

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **79 (2017)**

Heft 2: **Gesundheit der Lehrpersonen**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## THEMA

Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -psychologischer Sicht	4
--	---

Schulqualität beginnt mit Gesundheit der Lehrpersonen	6
---	---

Kräftemanagement für Lehrpersonen	8
-----------------------------------	---

Lehrpersonen haben ein Anrecht auf Gesundheitsschutz	10
--	----

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule	11
---	----

Buchtipps zur Gesundheit im Lehrberuf	12
---------------------------------------	----

Gesunde Junglehrpersonen!	13
---------------------------	----

PAGINA GRIGIONITALIANA	14
------------------------	----

PAGINA RUMANTSCHA	15
-------------------	----

<b>PORTRAIT</b> Sekundarstufe I, Zillis	16
--	----

<b>GESCHÄFTSLEITUNG LEGR</b>	18
------------------------------	----

<b>STUFENVERBÄNDE</b>	19
-----------------------	----

<b>AUS DEM SBGR</b>	21
---------------------	----

<b>DIES UND DAS</b>	22
---------------------	----

<b>AGENDA</b>	26
---------------	----

<b>AMTLICHES</b>	30
------------------	----

<b>IMPRESSUM</b>	34
------------------	----

## Gesund

Sie wissen es auch: Der Lehrberuf gehört zusammen mit anderen zu den Berufen mit gesundheitlichem Risiko. Burnout ist zwar ein Modebegriff, doch es gibt die Krankheit schon länger – zum Beispiel als Nervenzusammenbruch.

Nicht nur die Bezeichnung wurde der Zeit angepasst, auch die Welt hat sich verändert: Immer mehr Menschen brennen aus, immer mehr berufliche Leistung wird verlangt – in der Wirtschaft wie im öffentlichen Beruf. Und auch im Privaten sind die Ansprüche gestiegen. Das Leben ist vielschichtig und überall wartet Arbeit und oft auch Stress auf uns.

Untersuchungen zeigen, dass der Lehrberuf in den letzten zwei Jahrzehnten immer komplexer und anstrengender geworden ist. Heute ist der Lehrberuf mehr denn je ein Beziehungsberuf, der aber auch immer mehr Administration verlangt. Unvereinbare Erwartungen von Seiten der Kinder und Jugendlichen, der Eltern, der Vorgesetzten, der Öffentlichkeit werden an die Lehrperson gerichtet. Die Arbeitszeit der Lehrpersonen ist nicht begrenzt, denn es werden nur die Anzahl Unterrichtslektionen vorgeschrieben. Im Kanton Graubünden fehlen zudem fast überall Berufsaufträge, welche die Arbeitszeit nach oben begrenzen können.

Doch es geht ja nicht nur um Burnout. Es gibt auch Menschen, die sind für Burnout nicht gefährdet. Da nimmt der Stress andere Wege. Er greift – lange unerkannt – schleichend den Körper an. Ich gehöre zu dieser Gruppe Menschen. Ich habe mir einen Ruck gegeben. Seit fünf Jahren geht es mir immer besser. Ich bin wieder fit wie ich mit Vierzig war. Und wenn ich noch ein paar Pfunde verloren habe, werde ich vielleicht trotz dem jahrelangen Raubbau am Körper sogar noch gesund alt.

Wie die Schaltuhr umdrehen? Lesen Sie dazu die Tipps in diesem Schulblatt und im beiliegenden Flyer. Und vertrauen Sie auf professionelle Hilfe. Bei mir war es ein Seminar für Männer mit dem schönen Titel «Time-out statt Burn-out» und eine gute Ernährungsberatung – und natürlich mehr Zeit für den geliebten Sport.

Jöri Schwärzel  
Leiter der Geschäftsstelle LEGR

