mobilität oder neue Kooperationsmodelle zu testen.

95 Anträge für Projekte aus verschiedenen Bildungsstufen und -sektoren sind 2020 bei Movetia eingegangen. Die eingereichten Projekte sind innovativ und bieten einen realen Mehrwert für das Schweizer Bildungssystem. Sie fokussieren unter anderem auf wichtige Elemente des soziokulturellen und des aktuellen Bildungsumfelds. Dies offenbart die Notwendigkeit, andere Ansätze der Mobilität und der Kooperation zu entwickeln – oder gar neue Austauschformen zu definieren, die

den Fokus vermehrt auf Umweltkriterien richten.

Nächster Projektauftrag im Frühling 2021 Angesichts des grossen Erfolgs dieses Vorgehens und des politischen Willens, den Bereich der Zusammenarbeit und der Mobilität über die Grenzen Europas hinaus auszubauen, wird im Frühling 2021 ein neues Programm eingeführt, das sich stark am bisherigen orientiert und wiederum einen Projektauftrag enthält.

Mädchen und Jungs für MINT-Fächer begeistern

Der SJW-Verlag unterstützt mit seinem neuen Comic-Sachheft «Sichtbar unsichtbar» zum Thema Mikroorganismen den Kompetenzaufbau an den Primarschulen in den Bereichen Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG). Die Neuerscheinung weckt bei Kindern das Interesse für MINT-Fächer und bietet kostenloses Unterrichtsmaterial wie auch Anleitungen zu Experimenten.

Es ist kein Geheimnis. In der Schweiz mangelt es an Fachkräften in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT). Dieser Problematik will der Lehrplan 21 mit der gezielten Förderung der Kompetenzbereiche Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG) an den Schweizer Volksschulen entgegenwirken.

Im Kindergarten interessieren sich Mädchen und Jungen noch gleichermaßen für technische Phänomene. Doch die Neugier und das Interesse nimmt bei Mädchen mit zunehmendem Alter ab. Eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) beweist, dass MINT-Förderprogramme nicht erst auf Sekundarschulstufe einset-

zen sollten. Das im Kindergarten noch natürliche Interesse sollte während der Primarschule weiter ausgebaut und das Verständnis für naturwissenschaftliche Themen in Verbindung mit Alltagssituationen gefördert werden.

Experimente und Comics sprechen Kinder an

«Sichtbar unsichtbar» erzählt die Geschichte von Alina und Conrad, die gerade umgezogen sind. Plötzlich gibt es in der Küche einen lauten Knall und überall sind winzige Lebewesen am Werk. Aber woran kann man sie erkennen? Einzelne Mikroben sind mit dem blossen Auge unsichtbar und trotzdem sind sie da und für das Leben, die Gesundheit und das Überleben der

Menschheit und des Planeten Erde unverzichtbar.

Mit diesem Comic-Sachbuch entdecken Schüler/-innen ab acht Jahren die Welt der Mikroorganismen. Dabei werden ihre Lesekompetenz wie auch ihr Verständnis für experimentelle Anweisungen gefördert. Die Kinder reflektieren anhand der Fragestellungen über naturwissenschaftliche Zusammenhänge, untersuchen und lernen sie zu analysieren. Die Ausformulierung der erzielten Ergebnisse unterstützt zudem die Sprachförderung.

Infos: s.indermaur@sjw.ch

«Gefangen im Netz»

Der Film thematisiert den Missbrauch an Jugendlichen im Netz, genauer gesagt das Thema „Cyber Grooming“: erwachsene Männer, welche die Naivität, Unwissenheit oder Unerfahrenheit von jungen Menschen im Netz schamlos ausnutzen.

VON NICOLE DE FAVERI, ELITE FILM

Die tschechische Dokumentation ist ein filmisches Experiment: Drei volljährige aber mädchenhaft aussehende Schauspielerinnen geben sich im Netz mit fiktiven Profilen als Zwölfjährige aus und chatten aus sorgfältig nachgebauten Kinderzimmern in einem Filmstudio mit Männern aller Altersgruppen. Die Mädchen werden von 2'458 Männern online aufgespürt und kontaktiert. Der Film erzählt in fesselnden Bildern das Drama der drei Schauspielerinnen vom ersten Casting bis zu den ersten Treffen mit den Männern, die sie kontak-



Still aus Trailer «Gefangen im Netz»

inform@21
Unterrichtsideen
für Kindergarten
bis 4. Klasse

Medien & Informatik
einfach und individuell
zu integrieren!

