



«Auch an uns denken»

Nadja Dougan absolvierte die Weiterbildung zur Kontaktperson im Schulnetz 21, das Gesundheit und Nachhaltigkeit fördert. Nun setzt ihre Schuleinheit das Thema «Gesundheit von Lehrpersonen» aufs neue Schulprogramm.

Nadja Dougan beisst für den Fotografen in den Apfel und lacht: «Eigentlich bin ich kein Gesundheitsapostel, aber es ist ein wichtiges Thema.» Nadja Dougan ist 56 Jahre alt und arbeitet seit elf Jahren im Schulhaus Heerenrainli im Ortsteil Hirzel, der zur Gemeinde Horgen gehört. Sie unterrichtet als Klassenlehrerin eine altersdurchmischte 3./4. Klasse.

In der Schuleinheit Hirzel arbeiten rund 35 Lehrpersonen, sie unterrichten 250 Schülerinnen und Schüler. Hinzu kommt eine gut ausgebaute Betreuung. Die Spezialität der Primarschule ist das altersdurchmischte Lernen, nicht weil es zweckmässig ist, sondern weil die Lehrpersonen an den pädagogischen Mehrwert glauben. Früher führte die Schule Klassen mit drei Jahrgängen, auf dieses Schuljahr beschloss die Schulpflege eine Umstrukturierung auf Doppelklassen – «eine Riesenbüez!»

Wo der Schuh drückt

Für die Weiterbildung zur Kontaktperson Schulnetz 21 führte Nadja im Kollegium eine Online-Umfrage zum Thema «Gesundheit der Lehrpersonen» durch. Dabei wurde schnell klar: Das Hauptthema heisst Überlastung. Und positiv: Wir haben ein gutes Team, das mich stützt. Einige Punkte aus den Rückmeldungen:

- Erschwerende Umstände, instabile Systeme und Veränderungen: Klassen auflösen, umbilden, neue Schüler:innen, neue Eltern, der aktuelle Personalmangel. «Das sind alles erschwerende Umstände, immer wieder muss man sich neu anpassen», berichtet Nadja. Den Einwand, das gehöre halt zu Job, lässt sie nicht gelten: «Es gehört nicht zu meinem Job, dass ich jedes Jahr zittern muss, ob ich eine Schulische Heilpädagogin zur Verfügung habe oder nicht.»
- Häufig genannt wurden der administrative Aufwand und die vielen Zusatzaufgaben, die einen von Kerngeschäft abhalten.
- Ständige Erreichbarkeit.
- Digitaler Overload: Noch eine neue Anwendung, die eingeführt, noch eine Umstellung der Arbeitsabläufe, die nachvollzogen werden muss.

Kontaktperson im Schulnetz 21

Die Schulgemeinde Horgen gehört zum Schulnetz 21. Das ist ein schweizweites Netzwerk von gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen mit aktuell 2000 Schulen in allen Sprachregionen (für mehr Infos: www.schulnetz21.ch). Damit eine einzelne Schule von den Angeboten und Leistungen des Schulnetzes profitieren kann, muss sie eine Kontaktperson stellen, die eine entsprechende Weiterbildung absolviert.

Vor etwa zwei Jahren suchte Schulleiter Joel Curtet jemanden für diese Aufgabe und fand Nadja Dougan. «Ich bin mit allen Kolleginnen und Kollegen hier im Schulhaus viel im Gespräch, das ist eine gute Voraussetzung für diese Aufgabe», sagt Nadja dazu.

Nadja Dougan absolvierte also die «Weiterbildung zur Kontaktperson für Gesundheitsförderung und BNE» an der PH Zürich (für weitere Infos: www.phzh.ch → Schulnetz 21). Sie dauert etwas länger als ein Jahr. «Ich habe das etwas unterschätzt», gibt sie offen zu. Die Weiterbildung sei zwar aufwändig, sie lohne sich aber. «Man muss sich dessen einfach bewusst sein.»

Im Zentrum steht der Netzwerkgedanke. Alle Kontaktpersonen aus den einzelnen Schulen der Schulgemeinde treffen sich zweimal im Jahr. Hinzu kommt die Teilnahme an den Impulstagungen von Schulnetz 21. Dieser Austausch sei sehr interessant und bereichernd, sagt Nadja. Für die Funktion als Kontaktperson Schulnetz 21 und alles, was noch dazukommt, erhält Nadja Dougan eine Wochenlektion von der Gemeinde bezahlt.

Schwerpunkt im neuen Schulprogramm

Neu gibt es an der Schule die «Arbeitsgruppe G&P», also Gesundheit und Prävention, die Nadja Dougan zusammen mit der Schulleitung leitet. Die AG startet diesen Herbst. «Jetzt müssen wir das Thema mit Inhalten füllen», sagt sie. Zuerst allerdings braucht die Schule ein neues Leitbild und ein neues Schulprogramm. Darin soll das Thema «Gesundheit von Lehrpersonen» verankert werden.

Nadja präsentiert erste Ideen für die nächsten Jahre:

- Weiterbildungen und gute Inputs zu einzelnen Gesundheitsthemen.
- Lustvolle Sachen für das Team: Ein gemeinsamer Zmittag alle zwei Wochen, gemeinsame Sportaktivitäten wie das Yoga über Mittag, das eine Lehrerin jeweils veranstaltete, ein «Teamreisli» – alles auf freiwilliger Basis, wie Nadja betont.
- Ein Rückzugsort, eine Oase, wäre denkbar.
- Weitere Ideen und Vorschläge aus dem Team werden sicher kommen, davon ist Nadja überzeugt.

Die Schule hat in den letzten Jahren schon vieles optimiert und zusammen mit dem Team neue Ideen und Vorstösse besprochen. Die Anzahl Sitzungen und Absprachen, die manchmal als anstrengend empfunden werden, sind als Schnittstellen für die Zusammenarbeit wichtig. «Wir sind auch eine Schule, die gerne Anlässe organisiert, und das braucht etwas mehr Initiative.»

Nadja Dougans Motto für die Arbeit als Gesundheitsverantwortliche will sie nicht falsch verstanden wissen: «Nicht nur an die Kinder denken, sondern auch an uns!»

Text: Roland Schaller; Foto: Roger Wehrli