

## Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention

Newsletter 81 / Frühling 2021



### Trittsicher unterwegs im Schulalltag

Den eigenen Schulalltag aus der Distanz betrachten und Ideen entwickeln, um sich im Beruf bewusst Sorge zu tragen – dies das Ziel von vier Weiterbildungstagen in den Sommerferien. Die Natur, das Unterwegssein und konkretes Tun sind dafür ein guter Lernort.

Neben den vielfältigen Aufgaben für Kinder, Eltern und Schule geht Lehrpersonen manchmal etwas vergessen: sich selber Sorge zu tragen. Mit etwas Distanz lässt sich konzentrierter darüber nachdenken; mit einem durchgelüfteten Kopf lassen sich einfacher Ideen entwickeln, um den Herausforderungen des Berufsalltags gezielter und gelassener zu begegnen. Dies ist das Ziel der Weiterbildung «Trittsicher unterwegs im Schulalltag».

#### In der Natur Distanz gewinnen

Wir nutzen dafür das Potential der Natur und der Analogien: Hier finden wir Raum, um Distanzen zurückzulegen und gleichzeitig Distanz zum Alltag zu gewinnen, um unterwegs zu sein und über das Unterwegssein im Beruf nachzudenken, um unter einfachen Verhältnissen gut für uns zu sorgen und die Selbstsorge im Unterrichtsalltag zu betrachten. Konkret sind wir in der Kursgruppe vier Tage unterwegs und legen überschau-

bare Wanderstrecken zurück. Wir bereiten unsere Mahlzeiten auf dem Feuer zu und übernachten in selbstgebaute Biwaks oder unter freiem Himmel. Wir machen uns bewusst, was uns motiviert, begeistert und erfüllt, und auch was uns zweifeln lässt, was uns die Energie raubt und uns an Grenzen bringt. Wir vergegenwärtigen uns unsere Ressourcen, auf die wir uns verlassen können, wie auch die Stolpersteine, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Aus unseren Erlebnissen schöpfen wir Impulse, um uns im Berufsalltag bewusst Sorge zu tragen und an Trittsicherheit zu gewinnen.

#### Unterwegssein als Spiegel des Alltags

Diese Weiterbildung in den kommenden Sommerferien ist ein Pilotversuch, um das Potential dieses Ansatzes zu testen. Gesucht werden Lehrpersonen aller Stufen, die sich auf dieses Experiment einlassen und das Unterwegssein in der Natur als Spiegel für das Unterwegssein im Alltag nutzen möchten.

---

#### Weitere Infos und Anmeldung:

[www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-kurse](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-kurse)

Auskünfte: [dominique.hoegger@fhnw.ch](mailto:dominique.hoegger@fhnw.ch)

## Konflikten eine Bühne geben

**Konflikte brauchen in zweierlei Hinsicht eine Bühne: Erstens brauchen Theaterproduktionen Konflikte, um überhaupt spannende Geschichten erzählen zu können. Zweitens brauchen reale Konflikte Raum, um ausgetragen und authentisch geklärt zu werden. Die Weiterbildung und Beratung «Konflikten eine Bühne geben» zeigt, wie das geht.**

Finden Sie Konflikte unter Ihren Schülerinnen und Schülern belastend und wünschen sich, dass sie einfacher zu lösen wären? Oder finden Sie Konflikte spannend, möchten sie ausloten und in einer Theaterproduktion zur Geltung bringen? So oder so: Mit szenischen Konfliktexperimenten starten Sie und Ihre Klasse spielerisch in die Welt der Auseinandersetzungen. Solche szenischen Übungen ermöglichen, sich und andere wahrzunehmen, soziale Dynamiken zu erkunden und sich in neue Gefühls-, Gedanken-, Sprach- und Handlungsfreiräume vorzutasten. Das sind Grundlagen, um sowohl spannende Bühnengeschichten zu entwickeln, als auch um echte Konflikt dynamiken in der Klasse zu verändern. Die Weiterbildung und Beratung «Konflikten eine Bühne geben» legt für beides die Grundlage und begleitet Sie dabei, in die eine oder andere Richtung weiterzuarbeiten.

