

## Weiterbildung mit dem St. Nikolaus?

### St. Nikolaus als Experte für die Lehrgesundheit

Die Gesundheit der Lehrpersonen ist eine grosse Herausforderung für Schulen. Nur gesunde Lehrpersonen können glaubwürdige Botschafterinnen und Botschafter für einen gesunden Lebensstil sein und langfristig wertvolle pädagogische Arbeit leisten.

Deshalb ist die Gesundheit der Lehrpersonen von grossem Interesse für das Walliser Schulnetz21, welches Schulen in Fragen der Gesundheitsförderung begleitet und unterstützt.

*„Der Lehrerberuf zählt mit komplexen Bildungs- und Erziehungsaufgaben zu den verantwortungsvollsten Berufen in der Schweiz. Lehrer/innen tragen dazu bei, dass nachfolgende Generationen umfassend gebildet und auf ein chancenreiches Leben vorbereitet werden. Die Belastungen und Anforderungen in diesem Beruf steigen: Steter Lärm, große Klassen, Zeitdruck, Konfliktsituationen oder sich ständig ändernde Anforderungen zählen zu den Belastungssituationen, die auf Dauer die physische und psychische Gesundheit angreifen können“* so Florian Walther Verantwortlicher des Walliser Schulnetz21.

Das Walliser Schulnetz21 unterstützt Schulen in ihrer Entwicklung zu guten und gesunden Schulen. Dabei werden die interessierten Schulen für jeweils drei Jahre in ihrer Arbeit an Themen der Gesundheitsförderung begleitet und unterstützt. Ziel ist es, die Lehrer/innen- und Schüler/innengesundheit zu fördern und die bereits vorhandenen Gesundheitsfördernden Tätigkeiten der Schule zu unterstreichen. *„Die Oberwalliser Schulen leisten bereits seit Jahrzehnten hervorragende Arbeit im Bereich schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitstage, Suchtprävention, bewegter Unterricht oder Ernährungstipps gehören zum Schulalltag wie Mathematik und Deutschunterricht. Aber damit nicht genug: auch bei der Neugestaltung von Pausenplätzen, Schulzimmern oder ganzen Schulhäusern wird den gesundheitsfördernden Aspekten Rechnung getragen, lobt Walther die Oberwalliser Schulen.*

Aber auch der Gesundheit am Arbeitsplatz, sprich der Gesundheit der Lehrerschaft soll Rechnung getragen werden. Seit zwei Jahren setzt das Walliser Schulnetz21 daher seinen Fokus auf die Gesundheit der Oberwalliser Lehrerschaft. Letztes Jahr wurde ein Impulsnachmittag zum Thema „Ressourcenorientierter Umgang mit Belastungen“ angeboten und dieses Jahr findet eine Weiterbildung in St. Nikolaus zum Thema „Resilienz stärken – Gesund im Lehrerberuf“ statt.

*Wertschätzung steht für mich als „Gesundheitsförderer“ an erster Stelle! Unterstreicht Florian Walther vom Walliser Schulnetz21. „Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wertschätzung wird immer dort besonders deutlich, wo Wertschätzungsdefizite auftreten. Wenn Menschen sich durch Missachtung gekränkt fühlen, steigt ihr Blutdruck, die Muskeln werden angespannt, die Atmung wird oberflächlicher, der Pulsschlag geht nach oben, die Stimmung wird gereizt, es entsteht Stress“. Im Gegensatz dazu hat Wertschätzung zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte: Sie reduziert Ängste, steigert die Leistung und sorgt für Entspannung und Wohlbefinden durch Freisetzung von Endorphinen und Oxytozin (dem sog. Vertrauenshormon). Neben der Förderung von Fähigkeiten wie zum Beispiel Resilienz (psychische Widerstandskraft), ist es uns ein Anliegen den Lehrerinnen und Lehrern Danke zu sagen, erklärt Walther.*

Damit diese Wertschätzung auch an der Weiterbildung in St. Niklaus zum Ausdruck gebracht werden konnte, wurde kurzerhand der St. Nikolaus als Gastdozent eingeladen. Es liegt auf der Hand, dass es keinen besseren „Pädagogen“ gibt, um der Oberwalliser Lehrerschaft Danke zu sagen und ihnen einige Gesundheitstipps für den Berufsalltag mit auf den Weg zu geben.

## Pressekontakt

Florian Walther  
Koordination deutschsprachiges Wallis  
Gesundheitsförderung Wallis  
florian.walther@psvalais.ch

## Was ist das Schulnetz21

Das Walliser Schulnetz21 unterstützt die Mitgliedsschulen dabei, zu gesundheitsfördernden Lebens- und Arbeitsorten zu werden. Um diese Ziele zu erreichen, bietet das Walliser Schulnetz21 folgende Leistungen:

Hilfe einer Koordinatorin (Unterwallis) oder eines Koordinators (Oberwallis)

Finanzielle Unterstützung dank eines Präventionsfonds

Eine halbtägige Schulung und Austauschmöglichkeiten

Das zuvor als «Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Wallis» (KNGS-VS) bekannte Netzwerk wurde 2012 im Rahmen einer Vereinbarung eingeführt, die von der Dienststelle für Unterrichtswesen des Staates Wallis mit dem «Schweizer Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen» (RADIX) unterzeichnet wurde. Das Walliser Schulnetz21 arbeitet eng mit dem Departement für Bildung und dem Departement für Gesundheit zusammen, von denen es finanziert wird, aber auch mit der Pädagogischen Hochschule Wallis. Das Schulnetz21 ist ein Bereich von Gesundheitsförderung Wallis.



Teilnehmer Impulsnachmittag Lehergesundheits



Brigitte Stoffel und der St. Nikolaus gaben wertvolle Tipps zur Lehrgesundheit.





Tanja Fux, Roger Anthamatten und das Walliser Schulnetz21 waren Gastgeber des Impulsnachmittags Lehrergesundheit in St. Niklaus.

Fotos werden Ihnen auf Wunsch per WeTransfer zugesendet.