

Bildung Risch

Juni 2016

Gemeinde Risch



Seite 2 | Roundtable-Gespräch

Acht Rischer Primarschüler halten sich fit

Für alle ist regelmässiges Sporttreiben nicht wegzudenken!

Seite 5 | Interview

Umgang mit psychischen Krankheiten

Psychische Krankheiten sind oft ein Tabuthema.

Seite 9 | Bericht

Was bringt Gesundheitsförderung?

Das Thema Gesundheitsförderung begegnet einem in verschiedenen Lebenssituationen.

Gesund und sportlich unterwegs – was trägt die Schule bei?

Michael Fuchs, Rektor; Nikolaus Jud, Prorektor | Wann haben Sie Ihren letzten Purzelbaum gedreht?

Das Bewusstsein für Gesundheit, Sport und gesunde Ernährung ist in unserer Gesellschaft gross. An unserer Schule begegnen wir dieser Haltung in verschiedenen Facetten. Im Sportunterricht wird vom Kindergarten bis in die Oberstufe auf möglichst vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geachtet. Im bewegten Unterricht ist es auch möglich, während der Unterrichtsstunden kurze Bewegungspausen einzuplanen. Dabei geht es nicht nur um die sportliche Betätigung oder die Leistung. Nein, der Lehrplan zeigt auf, dass geeignete Erfahrungsfelder zu schaffen sind, um das Zusammenleben zu üben. Nicht zu unterschätzen ist der Schulweg. Kinder lieben

ihn meist. Sie sind dabei in Gruppen unterwegs, festigen mit guten Gesprächen den Zusammenhalt und bereichern ihren Alltag mit wertvollen und gemeinsamen Erlebnissen. Wenn Kinder früh den Schulweg alleine meistern, braucht es das Elterntaxi nur in Ausnahmefällen.

Gesunde Ernährung ist bei uns schon im Kindergarten oder der Unterstufe ein Thema, wenn es um das gesunde Znüni geht. Die Kinder können sehr bald erkennen, welches Pausenznüni geeignet ist. Im Lehrplan Mensch und Umwelt wird das Thema Ernährung vielfältig behandelt. Der praktische Teil erfolgt auf der Oberstufe im Fach Hauswirtschaft, wo ernährungsrelevante Grundlagen weitergegeben, abwechslungsreiche Menüs gemeinsam gekocht und eingenommen werden. So decken wir im Laufe der obligatorischen

Schulzeit sehr viele Gebiete im Bereiche der Gesundheit, Sport und gesunder Ernährung ab, immer mit einem gesunden Mass.

Als Schule wollen wir in Bezug auf die körperliche und psychische Gesundheit auch Vorbild sein. Dazu braucht es gesunde Lehrpersonen. Mit Workshops für die Schulleitung und die Lehrpersonen haben wir dieses Thema in diesem Schuljahr in den besonderen Fokus genommen.

Die Schulen Risch schenken dem Thema Gesundheit seit vielen Jahren grosse Beachtung. Ein Schulleitungsmitglied und eine speziell geschulte Lehrperson sorgen in einem Teilpensum dafür, dass in den Klassen und beim Personal beim Lernen und Lehren das Thema nicht zu kurz kommt.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim nächsten Purzelbaum!



v.l.n.r: Soraya Bachmann, Janine Wismer, Sarina Holdener, Melisa Dedukic, Corina Waldispühl, Jessica Minder, Sarah Rogger, Diego Gwerder

Acht sportliche Rischer Primarschulkinder diskutierten darüber, wie man gesund bleiben kann. Angst vor Krankheiten hat keines, obwohl sich ein Mädchen als Einzige gegen die Grippe impfen liess. Alle treiben fürs Leben gerne Sport und bewegen sich viel.

Markus Thalmann | Je älter die Erwachsenen werden, desto mehr spielt die Gesundheit in ihrem Leben eine Rolle. Wie wichtig findet ihr Kinder die GESUNDHEIT?

Sarah: Weil ich völlig gesund bin, mache ich mir nicht viele Gedanken über die Gesundheit. Wenn ich jetzt Krebs bekäme, wäre ich bestimmt sehr, sehr traurig. Diego: Gesundheit, das ist für mich überhaupt kein Thema. (Die anderen sechs Kinder nicken).

Habt ihr Angst vor Krankheiten?

Melisa: Ich habe gar keine Angst vor Krankheiten, weil ich nur selten krank bin. Corina: Auch ich bin selten krank und habe da-

rum keine Angst. Sarina: Wenn ich jetzt Lungenkrebs bekäme, hätte ich schon Angst. Diego: Wenn bei uns das Ebola-Virus auftauchen würde, hätte ich grosse Angst davor.

Seid ihr oft krank? Unter welchen Krankheiten leidet ihr am häufigsten?

Jessica: Ich bin oft krank und leide jeweils unter 40 Grad Fieber, Husten und Halsweh. Kopfweh kommt noch dazu und löst bei jedem Schritt einen nervigen Schmerz aus. Sarina: Bauch-, Kopf- und Halsweh habe ich auch schon gehabt. Soraya: Ich bin zum Glück nie krank. Janine: Früher war ich öfters krank und fehlte gleich mehrere Wochen in der Schule. Seit ich die Grippe-Impfung gemacht habe, passiert das klar weniger. (Die anderen sieben Kinder haben keine Grippe-Impfung gemacht).

Schluckt ihr Medikamente, wenn ihr krank seid? Welche?

Sarah: Wenn ich krank bin, nehme ich Medikamente, obwohl ich das hasse. Corina: Ich habe Tabletten gar nicht gerne und nehme sie nur im äussersten Notfall. Sora-

ya: Gegen Bauchweh esse ich Salzstängel, die helfen mir.

Kennt ihr Tricks, damit ihr nicht so rasch krank werdet? Können wir Krankheiten überhaupt verhindern oder nisten die sich einfach bei uns ein?