### Weiterbildung, Beratung und Praxisprojekt

«Konflikten eine Bühne geben» ist erstens eine Weiterbildung, weil Sie zwischen September 2021 und Mai 2022 vier Kurstage besuchen. Das Angebot ist zweitens eine Beratung, weil Sie zur Umsetzung in Ihrem Unterricht konkrete Unterstützung vom Kursleitungsteam anfordern können. Damit wird «Konflikten eine Bühne geben» drittens zu einem echten Praxisprojekt mit Ihrer Klasse.

An den vier Weiterbildungstagen erleben und erproben die Teilnehmenden theaterpädagogische Ansätze zur Konflikt darstellung, -untersuchung und -bearbeitung. Das szenische Spiel hat handfeste Vorteile, um an und

mit Konflikten zu lernen: Es gibt Raum für Experimente; Handlungen und Emotionen werden erleb- und sichtbar; man kann mit Verhaltensweisen experimentieren, die einem vielleicht (noch) fremd sind, und deren Wirkung erproben.

### Konfliktlösekompetenz aufbauen

So lernen die Teilnehmenden, Konflikte differenzierter wahrzunehmen, zu beobachten und zu verstehen. Sie erweitern ihr Handlungsrepertoire im Umgang mit eigenen Konflikten sowie in der Begleitung von Konflikten unter Schülerinnen und Schülern. Sie gewinnen Mut und Lust, theaterpädagogisch zu arbeiten und lernen konkrete Methoden kennen, um Konflikte in der eigenen Klasse zu thematisieren und die Handlungsmöglichkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler zu erweitern. Sie bringen ihre Erfahrungen und Fragen ein und nehmen aus dem Austausch mit der Kursleitung und den übrigen Teilnehmenden Anstöße zur Weiterarbeit mit. Sie erproben das Gelernte laufend mit ihrer Klasse – entweder um konkrete Konflikte zu bearbeiten oder um das Spiel bis zu einer Theaterproduktion weiterzuentwickeln.

Das Angebot richtet sich an Lehrpersonen der Zyklen 2 und 3 sowie an Schulsozialarbeitende. Spielerfahrung oder gar schauspielerisches Talent sind nicht erforderlich.

---

### Weitere Informationen

**Termine:** Samstag, 18. September und 23. Oktober 2021 sowie 19. März und 14. Mai 2022 (jeweils 9.15–12.30 und 13.30–16.45 Uhr). Beratungen nach Vereinbarung.

**Ort:** Kurstage in Brugg-Windisch; Orte der Beratungen nach Vereinbarung.

**Leitung:** Murielle Jenni, Dozentin für Theaterpädagogik PH FHNW, sowie Andreas Hausheer, Lehrer, Kursleiter, Erwachsenenbildner und Schulmediator

**Anmeldung:** [www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte)



Konflikte gehören sowohl zum Alltag als auch zu spannenden Bühnengeschichten

## Drei bevorstehende Tagungen

### Kindergartenforum:

#### Inseln schaffen – Kraft tanken im Kindergartenalltag

Das 12. Kindergartenforum Gesundheit geht der Frage nach, wie Kinder und Kindergartenlehrpersonen eigene Ruheinseln finden, schaffen und nutzen können, wie sie auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und neue Energie tanken können.

Alle Menschen brauchen Momente, in denen sie kurz innehalten, durchatmen und daraus neue Kraft schöpfen können. Dies gilt nicht nur für Kinder, die sich mit dem Einstieg in den Kindergarten plötzlich in einem völlig neuen und zunächst ungewohnten Umfeld wiederfinden. Sondern auch für Kindergartenlehrpersonen, die im hektischen Alltag den Überblick bewahren und den Kindern einen lehrreichen, vertrauensvollen und anregenden Raum bieten wollen.

Das Hauptreferat von Yvonne Küttel, Expertin für Resilienz, Ressourcenmanagement und Motivation, steht unter dem Titel «Ruheinseln schaffen: Wie Sie dem hektischen Alltag ein Schnippchen schlagen». Die zwei Workshoprunden geben sodann praktische Inputs rund um Singen, Humor, Achtsamkeit, Yoga, Figurenspiel und Raumgestaltung.

