

## **14. Brückentag: Menschen stärken – Resilienz fördern**

### **Sich selber und andere stark machen**

---

#### **Referate**

##### **Gesund bleiben im Lehrberuf – Balance von Engagement und Distanz**

Prof. Dr. Anita Sandmeier, Forschungsprofessorin Institut für Professionsforschung und Personalentwicklung, Pädagogische Hochschule Schwyz

Der Lehrberuf birgt das Risiko, sich selbst zu überfordern, sich rund um die Uhr mit dem Beruf zu beschäftigen und nicht mehr abzuschalten. Die hohe Autonomie und Flexibilität des Berufes und insbesondere auch die sozialen Beziehungen, die im Zentrum stehen, sind Motivationsquellen, können aber auch dazu führen, dass man zu viel arbeitet und die eigene Erholung vernachlässigt.

Lehrpersonen brauchen neben fachlichen Kompetenzen auch die Fähigkeit, sich von fremden und eigenen Ansprüchen zu distanzieren und ihr Engagement bewusst zu steuern, um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden. Der Input gibt Impulse über die eigene Balance von Engagement und Distanz nachzudenken.

##### **Szenisches Referat – Die Energie geht mit dem Focus**

Carlo Seggiger, Kommunikationstrainer, Schauspieler, Dozent PHBern

Im Berufsleben gilt es immer wieder zu wissen, was einem wirklich wichtig ist.

Wie gelingt es mir im beruflichen Alltag den Focus dahin zu richten? Wie kann ich mich auf den Moment einstellen, um so zu wirken, wie ich gerne wirken möchte? Wie schaffe ich Nähe, wie Distanz? Wie gelingt es mir auf Unvorhergesehenes adäquat zu reagieren? Wie gehe ich sorgsam mit meinen persönlichen Ressourcen um?

Auch eine Lehrperson fühlt sich nicht jeden Tag so wie es von ihr erwartet wird. Es ist Gold wert, Techniken zu beherrschen, die helfen, sich bewusst auf eine kommende Interaktion einzustellen. Denn bedeutsam ist der Augenblick des Erlebens selbst, der des Betrachtens und Verweilens beim Tun. Eine entscheidende Ressource seine Energie zu fokussieren und Zufriedenheit zu erleben.

## Question & Answer Sessions

In den Q&A Sessions geben Fachpersonen einen thematischen Input von 20 Minuten. Dann erfolgt eine Phase von rund 40 Minuten, wo Fragen gemeinsam bearbeitet werden. 15 Minuten sind für den Wechsel in die nächste Q&A Session vorgesehen, mit dem Ziel sich unterwegs weiter auszutauschen.

<p><b>Stressregulation</b>                      Ein Schlüssel für die Balance von Engagement und Distanz</p>	<p><b>IV Revision                      (Bilinguales Angebot)</b>                      Facts &amp; Figures mit den Auswirkungen auf die Brückenangebote</p>	<p><b>Offene Fallbesprechung</b>                      Jugendliche mit psychischen Problemen</p>
<p><b>Selbst.Bewusst.Sein</b>                      Wirksamkeit nach aussen durch Klarheit nach innen</p>	<p><b>Selbstmanagement</b>                      Aufheben ist besser als auf-schieben</p>	<p><b>Früherkennung von psychischen Störungen</b>                      Screening Modell für eine einfache Erfassung</p>
<p><b>Gesundheit stärken</b>                      Selbstmanagement und Gesundheitsförderung mit LEGO® SERIOUS PLAY®</p>	<p><b>PositivePeerCulture</b>                      Jugendliche machen Jugendliche stark</p>	<p><b>Kollegiale Beratung                      (Bilinguales Angebot)</b>                      Die Fachgruppe als Ressource nutzen</p>
<p><b>Zürcher Ressourcen Modell</b>                      Jugendliche gezielt und sinnvoll mit ZRM® begleiten</p>	<p><b>Selbstregulation</b>                      Ressourcenaktivierung in kritischen Situationen</p>	<p><b>Spielerisches Resilienz-Training                      (Bilinguales Angebot)</b>                      Spontanität und Kreativität in der Situation durch innere Gelassenheit</p>