Diego: Es hilft schon mal, wenn man zu jeder Witterung die passende Bekleidung trägt. Corina: Heutzutage muss man sich unbedingt eincremen, wenn die Sonne scheint. Sarina: Wenn man gesund bleiben will, darf man halt nicht jeden Tag Süssigkeiten essen, sondern auch mal Vitamine wie Äpfel. Jessica: Ich kann so viel Süssigkeiten zu mir nehmen, wie ich will, weil ich extrem viel Sport treibe. Daneben esse ich aber auch oft Früchte. Melisa: Meine Mutter achtet darauf, was wir essen. Zudem kann ich gar nicht viel Süsses essen, weil es mir davon rasch übel wird. Janine: Ich bevorzuge Früchte, weil mir von einigen Süssigkeiten ebenfalls schnell schlecht wird. Soraya: Früchte darf ich zuhause so viele essen, wie ich will, weil sie gesund sind. Bei den Süssigkeiten erhalte ich auch mal ein Verbot. Corina: In letzter Zeit haben mich

Impressum

Herausgeberin Gemeinde Risch, Zentrum Dorfmat, 6343 Rotkreuz, Tel. +41 (0)41 798 1860, Fax +41 (0)41 798 1888, info@rischrotkreuz.ch, www.rischrotkreuz.ch

Autoren PR Gruppe der Schulen Risch: Markus Thalmann, Ivar Kohler, Doris Wismer und Patrick Iten

Layout Christina Amhof

Druck Anderhub Druck-Service AG, Rotkreuz, www.anderhub-druck.ch **Bilder** Ivar Kohler, Markus Thalmann



TEILNEHMENDE

Melisa Dedukic, Corina Waldispühl, Janine Wismer
(6. Klasse b)

Jessica Minder, Diego Gwerder, Sarah Rogger
(5. Klasse b)

Soraya Bachmann
(4. Klasse b)

Sarina Holdener
(3. Klasse b)

Gesprächsleitung: Markus Thalmann

«Ohne
Sport
könnte ich
nicht leben!»

die Smoothies auf den Früchtegeschmack gebracht. Die habe ich mega-gerne. Sarah: Meine Mutter übergibt mir die Verantwortung fürs Essen. Wenn ich aber übertreibe, sagt sie schon etwas dazu. Sarina: Seit meine Mama einen Mixer gekauft hat, mit dem sie jeden Morgen einen Früchtemix zubereitet, esse ich wesentlich mehr Früchte.

Habt ihr schon ernsthafte Krankheiten in eurem näheren Umfeld miterlebt?

Diego: Mein Bruder litt einmal grauenhaft unter einer schlimmen Bronchitis. Wir mussten ihn deswegen sogar drei Tage ins Spital bringen. Jessica: Mein Bruder Leroy fiel letztes Jahr beim Spielen durch ein Glasdach. Ich bekam riesige Panik, so dass ich herumrannte und schrie. Ich spürte Wut, Angst und Traurigkeit miteinander. Diesen Unfall empfand ich als ganz schlimm und er stand sogar in der Zeitung... Soraya: Vor wenigen Wochen ist mein Gotti an Krebs gestorben. Sie war erst 42 Jahre alt. Ich war sehr, sehr traurig. Jessica: Meine Grossmama ist wegen Zigarettenkonsums gestorben. Fangt ja nie an zu rauchen! Das kann ganz schlimme Folgen haben!

Wie viel Sport treibt ihr in einer Woche?

Corina: Ich betätige mich siebeneinhalb Stunden pro Woche sportlich: Dreimal Geräteturnen, einmal Tennis und zweimal Schulsport. Zusätzlich gehe ich im Winter oft Ski fahren und snowboarden. All das mache ich sehr gerne! Melisa: Ich treibe fünfeinhalb Stunden Sport wöchentlich. Zweimal Geräteturnen, am Mittwoch Tanzen sowie zweimal Schulsport. Soraya: Ausser während den Turnstun-

den treibe ich keinen Sport. Jessica: Ohne Sport könnte ich nicht leben! Zweimal besuche ich das Leichtathletiktraining und zweimal die Turnstunden. In den Ferien gehe ich täglich joggen. Ich bewege mich jeden Tag und liebe Sport über alles. Diego: Ich trainiere zweimal wöchentlich Unihockey. In unserem Hobbyraum übe ich zusätzlich Stocktechnik. Sarina: Ich freue mich jede Woche auf die zwei Geräteturnen-Trainings und die drei Turnstunden.

Wie gestaltet ihr eure Freizeit? Was macht ihr am meisten? Wie viel bewegt ihr euch dabei?

Sarah: Ich gehe fast jeden Abend Rollschuh fahren oder laufen. In einem Sportverein hingegen bin ich nicht. Jessica: Nach den Hausaufgaben gehe ich immer nach draussen und spiele Fangen oder Fussball. Diego: Auch ich spiele sehr oft draussen. Ich sitze selten vor dem Bildschirm. Corina: Meine Familie unternimmt an Wochenenden fast immer etwas: Schwimmen, Wandern, Ski fahren oder Snowboarden. Ich liebe diese gemeinsamen sportlichen Aktivitäten! Melisa: Nach der Schule hole ich meistens meine Kollegin ab, um zusammen zu spazieren, Longboard oder Rollschuh zu fahren.

Ihr treibt alle sehr viel Sport. Was würde passieren, wenn ihr euch gar nicht bewegen würdet?

Jessica: Wenn ich mich länger nicht bewegen kann, fühle ich mich unwohl, müde und schwach. Corina: Ohne Bewegung geht es für mich gar nicht. Fallen die Trainings aus, mache ich zuhause auf einer grossen Matte kleine Kunststücke. Sarina: Zwei Tage ohne Sport machen mich nervös und müde.

Kochen in der Schule: **Brauchs das noch?**

FAKTEN ZU ÜBERGEWICHT IN DER SCHWEIZ

- a) Anteil übergewichtiger Menschen im 2012: 42 % (1992: 30 %)
- b) Seit den 60er-Jahren 5x so viele übergewichtige Kinder
- c) 17 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig: Auf der Basisstufe 12 %, auf der Mittelstufe 18 %, auf der Oberstufe 21 %
- d) Ausländische Kinder (25 %) sind signifikant häufiger übergewichtig als Schweizer Kinder (15 %).
- e) Kinder von Eltern mit tieferem Bildungsabschluss sind doppelt bis viermal so häufig übergewichtig. Gründe für Übergewicht: Falsche Ernährungsgewohnheiten (zu süss, zu salzig, zu fett), wenig Bewegung, hoher Bildschirmkonsum, genetische Veranlagung

Quellen: Bundesamt für Statistik: Schweizerische Gesundheitsbefragung • Gesundheitsförderung Schweiz • Prof. Dr. med. Giatgen A. Spinas, Unispital Zürich

Edith Huber (39) unterrichtet seit 16 Jahren an den Schulen Risch Handarbeit und Hauswirtschaft. In einer Zeit von Fertigprodukten und zunehmendem Übergewicht bei Kindern* gibt sie die Hoffnung nicht auf: Sie lehrt ihre Schüler, wie man selber kocht und auf seine Gesundheit achtet.