**Termin und Ort:** Mittwoch, 5. Mai 2021,  
14.00–17.30 Uhr, in Aarau

#### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.ag.ch/ggesundundzwaeg](http://www.ag.ch/ggesundundzwaeg) → Veranstaltungen

### Forum gsund und zwäg i de schuel:

#### Verbindungen schaffen

An der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales (HFGS) werden rund 900 Studierende zu Fachleuten in Pflege, Sozialpädagogik und Operationstechnik ausgebildet. Trotz oder gerade angesichts dieser Anzahl fördert die HFGS mit verschiedenen Aktionen eine vertrauensvolle Atmosphäre und damit die Identifikation der Studierenden und der Lehrpersonen mit ihrem Lern- bzw. Arbeitsort. Gleichzeitig werden die angehenden Berufsleute darauf vorbereitet, in ihrer beruflichen Tätigkeit professionelle Verbindungen zu Menschen herzustellen. Voraussetzung dafür ist, dass sie sich auch selber möglichst unbefangen begegnen können. Aus Anlass des Jahresthemas «Begegnungen» lädt die HFGS zum diesjährigen Forum «gsund und zwäg i de schuel». Vertreterinnen und Vertreter der HFGS zeigen mit verschiedenen Inputs und Workshops, wie sie in der Ausbildung die Verbindungen unter Menschen, aber auch von Menschen zu sich selber thematisieren. Dabei verbinden sie ihren Alltag mit demjenigen der Teilnehmenden und skizzieren, wie sich die Erfahrungen für die Volksschule nutzen lassen.

**Termin und Ort:** Mittwoch, 19. Mai 2021,  
13.15–17.15 Uhr, online

#### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.gesundeschule-ag.ch](http://www.gesundeschule-ag.ch), [caroline.witschard@fhnw.ch](mailto:caroline.witschard@fhnw.ch)

### Tagung und Exkursion zu naturnahen Spielräumen

Kinder brauchen Spielräume, die alle Sinne anregen. Naturnahe Spielräume sind dafür hervorragend geeignet. Hier werden Bewegung, Gestalten, Entdecken etc. zum Kinderspiel. Eine naturnah gestaltete Schulumgebung bringt zudem die Natur vors Schulzimmer und kann den Unterricht sowie die Pausen bereichern. Die digitale Naturama-Tagung und die Exkursion zu einem Aargauer Vorzeige-Spielplatz vermitteln Hintergrundwissen zu mehr Natur im Siedlungsraum, Umsetzungsideen für die partizipative Realisierung sowie den naturbezogenen Unterricht rund ums Schulhaus.

**Termine und Ort:** Tagung am Samstag, 8. Mai 2021  
10.30–14.00 Uhr, online

Exkursion am Mittwoch, 16. Juni 2021  
14.00–16.00 Uhr, in Buchs AG.

#### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.naturama.ch/naturspiel](http://www.naturama.ch/naturspiel)



In Naturnahen Spielräumen wird Bewegungsförderung zum Kinderspiel

## Aktuelle Hinweise zur Gesundheitsbildung und Prävention

### kurz&bündig – Suchtprävention im Unterricht

Suchtprävention im Unterricht ist mehr, als nur über Substanzen zu sprechen, denn Suchtprävention findet sich in ganz unterschiedlichen Themen: im Gebrauch digitaler Medien, im Umgang mit dem eigenen Körperbild oder in der Stärkung von überfachlichen Kompetenzen oder eben: Lebenskompetenzen.