	<b>Titel</b>	<b>Leitung</b>
1	<p><b>Früherkennung von psychischen Störungen</b>                      Psychisch belastete Jugendliche stellen im Unterricht eine Herausforderung dar. Was hilft im Umgang mit ihnen?</p> <p>Studien haben gezeigt, dass in Brückenangebote bis zu 70% der teilnehmenden Jugendlichen eine psychische Belastung oder eine psychische Erkrankung aufweisen. In diesem Q&amp;A sollen erste Ansätze vermittelt werden, wie man eine Belastung erkennen kann und was mögliche erste Schritte sein können, um als Lehrperson handlungsfähig zu bleiben. Weiter wird auch die Rolle der Lehrperson und Haltung diskutiert.</p>	<p><b>Dr. Filomena Sabatella</b>                      wissenschaftliche Mitarbeiter                      ZHAW</p>
2	<p><b>Die eigene Gesundheit mit den Händen denken</b>                      Stärke dein Selbstmanagement und deine Gesundheit mit LEGO® SERIOUS PLAY®</p> <p>Lassen Sie sich von Belastungen nicht ermüden, sondern nutzen Sie Ihre Ressourcen zur Bewältigung herausfordernder Situationen.                      Lernen Sie die Methode LEGO® SERIOUS PLAY® kennen und reflektieren sie damit ihr Befinden. Nutzen sie gewonnene Erkenntnisse und Anregungen, um mit Belastungen der Schule und des Lebens besser umzugehen und stärken Sie so Ihre Gesundheit.</p>	<p><b>Ivo Mauch</b>                      Dozent PHBern</p>
3	<p><b>Selbstregulation in kritische Situationen – Schritt für Schritt</b>                      Selbstregulation als Lehrperson in kritischen Situationen - wie aktiviere ich meine Ressourcen?</p> <p>Es wird ein Schema, wie die eigenen Ressourcen vor, während und nach einer kritischen Situation aktiviert werden könnten, eingeführt und diskutiert. Oft wissen wir was wir eigentlich machen «müssten». Tun es doch nicht, oder zu wenig. Wie können wir unsere inneren Energien und Ressourcen in den verschiedenen Phasen für uns wirklich nutzen? Was hindert uns? Was ist anders, wenn es funktioniert? Wie die eigene Änderungsmotivation längerfristig aufrechterhalten?</p>	<p><b>Cecilia Stengård</b>                      Psychologin</p>
4	<p><b>IV Revision – Facts &amp; Figures mit den Auswirkungen auf die Brückenangebote</b>                      Gezielte Unterstützung von Jugendlichen beim Übergang ins Berufsleben ist eines der erklärten Ziele der IV Gesetzesrevision. Was das für die Arbeit in den Brückenangeboten heisst, zeigt diese Q+A Session.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zunahme der Fälle, Auswirkungen</li> <li>- Zusammenarbeit Schule und Ämter</li> <li>- Austausch über Umsetzungen</li> <li>- Formulare und Anlaufstellen</li> </ul> <p><b>Révision de l'AI – Faits et chiffres avec répercussions sur les cours de soutien</b>                      Un soutien ciblé des jeunes au passage dans la vie professionnelle est un des objectifs visés par la révision de la loi sur l'AI.                      Cette séance Q+A démontre ce qui en résulte pour le travail dans les cours de soutien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation des cas, répercussions</li> <li>- Collaboration entre l'école et les ministères</li> <li>- Échange sur la mise en pratique</li> <li>- Formulaires et centres de coordination</li> </ul>	<p><b>Stefan Furrer</b>                      Berufsschulinspektor und                      Leiter Fachstelle Brückenangebote, MBA</p> <p><b>(Bilinguales-Angebot)</b></p>

5	<p><b>Bewusste Stressregulation - Schlüssel für die Balance von Engagement und Distanz</b> Lehrpersonen brauchen die Fähigkeit, Stress bewusst zu regulieren, um die eigene Gesundheit zu schützen.</p> <p>Der Lehrberuf ist geprägt durch Anforderungen und Rahmenbedingungen, die Abschalten erschweren. Eine bewusste Stressregulation hilft die Balance zwischen Engagement und Distanz zu erhalten.</p> <p>Der Workshop zeigt ausgehend vom transaktionalen Stressmodell auf, wo angesetzt werden kann, um Stress bewusst zu regulieren. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Stresssituation, tauschen ihre Erfahrungen aus und setzen sich konkrete Ziele für den Transfer in den eigenen Alltag.</p>	<p><b>Prof. Dr. Anita Sandmeier</b> Fachperson Gesundheit und Gesundheitsförderung im Bildungsbereich</p>
6	<p><b>Spielerisches Resilienz-Training</b> Spontaneität und Kreativität in der Situation durch innere Gelassenheit</p> <p>Der Workshop sensibilisiert und schärft den Blick für Intuition und Improvisation - implizites Beziehungswissen - und setzt den Focus auf folgende Aspekte: rationale Intuition, lustvolles Scheitern, Spontaneität, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Zuversicht</p> <p><b>Entraîner la capacité à se développer de manière ludique</b> Spontanité et créativité en situation particulière dans le calme et la sérénité</p> <p>L'atelier sensibilise et affine la perspective pour l'intuition et l'improvisation – savoir implicite sur les rapports humains – et porte l'attention sur les aspects suivants: Intuition rationale, dédramatisation de l'échec, spontanéité, acceptation, orientation vers des solutions, confiance</p>	<p><b>Carlo Seggiger</b> Dozent PHBern</p> <p><i>(Bilinguales-Angebot)</i></p>
7	<p><b>Selbst.Bewusst.Sein.</b> <b>Wirksamkeit nach aussen durch Klarheit nach innen.</b> Sich seiner selbst bewusst sein bedeutet, selbstkontrolliert, statt unwillkürlich zu handeln. Mit der Metapher des "Inneren Teams" lernen wir die innere Dynamik unseres Seelenlebens verstehen und steuern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Arbeitsrahmen "Inneres Team" kennenlernen</li> <li>- Die eigenen Teamplayer in der Rolle "Lehrperson" aufstellen</li> <li>- Die Dynamik der inneren Teamplayer verstehen: Wer übernimmt unter Druck die Hauptrolle? Wer kommt dauernd zu kurz? Welches inneres Teammitglied meldet sich, wenn Jugendliche laut werden oder nichts tun?</li> <li>- Selbstempathie für mehr Selbstkontrolle trainieren</li> </ul>	<p><b>Peter Vögeli</b> Dozent PHBern</p>
8	<p><b>Selbstmanagement - aufheben ist besser als aufschieben</b> <b>Mach es einfach</b> Wie gehe ich gegen die «Aufschieberitis» (Prokrastination) vor?</p> <p>Erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsalltag besser organisieren, wie Sie sich den Kleinkram vom Hals schaffen und wie Sie mehr Zeit für Wichtiges schaffen. Wie können Sie Aufschieberitis vermeiden und welche Methoden helfen Ihnen dabei.</p>	<p><b>Andy Gilgen</b> Experte für Arbeitsmethoden – Zeitmanagement</p>