*siehe Kasten

Patrick Iten | Edith Huber: «Ich unterrichte in einem Pensum von 40 %. In der 2. Oberstufe geht es um Grundkenntnisse des Kochens, ums Kennenlernen der Arbeitsgeräte und um die Nahrungsmittel-Pyramide. Wir betrachten, woher etwas kommt, was saisonal und was ökologisch ist. Ein Riesen-Plus an diesem Fach ist, dass es praktisch orientiert ist und dass die Schüler am Schluss essen dürfen.

Man kann sich schon fragen, wieso es den Hauswirtschafts-Unterricht noch braucht, in einer Zeit, wo man alles fertig kaufen kann. Viele Schüler wissen heute weniger über Nahrungsmittel als früher, wo oftmals der eigene Garten bepflanzt wurde. Es geht deshalb darum, Neues oder Unbekanntes kennen zu lernen, beispielsweise alte Gemüsesorten oder Hülsenfrüchte.

Mir geht es darum, die Freude zu vermitteln, dass man mit den eigenen Händen etwas machen kann. Den Schülern gefällt das Handwerk. Sie sehen, dass sie die Freiheit haben, ihren eigenen Geschmack einzubringen und schätzen es, selber experimentieren zu können.

Wenn wir anschauen, wie viel Zucker und Säure mit Süssgetränken konsumiert wird und was die gesundheitlichen Auswirkungen sein können, erschrecken sie. Ich habe die Hoffnung, bei ihnen etwas anregen zu können. «Steter Tropfen höhlt den Stein» – daran glaube ich.

Ein gelegentlicher Bigmac ist kein Problem, Fastfood ist eine Frage vom Mass. Schwierig wird es, wenn man sich über Jahre einseitig ernährt und wenig Bewegung hat. Meine Schüler haben Freude, wenn sie selber ihren Hamburger herstellen dürfen. Man kann ihn ja mit einem Rüeblli oder einem Apfel ergänzen. Ich persönlich achte darauf, den Schülern nicht «von oben herab» zu sagen, was ungesund ist, sondern mit der Ernährungs-Pyramide zu zeigen, was für ihre Gesundheit gut wäre. Das ist nachhaltiger. Ob wir im Unterricht heute mehr Salz, Zucker und Fett verwenden, kann ich nicht beurteilen. Zum Trinken gibt es nur noch Wasser statt gesüssten Tee. Bezüglich Fett versuche ich zu sensibilisieren: Nicht zu viel, dafür das richtige.

Dem Hauswirtschaftsunterricht stehen in den nächsten Jahren grosse Veränderungen bevor. Wie lange es ihn in dieser Form noch geben wird, weiss ich nicht. Wenn es nach mir ginge, noch lange.»

Kurze Fragen an Edith Huber

Aromat oder Kräutersalz?

Edith Huber: Kräutersalz. Bei mir gibt es kein Aromat in der Küche, auch zuhause nirgends.

Mikrowelle oder Bratpfanne?

EH: Bratpfanne. Es gibt genug andere Strahlen.

Kochbuch oder Improvisieren?

EH: Beides. Ich schaue häufig auf dem Tablet ein Rezept nach, aber ich improvisiere auch oft, weil ich seit 20 Jahren koche.

«Psychisch gesund bleiben, aber wie?»

Psychische Krankheit ist noch oft ein Tabu. Das kann bei den Betroffenen zusätzliches Leid verursachen. Wo gibt es Hilfe in unserem Kanton?

Patrick Iten | Das Amt für Gesundheit koordiniert das Netzwerk «Psychische Gesundheit im Kanton Zug». Ziel ist, dass alle Zugerinnen und Zuger eigenverantwortlich ihre psychische Gesundheit erhalten oder möglichst verbessern. Durch Vernetzung aller Akteure soll dieses Ziel erreicht werden. Zu ihnen gehört auch die Bildungsdirektion, vertreten durch den Schulpsychologischen Dienst (SPD).

Herr Favre, was versteht man unter psychischer Gesundheit?

Olivier Favre: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter psychischer Gesundheit einen Prozess des Wohlbefindens, in dem man seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und in der Gemeinschaft seinen Beitrag leisten kann.

Was hat sich in Bezug auf psychische Gesundheit in den letzten Jahren verändert?

OF: Der Druck ist grösser geworden. Burnout, Depressionen und psychosomatische Störungen haben gefühlt zugenommen. Womöglich wird einfach mehr darüber gesprochen, die Ursachen sind vielfältig.

Haben Medienkonsum und moderne Kommunikationsformen einen Einfluss?

OF: Schon möglich. Durch die ständige Erreichbarkeit oder den Anspruch, dass man schnell reagiert, ist es schwieriger geworden, zur Ruhe zu kommen. Auch die Freizeit sollte aktiv gestaltet werden. Es ist schwierig, sich diesen Ansprüchen zu entziehen.

Welches Ziel verfolgt Ihr Amt mit dem Konzept zur psychischen Gesundheit?

OF: Eines der Ziele ist, dass psychische Krankheit kein Stigma sein soll. Wir wollen ermutigen, rechtzeitig Hilfe zu holen, damit die Belastungen für die Person und das Umfeld möglichst gering bleiben. Psychische Störungen können im Leben passieren, genau wie ein Beinbruch. Darüber soll man sprechen.

Frau Bühler, inwiefern ist psychische Gesundheit ein Thema beim SPD?

Olivia Bühler: In unseren Beratungsgesprächen steht auch das psychische Befinden des Kindes im Zentrum: Passende Förderung und eine vertrauensvolle Beziehung zur Lehrperson sind zentrale Schutzfaktoren. Ansonsten können verschiedene Störungsbilder entstehen wie depressive Verstimmungen, Hyperaktivität, Störungen des Sozialverhaltens, emotionale Störungen und Verhaltensauffälligkeiten. Dies kann massive schulische Schwierigkeiten nach sich ziehen.

Wie zeigt sich psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen?