Die Lehrmittel-Reihe, die den Bereich Medien und Informatik einfach und individuell in den Unterricht integriert. Die Kompetenzen werden spielerisch und altersgerecht vermittelt. Es handelt sich bewusst um kurze, teilweise sequenzierte Ideen. Der Zeitbedarf pro Idee liegt in der Regel bei weniger als einer Lektion.

Weitere Informationen und
Unterrichtsidee unter inform21.ch/k4

**LEHRMITTEL
VERLAG
ST.GALLEN**

tiert haben. Die Dreharbeiten wurden juristisch und psychologisch umfassend betreut und begleitet.

Uns liegt dieser Film sehr am Herzen, vor allem weil wir der Überzeugung sind, dass ein so wichtiges Thema unbedingt sensibilisiert werden muss. Aus diesem Grund sind wir bereits dabei, zusammen mit kinokultur.ch Schulen zu sensibilisieren. So stellen wir zum einen umfassendes Schulmaterial zur Verfügung und bieten weiter eine gekürzte Fassung für Schulvorstellungen ab 12 Jahren an.

Trailer:





Herausgeber

Lehrpersonen Graubünden LEGR
www.legr.ch

Bündner Schulblatt

81. Jahrgang, erscheint sechsmal pro Jahr:
Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember,
jeweils Mitte Monat

Redaktionsschluss

jeweils am 1. des Vormonats

Auflage

2000 Exemplare (gedruckt auf
FSC-Papier)

Abonnement

Bündner Schulblatt

Jahresabonnement CHF 39.-
Einzelnummer CHF 7.-, plus Porto

Adressänderungen/Abos

Geschäftsstelle LEGR
Jöri Schwärzel
Schwäderlochstrasse 7, 7250 Klosters
Tel. 081 633 20 23
geschaefsstelle@legr.ch
Postcheck 70-1070-7



Redaktion

Jöri Schwärzel
Tel. 081 633 20 23
schulblatt@legr.ch

Fabio E. Cantoni
fabio.cantoni@bluewin.ch

Laura Lutz
laura.lutz@schulechur.ch

Chantal Marti-Müller
chantal.marti@avs.gr.ch

Christian Kasper
christian.kasper@ckholzbau.ch

Gian-Paolo Curcio / Lydia Bauer
gian-paolo.curcio@phgr.ch
lydia.bauer@phgr.ch

PAGINA RUMANTSCHA
Conferenza Generala Romontscha Sursilvana
f_friberg@icloud.com

Conferenza Generala Ladina
annalea86@bluewin.ch

Conferenza rumantscha Grischun central
zegna.pittet@bluewin.ch

PAGINA GRIGIONITALIANA
Catia Curti
curticatia@gmail.com

AMTLICHER TEIL
Erziehungsdepartement Graubünden
Amt für Volksschule und Sport
Tel. 081 257 27 36

Gestaltung

CLUS AG, Chur
mail@clus.ch

Herstellung

Druckerei Landquart AG
www.drucki.ch

Inserate

Jöri Schwärzel
Tel. 081 633 20 23
schulblatt@legr.ch
Annahmeschluss jeweils am
10. des Vormonats

INSERATENPREISE/-GRÖSSE:

1/1 Seite	190x270	Fr. 1020.-
1/2 Seite hoch	93x270	Fr. 550.-
1/2 Seite quer	190x134	Fr. 550.-
1/4 Seite hoch	93x134	Fr. 320.-
1/4 Seite quer	190x64.5	Fr. 320.-
1/8 Seite	93x64.5	Fr. 200.-