9	<p><b>Kollegiale Fallberatung</b>                  Kollegiale Beratung ist ein strukturiertes Beratungsgespräch in einer Gruppe, in dem ein Teilnehmer von den übrigen Teilnehmern nach einem feststehenden Ablauf mit verteilten Rollen beraten wird mit dem Ziel, Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu finden.</p> <p>Kollegiale Fallberatung als Tool für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lösung von konkreten Praxisproblemen 'on the job' kennen.</li> <li>- Reflexion der beruflichen Tätigkeit und der Berufsrolle</li> <li>- Ausbau von praktischen Beratungskompetenzen</li> </ul> <p><b>Conseils collégiaux ciblés</b>                  Le conseil collégial est un entretien structuré en groupe, au cours duquel les participants du groupe conseillent un autre participant selon un déroulement à rôles répartis déjà établi. Le but est de trouver des solutions à une question-clé concrète concernant la profession choisie.</p> <p>Conseil collégial comme outil pour:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver une solution à des problèmes pratiques concrets 'sur le terrain'.</li> <li>- Réflexion de l'activité professionnelle et de son rôle au sein de la profession.</li> <li>- Développement de compétences de conseil applicables en situation.</li> </ul>	<p><b>Martin Schütz</b>                  Dozent PHBern    <i>(Bilinguales-Angebot)</i></p>
10	<p><b>Mit ZRM® Jugendliche sinnvoll begleiten</b>                  Die Kraft des Unbewussten kennenlernen und gezielt in der Arbeit mit Jugendlichen einsetzen</p> <p>Nach einem theoretischen Input zu den zwei Handlungssteuerungs-Systemen unseres Gehirns lernen die Teilnehmenden Tools aus dem ZRM® kennen, die sie direkt in ihrem Arbeitsalltag einbauen können. Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten werden am Beispiel eines weiteren ZRM®-Elements zusammen gesammelt und diskutiert.</p>	<p><b>Sandra Colombo</b>                  Coach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Schwerpunkt Schule</p>
11	<p><b>Fallbesprechung – Lernende mit psychischen Problemen</b>                  Die offene Fallbesprechung bietet die Möglichkeit, Schwierigkeiten und Fragen zu einem eigenen Fall in der Gruppe zu schildern und mit einer Fachperson zu besprechen und sich beraten zu lassen.</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Austausch zu konkreten Fällen und Fragen in der Gruppe</li> <li>- Informationsgewinn zu psychischen Problemen, Schnittstellen zu Fachstellen</li> <li>- aktive Teilnahme mit Aufteilung in FallbringerIn und aktive ZuhörerIn/BeobachterIn, die sich im Rahmen der Diskussion auch einbringen können</li> <li>- Bitte bereiten Sie sich mit einem eigenen Fall auf die Teilnahme vor.                  Stichworte: Alter, Geschlecht, aktuelle Situation und Fragestellung.</li> </ul>	<p><b>Dr. med. Cornelia Hediger</b>                  Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie FMH</p>
12	<p><b>"Positive Peer Culture" – eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung</b>                  PPC nutzt die Potentiale von Jugendlichen und den Einfluss der "Peers" als motivierende Kraft.</p> <p>Jugendliche sind oft skeptisch gegenüber der Hilfe, die Erwachsene ihnen bieten. Dagegen vertrauen sie eher auf die Unterstützung durch Gleichaltrige. Seit 2016 steht an unserer Schule mit dem pädagogischen Ansatz von PPC beim Lösen von Problemen nicht die Lehrperson im Vordergrund, sondern die Peers.</p>	<p><b>Urs Arnet</b>                  Schulleiter Volksschule Kriens</p> <p><b>Urban Stirnimann</b>                  Schulsozialarbeiter Volksschule Kriens</p>