OB: Wenn Kinder aktiv sind, zum Beispiel soziale Kontakte pflegen, Sport treiben, musizieren, Pläne für die Freizeit schmieden oder Hobbies ausüben.

Was ist nötig, um psychisch gesund zu sein?

OB: Wir sprechen von Schutzfaktoren wie die Fähigkeit, verlässliche Bindungen auf-

zunehmen, eine positive Selbstwahrnehmung, die Selbststeuerungsfähigkeit, sich selber wirksam zu fühlen, soziale Kompetenzen, angemessener Umgang mit Stress oder Problemlösekompetenzen. Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie ein Problem erkennen und definieren können, Vertrauen in die Lösbarkeit eines Problems haben oder das Gefühl haben, dass das Leben einen emotionalen Sinn hat.

Was kann die Schule beitragen?

OB: Mit wohlmeinenden Rückmeldungen das Selbstwertgefühl der jungen Menschen stärken und sie befähigen, mit Herausforderungen positiv und konstruktiv umzugehen. Sie müssen spüren, dass Schule und Eltern zusammenhalten und sollen Zugang zu Unterstützungssystemen haben. Positive Vorbilder sind ebenfalls ein wesentlicher Faktor.

Und die Eltern?

OB: Konstante und liebevolle Beziehungen sind grundlegend. Eine sichere Bindung an mindestens einen Menschen gibt dem Kind Sicherheit und schützt es. Wesentlich sind soziale Ressourcen wie günstiges Familienklima, Vertrauenspersonen oder Strukturen und Regeln im Haushalt.



Olivier Favre (50)
Psychologe,
Abteilungsleiter
Kinder- und
Jugendgesundheit,
Amt für Gesundheit
des Kt. Zug



Olivia Bühler (39)
Fachpsychologin für
Kinder- und Jugend-
psychologie, Schul-
psychologischer Dienst
des Kt. Zug (SPD)

Links:

www.zg.ch/spd
www.zg.ch/ --> Amt für Gesundheit
www.psychische-gesundheit-zug.ch

Orlando Keller:

«Eltern geben
ihr eigenes
Sport-
verhalten
den Kindern
weiter»



Orlando Keller unterrichtet seit August 2010 als Sportlehrer an der Oberstufe in Rotkreuz. Er erlebt unsere Jugendlichen täglich beim Sport.

Ivar Kohler | Die können ja nicht einmal mehr einen richtigen Purzelbaum machen!» – Was hat es mit diesem Klischee über die Bewegungskompetenz heutiger Kinder auf sich?

Solche Aussagen müssen differenziert betrachtet werden. So stellt man zwar motorische Defizite bei Kindern und Jugendlichen fest. Beispielsweise zeigten sich bei einer Studie (Robert Koch Institut, Deutschland, 2003) rund 15 % der 18000 Untersuchten als übergewichtig. Gleichzeitig war aber mehr als die Hälfte Mitglied in einem Sportverein. Sozialstatus und Migrationshintergrund können einen Einfluss auf die motorischen Leistungsfähigkeiten der Kinder haben.

Sind Jugendliche im Jahre 2016 unsportlicher als es ihre Eltern damals im selben Alter waren?

Laut einem Vergleich von 50 Studien zum Fitnessstand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland haben sich die Leistungen – von wenigen Ausnahmen abgesehen – in den letzten 30 Jahren um mehr als 10 % verschlechtert.

Wie steht es mit Absenzen vom Turnunterricht: Zeigt sich da eine Tendenz?

Mit dem Projekt «ACTIVDISPENS» gibt es grundsätzlich keine Absenzen mehr im Sportunterricht. Das heisst, alle Schüler nehmen am Sportunterricht teil und werden ihren Möglichkeiten entsprechend eingesetzt. Teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche

sollen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport integriert werden.

Wie erlebst du die heutigen Kinder im Turnunterricht?

Für viele Kinder und Jugendliche bedeutet Sport in erster Linie Spass. Aber jedes fünfte Kind hat keine Lust auf Sport. Sicher spielt auch der Einfluss der pubertären Entwicklung auf meiner Schulstufe eine Rolle. Es gibt also beide Aspekte. Im Sportunterricht erlebe ich die grosse Mehrheit der Jugendlichen sehr motiviert und engagiert!

Wie viele Kinder bewegen sich auch ausserhalb des ordentlichen Sportunterrichts regelmässig?

Sehr viele! Die Förderung von Gesundheit, Fitness, Leistungsverbesserung und Geselligkeit im Sport sind Ihnen wichtig. In der Deutschschweiz treiben vier von fünf Kindern mindestens drei Stunden Sport pro Woche. Hingegen sind nur 14 % der in der Schweiz lebenden Kinder ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts sportlich inaktiv. Mehr als ein Viertel von ihnen nennt die fehlende Zeit als Hauptgrund für die Inaktivität! Grundsätzlich gilt: Je höher das Bildungsniveau der Eltern, desto höher das Sportengagement der Kinder.

Inwiefern trägt der Sportunterricht den Veränderungen unserer Gesellschaft Rechnung?

Der Schulsport und andere sportliche Aktivitäten – z.B. in Vereinen – sowie die Bewegung auf den Schulhöfen und auf dem Schulweg leisten einen grossen Beitrag zur täglichen Bewegung. Ziel des Schulsports muss es aus meiner Sicht sein, alle Lernenden ihrem individuellen Niveau entsprechend zu fördern. Die «Inaktiven» sollen aktiviert, die «Lustlosen» motiviert und die «Sportlichen» gefordert werden.



Gibt es in Bezug auf sportliche Aktivität grosse Unterschiede zwischen Schultagen und den Wochenenden?

An einem Schultag bewegt sich rund die Hälfte aller befragten Kinder mindestens zwei Stunden. Am Wochenende ist dies nur noch bei 40 % der Fall. Fast jedes fünfte Kind ist am Wochenende völlig inaktiv.

Und wie steht es mit diesen Unterschieden zwischen Knaben und Mädchen?

Knaben machen mehr Sport und sind häufiger in Sportvereinen anzutreffen als Mädchen. Ein Grund ist der tiefe Wert an sporttreibenden Mädchen mit Migrationshintergrund. Nur ein Viertel aller ausländischen Mädchen gehört einem Sportverein an, jedes Dritte macht ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts gar keinen Sport.

Was können Eltern unternehmen, um ihre Kinder zu mehr sportlicher Aktivität zu motivieren?

