

Weshalb liegt Ihnen die psychische Gesundheit so am Herzen?

Die psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des persönlichen Glücks, doch nimmt sie ab. Gerade bei Jugendlichen nimmt die Suizidrate zu, jedes fünfte Mädchen und jeder zehnte Junge hat Suizidgedanken. Auch Selbstverletzungstendenzen, Angst- und Panikzustände sowie Depression kommen regelmässig vor, und all dies wird kaum thematisiert. Mein wichtigstes Anliegen ist es, dass wir den Mut gewinnen oder die Angst verlieren, über psychische Erkrankungen zu sprechen, die allgegenwärtig sind. Ich sehe es als meine Pflicht wie auch als diejenige der Schule und der Lehrpersonen, für Sensibilisierung zu sorgen.

Welches Ziel soll die Weiterbildung von Lehrpersonen erreichen?

Für mich ist das Wichtigste, dass sich Lehrpersonen sowohl professionell als auch persönlich weiterentwickeln, damit sie zufrieden und gesund im Beruf bleiben können. Dies beinhaltet jedoch sehr viel: In der Persönlichkeitsentwicklung gilt es, eigene Muster zu hinterfragen und soziale Kompetenzen weiterzuentwickeln, während in der Professionalitätsentwicklung die eigene Rolle als Lehrperson beleuchtet werden sollte. Ebenso sollte eine gewisse fachliche Expertise erlangt wer-

den, die anschliessend auch ins Kollegium weitergegeben werden kann. Und was meiner Meinung nach in der Weiterbildung von Lehrpersonen ebenfalls nicht fehlen sollte, ist, dass aktuelle gesellschaftliche Veränderungen wahr- und aufgenommen werden.

Haben Sie Tipps für ein erfülltes Berufsleben als Lehrperson?

Man sollte den Beruf nicht vom Leben trennen! Dies klingt paradox, da oft gesagt wird, dass Abgrenzung wichtig ist. Aber ich bin der Überzeugung, dass man nur glücklich im Beruf bleibt, wenn man glücklich im Leben ist. Und der Beruf ist ein Bestandteil des Lebens. Wie aber bleibt man glücklich im Leben? Empfehlenswert ist es, mehrere Standbeine zu pflegen, damit die Zufriedenheit nicht allein von einem Faktor abhängt. Lläuft es in der Schule nicht, sorgen andere Leidenschaften für Zufriedenheit. Daneben braucht es Bewegung, Meditation, gesunde Ernährung, Ruhe, Weiterbildung, das soziale Umfeld und vor allem Mut. Es braucht Mut, Dinge zu verändern, mit denen man unzufrieden ist.

Wie kann lebenslanges Lernen gelebt werden?

Lebenslanges Lernen können wir von den Kindern lernen. Sie kommen auf die Welt und fragen schon bald nach allem, da sie Neues lernen wollen. Entsprechend ha-

ben wir alle diese intrinsische Motivation in uns. Wir müssen es einzig schaffen, diese aufrechtzuerhalten. Oftmals verlernen wir dies, da wir oft verplant sind und keine Zeit haben, um Neues zu lernen, weil dies lediglich einen zusätzlichen Stressfaktor darstellt. Ich glaube, wenn wir wissen, was unsere Stärken sind oder was unsere Bestimmung im Leben ist, dann haben wir automatisch ein natürliches Bedürfnis zu lernen. Man sollte nur nicht das Gefühl haben, dass man alles können muss.

Wie lautet Ihr persönliches Lebensmotto?

Ich habe kein explizites Motto. Aber zwei Dinge sind für mich sehr wichtig. Erstens: Weniger ist mehr, was ich auch immer wieder lernen muss. Zweitens: gegenseitiger Respekt, unabhängig davon, wer vis-à-vis ist. Unabhängig davon, ob ein Kind oder eine Vorgesetzte das Gegenüber ist, bin ich der Überzeugung, dass wir von jeder Interaktion etwas lernen können.

Alle Weiterbildungs- und Beratungsangebote der PHBern finden Sie [unter www.phbern.ch/weiterbildung](http://www.phbern.ch/weiterbildung) oder im Forum für Lehrpersonen, wo Sie Wissen und Erfahrungen online austauschen und Expertinnen und Experten der PHBern um Rat fragen können: www.lehrperson-bern.ch

CAS ICT in der Schule

«MEIN HIGHLIGHT IST DIE ZERTIFIKATSARBEIT»

Benjamin Reusser ist Klassenlehrer einer 7. Klasse in Ins und Spezialist Medien und Informatik. Er absolviert am Institut für Weiterbildung und Medienbildung den CAS «ICT in der Schule». Hier gibt er Einblick in seine Erfahrungen.

Lehrer bin ich geworden, weil...

mein bester Freund Lehrer werden wollte. Zuerst wollte ich nämlich eine Kochlehre absolvieren. Nach vier Tagen abwaschen und einem Tag Pommes frites zubereiten in der Schnupperlehre habe ich mich aber von diesem Wunsch verabschiedet und mich von der Idee meines Freundes anstecken lassen. Nach einem Jahr in der Anschlussklasse konnte ich in das Seminar einsteigen.

Meine Motivation für den Lehrgang war...

mein Interesse an dieser Thematik und mein Bedürfnis, ein ganzheitlicheres Verständnis zu erlangen, um so meine Funktion als Spezialist Medien und Informatik professioneller ausführen zu können.

Den Lehrgang zeichnet aus meiner Sicht aus, dass...

er sehr nachhaltig ist, da die praktische Umsetzung im Zentrum steht und viele Freiräume gewährt werden. Diese Art des Lernens hat mich persönlich sehr angeregt und mich immer wieder motiviert.

Mein persönliches Highlight im Lehrgang ist...

die Zertifikatsarbeit. Ich habe Videointerviews zum Thema Digitalisierung mit Personen der Berufsberatung, der Polizei, der Jugendarbeit, der Erziehungsberatung, der abnehmenden Schulen und des Gemeinderates gemacht. Mit Personen ausserhalb der Schule über dieses Thema zu



Benjamin Reusser ist Klassenlehrer an der Sekundarstufe I in Ins.

sprechen, war sehr bereichernd und wertvoll. Die Digitalisierung ist bei allen ein Brennpunkt. Nun schneide ich die Interviews zu einem Film zusammen, damit ich ihn dem Kollegium zeigen kann und wir gemeinsam über die digitale Transformation diskutieren und eine gemeinsame Haltung entwickeln können.

Die nächste Durchführung des CAS «ICT in der Schule» startet im Frühling 2022. www.phbern.ch/cas-ict

Foto: zvg