Sie fragen sich, was das alles mit Suchtprävention zu tun hat? Oder vor allem: Wie bringe ich diese Themen in den Unterricht? Das Format «kurz&bündig» stellt zu den genannten Themen vier knackige Weiterbildungen bereit. Lehrpersonen, Kollegien oder Schulsozialarbeitende holen eine oder mehrere davon – abgestimmt auf den jeweiligen Zyklus – zu sich an die Schule und lernen entsprechendes Material für den Unterricht kennen. Die Durchführung passt sich den Gefässen und Zeitfenstern der jeweiligen Schule an und ist selbstverständlich auch unter Coronabedingungen möglich. Eine Kostprobe gibt das Webinar kurz&bündig zum Thema Selbstoptimierung am 23. März 2021 (18.00–19.30 Uhr).

**Weitere Infos und Anmeldung:** Suchtprävention Aargau, Stefanie Geiser, stefanie.geiser@suchtpraevention-aargau.ch  
Zur Weiterbildung:  
[www.suchtpraevention-aargau.ch/rauchen-kiffen-saufen](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/rauchen-kiffen-saufen)  
Zum Webinar:  
[www.suchtpraevention-aargau.ch/webinar-selbstoptimierung](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/webinar-selbstoptimierung)

### Kontaktperson für Gesundheitsförderung und BNE

Kontaktpersonen unterstützen die Schulleitung und das Kollegium bei der langfristigen Konzeption und wirksamen Umsetzung von Gesundheitsförderung bzw. Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Weiterbildung der PH Zürich qualifiziert die Teilnehmenden für die Übernahme dieser spezialisierten Rolle in ihrer Schule.

**Kurstermine:** zwischen September 2021 und November 2022.  
**Anmeldeschluss:** 10. Juli 2021.  
**Ausführliche Infos:** [www.phzh.ch/weiterbildungssuche](http://www.phzh.ch/weiterbildungssuche)  
(Suchstichwort z. B. «Kontaktperson»)  
**Kontakt:** [cathy.caviezel@phzh.ch](mailto:cathy.caviezel@phzh.ch)

### Pilotprojekt «Initiative gegen Mobbing»

Die Gesundheitsstiftung Radix sucht Schulen der Zyklen 2 und 3 für ein Pilotprojekt zur Mobbingprävention und -intervention. Ziele sind, dass Schülerinnen und Schüler ihren Anteil am Mobbinggeschehen erkennen und entsprechend Verantwortung übernehmen können sowie dass Schulleitungen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende auf Mobbing Situationen vorbereitet sind und passende Instrumente zur Verfügung haben. Zudem erhalten die Schulen Zugang zu einer Plattform, auf der die Schülerinnen und Schüler Mobbinganzeigen melden können. Die Schulen mandatieren dafür eine Projektgruppe von zwei bis drei Personen. Diese besuchen eine Weiterbildung, geben ihr Wissen ans Kollegium weiter und organisieren die Umsetzung in ihrer Schule.

**Weitere Informationen:** Simone Walker,  
[walker@radix.ch](mailto:walker@radix.ch), T 041 210 64 03  
[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) → Angebote

### Mediothek der Suchtprävention geöffnet

Trotz der aktuellen Umstände ist die Mediothek der Suchtprävention geöffnet. Beratung per Mail, Telefon, Chat oder Skype sowie die umfassende Fernausleihe stehen sowieso uneingeschränkt zur Verfügung.

**Weitere Informationen:** Christoph Meier,  
[christoph.meier@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:christoph.meier@suchtpraevention-aargau.ch), T 062 832 40 90  
[www.mediothek.ch](http://www.mediothek.ch)

### Schuldenprävention

Die Schuldenberatung Aargau-Solothurn ermöglicht Klassen des Zyklus 3 mit Workshops und einem Elternabend den Erwerb eines «Finanzführerscheins». Auch die bewährte Weiterbildung für Lehrpersonen «Slalom um die Schuldenfallen» wird im 2021 wieder angeboten.

**Ausführliche Infos:**  
[www.schulden-ag-so.ch/veranstaltungen](http://www.schulden-ag-so.ch/veranstaltungen)

### Impressum

Herausgegeben von der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Institut Weiterbildung und Beratung, Campus Brugg-Windisch, Bahnhofstrasse 6, 5210 Windisch, T +41 56 202 72 22, [www.fhnw.ch/wbph-gesundheit](http://www.fhnw.ch/wbph-gesundheit)