Eltern geben ihr eigenes Sportverhalten den Kindern weiter. Jugendliche aus bildungsfernen Schichten sind überdurchschnittlich oft inaktiv. Also sollen die Eltern Vorbild sein, selber Sport treiben – am besten mit der ganzen Familie – und die Kinder animieren zum Sport treiben.

Georg Kulesza, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, praktiziert nach langjähriger Tätigkeit in Deutschland seit 2½ Jahren in Rotkreuz. Er amtiert seit Herbst 2015 als Schularzt in unserer Gemeinde.

Ivar Kohler | Herr Kulesza, werden unsere heutigen Kinder einmal viel älter als wir?

Eigentlich hätten sie dafür hervorragende Voraussetzungen: Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ist viel ausgeprägter als noch vor wenigen Jahren, daneben steht für jeden Geschmack eine Unzahl an Angeboten und Optionen für die körperliche Betätigung zur Verfügung. Und vor allem: die Entwicklung der medizinischen Kenntnisse und Ressourcen macht derart rasante Fortschritte, dass für viele gesundheitliche Probleme, die heute noch fatale Folgen mit sich bringen, schon in naher Zukunft eine reelle Chance für eine weitgehende Heilung erwartet werden darf.

Georg Kulesza:

«Das Ungleichgewicht **zwischen virtueller und realer Welt** überfordert die Kinder»





Georg Kulesza
FA für Kinder- und
Jugendmedizin
Schularzt in Risch/
Rotkreuz

Dem stehen jedoch Tendenzen gegenüber, welche diesen positiven Trend bremsen, oder gar ins Gegenteil verkehren könnten. Viele Kinder wachsen auf mit einer weit verbreiteten, wenig förderlichen Lebenshaltung: ungenügende Bewegung, übermässig vieles Sitzen sowie häufig ungesunde Ernährung. Zudem drohen immer mehr diverse schädliche Umwelt-Einflüsse. Daneben können Epidemien – welche früher meist lokal relativ eng begrenzt waren – heute sehr schnell überregionale Ausmasse erreichen.

Es kann also durchaus sein, dass die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen sich in absehbarer Zukunft erstmals rückläufig entwickeln wird. Somit hätten wir möglicherweise sogar einen Rückgang der Evolution.

Sie haben lange in Deutschland als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin praktiziert. Kämpfen Jungendärzte hier mit denselben Problemen wie jene in Deutschland?

Ich stelle fest, dass die Kinder hier eine signifikant geringere Neigung zu Übergewicht zeigen. Sie sind seltener krank, haben weniger infektiöse Krankheiten. Man lebt gesünder und gesundheitsbewusster. Ein Beispiel: nach ihren eigenen Angaben trinken gegen 90 % der von mir befragten Schweizer Kinder im Alltag hauptsächlich Wasser. Andernorts kommt ein wesentlich höherer Anteil an Süssgetränken oder Energy Drinks auf den Tisch.

Wo sehen Sie die Gründe dafür?

Es ist nicht zu verleugnen, dass das alles auch etwas mit dem Wohlstand zu tun hat. In der Schweiz stehen in vielerlei Beziehung zweifellos bedeutend bessere Ressourcen zur Verfügung als in den Nachbarländern. Die Ärzte haben viel mehr Zeit für die jungen Patienten. An meinen früheren Tätigkeits-Orten wurden zum Beispiel für die Konsultation und Behandlung pro Patient manchmal nur gerade 3 bis 5 Minuten kalkuliert.

Generell spüre ich auch ein stärkeres Engagement der hiesigen Erziehenden und Behörden. An der Schule werden gesundheitliche Themen explizit behandelt. Präventive Informationen und Vorkehrungen sowie Institutionen wie die Jugendbetreuung, die Musikschule oder Jugendsozialarbeit geniessen einen sehr hohen Stellenwert.

Welches sind denn die häufigsten gesundheitlichen Probleme, die Sie bei den hier ansässigen Kindern und Jugendlichen konstatieren?

Eine überproportionale Häufung einer speziellen chronischen Kinder-Krankheit lässt sich heute kaum noch feststellen. Die moderne Medizin hat das weitgehend unter Kontrolle. Hingegen stellen wir auch bei jungen Menschen zunehmende Probleme in unserem kompliziertesten Organ fest, dem Hirn: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS), Depressionen oder Burnout werden nicht nur bei Erwachsenen immer häufiger diagnostiziert. Daneben ist auch die Nullbock-Attitüde vor allem bei Pubertierenden relativ weit verbreitet.

Dafür dürfte nicht zuletzt der veränderte Medienkonsum verantwortlich sein. Das Ungleichgewicht zwischen virtueller und realer Welt überfordert die Kinder und stellt sie vor Anforderungen, die früher kaum bekannt waren.

Was würden Sie heute als die wichtigste Herausforderungen an einen Kinder- und Jugendarzt bezeichnen?

Im Moment liegt unser Augenmerk zum Beispiel auf der Ausrottung der Masern. Diese Krankheit wird zu oft verharmlost. Immer noch verzichten manche Eltern auf einen entsprechenden Impfschutz ihrer Kinder. Dabei kann eine Erkrankung durch Masern im schlimmsten Fall tödlich enden.

Was können Eltern und Erziehende zum Wohle der Kinder machen?

Wichtig ist es, das Bewusstsein für eine gesunde Lebenshaltung zu aktivieren. Die Feingefühle für altersentsprechende Erwartungen des Kindes sollen dazu führen, die neue «Schnittstelle» zwischen Kindern und Erwachsenen zu kreiieren. Mit gezielten attraktiven Edutainment-Tools könnten positive Akzente gesetzt werden – warum nicht beispielsweise mit gesundheitsfördernden Apps für Mobilgeräte?

Und das soll so früh wie möglich umgesetzt werden. Der Übergang vom Kindesalter zur Pubertät ist hierfür die wichtigste Phase, danach ist es bald einmal zu spät.

Gesundheitsförderung – Was bringt sie?

Ein Kind, das gesund und glücklich in die Schule kommt und wieder gesund und glücklich nach Hause geht, könnte durchaus als Bild für ein gesundheitsförderliches Motto in Erziehung und Bildung verwendet werden.