2./3. Umschlagseite	Fr. 1080.-
4. Umschlagseite	Fr. 1180.-

Beilagen auf Anfrage

RABATTSTUFEN

3 Inserate	5%
6 Inserate	10%
10 Inserate	15%

Geschäftsleitung LEGR

Laura Lutz, Präsidentin
laura.lutz@schulechur.ch
www.legr.ch

Vorstand SBGR

Christian Kasper, Präsident
christian.kasper@ckholzbau.ch
www.sbgr.ch

Dienstleistungen

BERATUNG IN PERSÖNLICHEN UND
ALLGEMEINEN SCHULFRAGEN

Robert Ambühl
Tel. 079 261 55 58
kontakt@robert-ambuehl.ch

Flurin Fetz
Tel. 079 657 18 32, mail@flurinfetz.ch

Nicole Kessler-Digel
Tel. 079 633 44 82, nicole.digel@bluewin.ch

RECHTSBERATUNG FÜR LEHRPERSONEN

lic. iur. Mario Thöny, Rechtsanwalt, Chur
Vorgängig ist die Geschäftsstelle LEGR zu
kontaktieren: Tel. 081 633 20 23
geschaefsstelle@legr.ch



Frühzeitig vorsorgen – entspannt
das Leben geniessen

Ihre Lebenssituation analysieren, optimieren, begleiten

Kundenschutz durch Beratungsqualität mit dem VVK VOPLA LifeMap Beratungskonzept.
INDIVIDUELL, TRANSPARENT, MENSCHLICH

Die VVK Vorsorge- und Vermögenskonzepte AG ist seit mehr als zwanzig Jahren die Partnerin des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz in allen Vorsorgefragen. Als Grundlage für die Beratung der Lehrerinnen und Lehrer dient immer ein lebensphasengerechter, massgeschneiderter Vorsorgeplan. Die Kund*innen sind begeistert, da sie meist zum ersten Mal, ihrer eigene finanzielle Situation auf einem Blatt erkennen und vor allem verstehen, wie sich die vorgeschlagenen Massnahmen positiv auswirken. Vor allem im Steuerbereich gibt es oft mehrere zehntausend Franken Einsparungen auf Grund der gemeinsam entschiedenen Umstellungen und Massnahmen. Mit nützlichen Informationen in periodischen Newsletter und Briefen hilft Ihnen die VVK auch bei Anlageentscheiden. Die ärgerlichen Negativzinsen z.B. werden so mit interessanten Produkten verhindert. Unser aktueller Tipp auf das Jahresende 2020:

Jahresendarbeiten in der persönlichen Vorsorge

Das Virus ist da. Und die Pandemie wird uns alle weiterhin in irgendeiner Auswirkung einholen und unseren Alltag noch lange mitbestimmen. Wir müssen leben und lernen, mit diesem Virus umzugehen.

Das Covid-19 Virus kümmert sich nicht um Ihre Vorsorge! Es hält sich auch nicht an Termine, wie Jahresende und die dabei anfallenden Schlussarbeiten. Die Vorsorge läuft wie immer ab und die wichtigen Termine kommen unaufhaltsam auf Sie zu. Die dafür vorgesehenen Massnahmen müssen umgesetzt werden. Deshalb gilt es in dieser Situation vor allem, einen kühlen Kopf zu bewahren und an der eingeschlagenen Vorsorgestrategie fürs erste einmal festzuhalten.

Die üblichen Massnahmen auf das Jahresende sind wie immer umzusetzen. Falls Sie noch nicht die ganze Summe der steuerlich abzugsfähigen Säule 3a einbezahlt haben, dann prüfen Sie Ihren Kontostand und falls Sie es sich leisten können, zahlen Sie bis zum Höchstbetrag für Angestellte, CHF 6'826 noch ein.

Falls Sie geplant hatten, in die Pensionskasse nachzuzahlen, dann ist es ebenfalls höchste Zeit, dies zu tun, weil Ihnen sonst die steuerlichen Vorteile einer solchen Einzahlung für dieses Jahr entgehen. Falls Sie nicht wissen, ob Sie das überhaupt tun sollen, dann empfehlen wir Ihnen in jedem Alter eine für Sie massgeschneiderte Vorsorgeplanung erstellen zu lassen. Damit behalten Sie den Überblick und können gestützt darauf bei unerwarteten Ereignissen wie der aktuellen Corona Krise die richtigen Massnahmen treffen. Sie treffen dann auch während des Jahres die richtigen Vorsorgeentscheide.

**Traditionelle Werte, Ethik und Vertrauen. Dafür stehen wir.
IHR VVK TEAM**