Philipp Suter, Maria Voney | Gesundheitsförderliches Verhalten wird überall gelernt und eingeübt: im Unterricht, in Projekten, in der Pause, auf dem Schulweg und in erster Linie zu Hause. Die Arbeit am Schulklima und der kompetenzorientierte Unterricht leisten einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern. Schülerinnen und Schüler lernen Schwierigkeiten und Herausforderungen zu meistern, für sich und die Mitschüler Verantwortung zu übernehmen, sich kritisch und respektvoll einzubringen und für Spannungsausgleich zu sorgen.

Ist es nun aber das Theater über Mobbingprävention, die Pausenmilch, die Lektion über das Getreide, das Wassertrinken, die Diskussion über Cannabis, das Selbstbehauptungstraining für Jungs, die Weiterbildung zu Suchtprävention für Lehrpersonen, der Elternvortrag über Erziehungsregeln, der Flyer mit hilfreichen Adressen, das angeleitete Klassengespräch, das am meisten bringt? Erwiesenermassen wird nachhaltige Wirkung mit einem Mix aus Interventionen auf verschiedenen Ebenen, verbunden mit Konsequenz und einer gewissen Beharrlichkeit, erzeugt.

Und nach wie vor bilden eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung die wichtigste Grundlage für gute Leistungen und eine gesunde Lebensführung, auch im Erwachsenenalter.

Die Gesundheitsförderung arbeitet auf der Ebene von Schülern, Lehrpersonen und Eltern. Sie wirkt animierend und unterstützend mit ihren Angeboten, die im weitesten Sinn immer darauf hinzielen, dass die Kinder auch wieder glücklich und gesund nach Hause gehen.

Welchen Beitrag zur Gesundheit leistet die Schule?

Die Schule als Lebensraum übernimmt eine wichtige Rolle in der Förderung einer gesunden Persönlichkeit von Schülerinnen und Schülern sowie der Lehrpersonen. Wie schon in den letzten Jahren werden in Zusammenarbeit zwischen Schulleitung und Gesundheitsförderung Schwerpunkte gesetzt, welche mit passenden Angeboten für Lernende, Lehrpersonen und Eltern das Gedeihen von Kindern und Jugendlichen unterstützen. Aktuell sind die folgenden Schwerpunkte in Umsetzung:

Sucht

In der Prävention von Sucht setzen die Schulen Risch auf tragfähige Beziehungen, Informationsvermittlung und Sensibilisierung von Lehrpersonen und Hauswarten. Die Arbeit an den sozialen Beziehungen geschieht vor allem im Schulalltag, beispielsweise mit dem kooperativen Lernen, in klassenübergreifenden Aktionen, dem Gotte-/Götti-System, aber auch im Durchsetzen von klaren Regeln.

Im November 2015 wurden rund ein Dutzend Lehrpersonen im Workshop «Sucht – Brush up» vom Amt für Gesundheit des Kantons Zug über Trends, die Früherkennung und die Umsetzung im Unterricht informiert. Mit einem Merkblatt werden Lehrpersonen und weitere Erwachsene sensibilisiert und darin unterstützt, rauchende oder kiffende Jugendliche auf dem Schularreal anzusprechen und die Schulleitung über Auffälligkeiten zu informieren.

Mobbing

Die gesamte Schulleitung sowie 40 interessierte Lehrpersonen wurden im Januar 2016 von der international anerkannten Fachfrau Françoise Alsaker für die Wahrnehmung von Mobbing sensibilisiert und für konkrete Handlungsschritte angeleitet. So werden die Hinweise, Mobbing zu thematisieren und Verhaltensverträge zu entwickeln, im nächsten Schuljahr aufgenommen. Der Kurs wird wieder angeboten und es werden konkrete Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt werden.

Lehrpersonengesundheit

Den Schulen Risch sind gute Beziehungen zu den Lernenden und eine hohe Unterrichtsqualität ein wichtiges Anliegen. Dass dies auf Dauer nur mit gesunden und motivierten Lehrpersonen funktioniert, ist erkannt und deshalb wird auf die Gesundheit des Personals Wert gelegt. Der Arbeitsmediziner Dr. Dieter Kissling referierte im Januar zu Ursachen und Folgen von Stress, Präventionsmöglichkeiten von Burnout und ermunterte die Lehrerschaft zu selbstverantwortlichem Gesundheitsverhalten mit Bewegung, positiven Einstellungen, der Pflege von Kontakten und Hobbys sowie genügend Schlaf. Der Organisationsentwickler Christoph Bertschinger doppelte im März nach mit einem Workshop, bei dem es um konkrete Umsetzungen im Alltag ging. Im kommenden Schuljahr werden weitere vertiefende Angebote für die Lehrpersonen folgen.



Der Schulweg – erlebnisreich und gesund

Doris Wismer | Schultasche packen, Jacke und Schuhe anziehen, ein Küsschen noch fürs Mami und los gehts: Ab in die Schule! Vor über 70 Jahren machte sich auch Berta Wismer-Probst auf den Weg. «Mir hat der Schulweg immer viel Freude gemacht», versichert die rüstige Rentnerin. Sie marschierte mit anderen Bauernhofkindern von Küntwil zum Schulhaus. Man traf sich bei der Sägerei und hatte immer noch Zeit auf den Holzträmmeln herumzuturnen. «Es ist nie etwas passiert! Aber oft mussten wir nachher schnell in die Schule rennen!», beteuert Berta Wismer. Natürlich waren die Kinder zu Fuss unterwegs. Velos gabs zwar schon, aber nicht für den Schulweg. Die 12-köpfige Familie teilte sich ein Damenvelo, und der Vater benutzte es auch schon mal, um damit auf die weiter entfernte Wiese zu fahren. Damals war die Küntwilerstrasse noch eine schmale und oft staubige Naturstrasse. Weit und breit keine Häuser. «Aber etwas hat sich nicht geändert», schmunzelt die Rentnerin. «Die Knaben ärgern auch heute noch gern die Mädchen auf dem Schulweg.»

Töfflis sind out

Aber nicht nur die Wege haben sich verändert, die Kinder nehmen ihren Schulweg heute mit unterschiedlichsten Vehikeln unter die Füsse. Kaum gibt es auf dem Markt neue Gefährte, werden sie sofort für den Schulweg benutzt, auch wenn es eigentlich Spielzeuge sind, welche nicht auf die Strasse gehören.

Und die Töffli? Ein Blick zum Veloständer der Oberstufe zeigt grad mal 2 Exemplare. Die Zeit der «Töfflibuebe» scheint bei uns vorbei zu sein. In den 1970er-Jahren war ich selber ein «Töfflimeitli» und bei Wind und Wetter mit meinem «Ciao» unterwegs zur Schule. Die legalen und illegalen Möglichkeiten zur Optimierung seines Zweitaktmotors erforschte derweil mein Bruder auf seinem Schreibtisch, zum Schrecken meiner Mutter natürlich ohne Schutzunterlage. Er beschäftigt sich übrigens heute mit wesentlich grösseren Motoren: Flugzeugtriebwerke!

Wert des Schulwegs

Plaudern, beobachten, singen, lachen, rennen, sich necken: der Schulweg ist ein wichtiger Teil in der persönlichen Entwicklung der Schulkinder. Er ist spannend und gesund, stärkt die Selbstverantwortung und befriedigt das Bedürfnis der Kinder nach Bewegung. Zudem fördert er die Selbstständigkeit und das richtige Verhalten im Strassenverkehr. Es ist verständlich, dass Eltern oft berechtigte Ängste haben wegen des zunehmenden Verkehrs auf unseren Strassen. Dabei aber grad ins Mamataxi zu steigen, ist sicher nicht, die richtige Lösung. «Die Mamataxis haben in letzter Zeit zum Glück etwas abgenommen», erklärt die Schulleiterin Anita Sidler. Doch zu den Frühstunden am Morgen und bei Regenwetter sehe man sehr oft Mamis und Papis, welche die Kinder per Auto zur Schule bringen. Besonders zu Schuljahresbeginn. Dies sind aber eher nicht die Kinder aus den entfernten Quartieren, welche den Weg sportlich per Fahrrad meistern. Für jene bietet die Schule übrigens bei winterlichen Verhältnissen individuelle Lösungen an. Lange Schulwege gibt es in unserer grossen Gemeinde schon. Kinder aus Ibikon, Breitfeld, Breiten oder Berchtwil müssen täglich mehrere Kilometer Schulweg meistern. Wobei übrigens die Länge des Schulwegs nicht mit dessen Dauer übereinstimmen muss! Die Sicherheit der Schulwege ist der Gemeinde ein grosses Anliegen. Manfred Suter von der Zuger Polizei bestätigt, dass auf dem Schulweg sehr wenige Unfälle passieren. Durch ihr gutes Vorbild und Aktivitäten in der Freizeit können die Eltern sehr viel zu einem sicheren Verhalten im Strassenverkehr beitragen.

Zukunft?

Wie wird der Schulweg wohl in 50 oder 100 Jahren aussehen? Die Drittklässler haben da ihre Visionen: per Helikopter, selbst fahrendem Roboterauto oder eben gar nicht mehr unterwegs zum Schulhaus, weil alles bequem daheim am Computer gelernt wird.



Sportlich durchs Schuljahr

Doris Wismer | Sportlich durchs Schuljahr

Sport hat in unserer Schule einen grossen Stellenwert. Ein schweizweit einheitlicher Lehrplan gibt die Ziele und Kompetenzen vor. In 3 Wochenstunden wird an folgenden Grobzielen gearbeitet: Bewegen, Darstellen, Tanzen / Balancieren, Klettern, Drehen / Laufen, Springen, Werfen / Spielen / Bewegung und Sport im Freien / Bewegung und Sport im Wasser. Im neuen Lehrplan 21 kommen auch der respektvolle Umgang miteinander und das faire Kämpfen dazu. Zusätzlich zu den offiziellen Sportstunden ermöglicht uns die Gemeinde Risch grosszügig weitere sportliche Möglichkeiten.

Sommer- und Wintersporttage

Dass alle Klassen in Risch einen Sommersporttag durchführen, freut Anita Sidler. «Bei diesen Anlässen stehen Spiel, Spass und Freude am Bewegen im Vordergrund. Zum Teil werden aber auch Leichtathletikwettkämpfe durchgeführt, die als Qualifikation für einen kantonalen oder schweizerischen Anlass dienen.»

Auch Wintersporttage finden in den Klassen statt, bei denen ausser Skisport auch Eislaufen oder Schneeschuhwandern angeboten werden. Weil vielen Kindern die Ausrüstung oder Möglichkeit zum Skifahren fehlt, nutzen bereits einige Klassen das Angebot von Swisscom SnowDays, wo alle Kinder einen Schnuppertag mit geschulten Fachleuten auf Skiern oder Snowboards erleben können.

Der Sportwochenverantwortliche Lukas Birrer konnte in diesem Jahr wieder ein attraktives Programm vorstellen. Pädagogisch geschulte Personen leiteten 4 Wochenkurse, 8 Tagesateliers, 84 Halbtagsateliers sowie den täglichen Mittagstisch. 80 % der Angebote sind sportlicher Natur. Da wurde Fussball, Stacking, Tennis und Curling gespielt oder man versuchte sich beim Klettern und Judo. Neu konnte das Schwimmbrevet absolviert werden. Auch kreative Angebote erfreuten sich grosser Beliebtheit. Die Kleineren amüsierten sich besonders bei den Bären im Tierpark Goldau.

Erlebnisreiche Skilager

Mit Skifahren, Snowboarden, Schlitteln und Spielen im Schnee genossen 46 Fünft- und Sechstklässler dieses Jahr eine tolle Skilagerwoche in Brigels. Lagerleiter Tobias Eglin freut sich, dass es allen sehr gut gefallen hat. Das sportliche Programm wurde durch ein Wellnessprogramm und durch attraktive Abendprogramme ergänzt. Die aufgeweckte Fünftklässlerin und aktive Eishockeyanerin Andrina Zaugg lobt das Lager sehr: «Die coolen Aufwärmübungen und das Fahren in Niveaugruppen war super! Am Abend war ich oft total müde! Ich war auch überrascht, dass das stille Gutenacht-Ritual wirklich funktioniert hat, obwohl die alten Treppen und Betten so quietschten und knarrten.» Durch die grosszügige Unterstützung der Gemeinde ist es möglich, dass Oberstufe und Primarschule solch erlebnisreiche Lager anbieten können.

Rotkreuz Wassernixen und Wassermänner

Seit vielen Jahren dürfen die Kinder der KKTS und aller 3. Klassen aus unserer Gemeinde den Schwimmunterricht im Hallenbad Röhrliberg in Cham besuchen. Diesen Sommer startet die Lehrerin Raffaella Graf mit einem neuen Angebot, um die Fertigkeiten im Schwimmen zu vertiefen und die Badi Rotkreuz attraktiver zu gestalten: Klassen erhalten die Möglichkeit von betreuten Schwimmlektionen in der Badi Rotkreuz.

Das Wandern ist des...

Lust oder Frust? Gemeinschaftliche Wanderungen werden anlässlich von Schulreisen, Herbstwanderungen und Klassenlagern gern unternommen und kommen bei den Kindern und Jugendlichen gut an. Solche Erfahrungen sind auch äusserst wichtig und bescheren wunderbare Erlebnisse in der Gemeinschaft. Dabei ist es heute aber eine Herausforderung jeweils ein Programm zu finden, das für sportlich fitte, handycapierte oder übergewichtige Kinder passt. Die Schulreisesaison ist eröffnet!



Wie **schützen** sich Lehrpersonen **vor** einem **Burnout**?

Lehrpersonen zählen gemäss einigen Studien zu den burnout-gefährdetsten Berufsgruppen. Rund zwei Drittel arbeiten nur Teilzeit. Frühpensionierungen nehmen rasant zu; ebenso die Zahl der Lehrpersonen, die nach wenigen Unterrichtsjahren den Bettel wieder hinschmeissen. Was tun unsere Rischer Lehrpersonen, um diesem verbreiteten Berufs-Phänomen zu entgehen? Drei fitte Rotkreuz Lehrerinnen verraten uns ihr gesundheitliches Erfolgsrezept.

Markus Thalmann | Auf die Frage, ob sie auch arbeiten gehe, wenn sie krank sei, meint **Adeline Birrer** (60) wie aus der Pistole geschossen: «Seit ich in Risch unterrichte, habe ich noch nie krankheitshalber gefehlt!» 27 Jahre ununterbrochen unterrichten – eine eindrückliche Bilanz! Welche Medikamente haben da mitgeholfen? Adeline Birrer winkt energisch ab: «Keine Pillen, nein!» Ich höre auf meinen Körper und achte auf ausgewogene Ernährung. Zudem fahre ich bei jedem Wetter Velo.» Regen ist für die vitale und engagierte Lehrerin kein Hinderungsgrund, draussen etwas zu unternehmen, Sporttage dürfen bei ihr auch stattfinden, wenn es nieselt. Die langjährige Mittelstufenlehrerin, die in Risch mit ihrem Mann Klaus die Stelle teilt, hat noch nie konkret Angst vor einem Burnout gehabt. Sie trägt möglichst alle Arbeiten rasch ab, damit gar nie ein Pendenzenberg entstehen kann. Zudem bezeichnet sich Adeline Birrer als glückliche Nicht-Handy-Besitzerin: «Immer wieder beobachte ich, wie sich jüngere Kolleginnen durch diese ständige Erreichbarkeit stressen lassen! Ich schätze die Pausen als Erholungsphasen und möchte nicht ständig daraus herausgerissen werden.»

Jolanda Jetzer (32), arbeitet seit fünf Jahren als Kindergärtnerin in Rotkreuz. Auch sie ist in dieser Zeit praktisch noch nie krank gewesen. Auch sie fährt extrem oft Velo, legt sogar ihren Arbeitsweg radelnd zurück, früher von Baar, seit kurzem sogar von Allenwinden nach Rotkreuz! Jolanda Jetzer findet, dass wir alle selber Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen sollten: «Es fängt damit an, das zu tun, was einem Freude bereitet. Dazu ist es im Alltag entscheidend, dass wir das Positive sehen. Meine Kindergärtner schenken mir jeden Tag mehrmals ihr bezauberndstes Lächeln – in welchem anderen Beruf gibt es das?» Kindergärtnerin Jetzer, die als Kind oft krank gewesen ist, trennt bewusst Arbeit und Freizeit. Am Wochenende arbeitet sie nicht für die Schule, und wenn sie Feierabend hat, lässt sie alle Pendenzen ruhen.

Die Heilpädagogin **Sandra Wüthrich** (56) bewegte sich einmal in ihrer mehr als 30-jährigen Berufslaufbahn nahe an einem Burnout: «Die Arbeit mit einem extrem schwierigen Kind forderte mich enorm. Ich konnte in dieser Zeit nicht mehr richtig abschalten und schlafen. Als das Kind nach einem halben Jahr wegzog, entspannte ich mich sofort wieder.» In dieser bewegten Zeit erlernte Sandra Wüthrich gesundheitsfördernde Strategien, die sie heute noch anwen-

den kann. Sie bereitet konsequent am Schulort vor und nimmt nur selten Material nach Hause. In ihrer Freizeit bewegt sich Sandra Wüthrich viel in der Natur; oftmals an ihrem geliebten Rotsee. Gleichzeitig bezeichnet sie Aktivitäten mit ihrem Partner und ihrem Freundeskreis als erholsam und äusserst gesundheitsfördernd.

Alle drei befragten Rotkreuz Lehrerinnen begegnen den in den letzten Jahren gestiegenen Berufsanforderungen mit ähnlichen Konzepten: Viel bewegen, in der Freizeit richtig abschalten und gesund ernähren. Nichts Neues – aber eben: Machen muss man's! Alle drei sind topfit und werden unsere Schulkinder weiterhin optimal betreuen können.

DIE FEEN-FRAGE

Was wünschst du von einer Fee, damit alle an der Schule Beteiligten – Kinder, Eltern, Lehrpersonen und Behörden – gesund bleiben können?

Joli Jetzer: «Als Kindergärtnerin erzähle ich den Kindern viel von Feen. Es wäre eine grosse Entlastung für alle, wenn in hektischen Situationen eine helfende Fee zur Stelle wäre. Die Seniorin, die in meinem Unterricht mithilft, erlebe ich jetzt schon als solch gute und liebevolle Fee.»

Sandra Wüthrich: «Ich wünsche mir, dass der Aufwand für Administratives, der in letzter Zeit unter dem Deckmantel der Zieloptimierung zugenommen hat, wieder verschwindet.»

Adeline Birrer: «Liebe Fee, gib allen in der Schule Verantwortlichen wirksame Strategien, wie sie in der Freizeit ihre Batterien laden können, um für den Berufsalltag gesund und bereit zu sein.»