

# Grundmauern für eine GESUNDE Berufsfachschule gelegt



Das erste Lehrjahr der Maurer nimmt stellvertretend für die Berufsfachschule Oberwallis die Auszeichnung zur Gesunden Schule entgegen.

**Nach der OMS Brig und der Regionalen Orientierungsschule Münster tritt nun auch die Oberwalliser Berufsfachschule (BFO) dem Walliser Schulnetz21 bei. Dieses bietet Schulen verschiedenartige Unterstützung im Bereich Gesundheit und Prävention an. Zurzeit sind im Wallis 31 Schulen mit über 16 000 Schülerinnen und Schülern und über 1700 Lehrpersonen dem Netzwerk angeschlossen.**

Die BFO ist eine kantonale Schule mit Standorten in Brig und in Visp. Rund 2000 Lernende aus 45 verschiedenen Berufen besuchen diese Schule. Der Unterricht wird von gut 200 engagierten Lehrerinnen und Lehrern erteilt. Sie werden von zehn Verwaltungs- und Betriebsmitarbeitenden unterstützt. «Kurz gesagt der grösste Schulbetrieb im Oberwallis», so Florian Walther, Verantwortlicher für das Walliser Schulnetz21.

## Vielfältige Themenfelder

Drei Jahre lang begleitet das Netzwerk ihre Mitgliedschulen. «Wir analysieren zuerst, was die Schulen bereits machen und wo Handlungsbedarf besteht.» Die Themenfelder im Bereich Gesundheit und Prävention sind Suchtmittel, Lebensfragen, Körperbild, digitale Medien, Bewegung, Spielsucht, psychische Gesundheit, Sexualität und Ernährung. Zu all diesen Themen hält das Netzwerk verschiedene Angebote bereit, die von seinen Partnern erbracht werden. «Der Vorteil des Netzwerks liegt im Informations- und Erfahrungsaustausch sowie darin, dass wir auf den Bedürfnissen der einzelnen Schulen aufbauen», so Florian Walther.

## Yoga gegen Stress

Die Berufsfachschule Oberwallis legt bereits seit vielen Jahren grossen Wert auf die Qualitätsentwicklung. So ist die BFO auch eine der wenigen ISO-zertifizierten Schulen im Wallis. «Dabei stehen nicht nur der Erfolg unserer Lernenden und die Unterrichtsqualität im Zentrum. Auch die Gesundheit unserer Lehrpersonen ist für uns ein wichtiges Anliegen», so der Direktor

der BFO, Arnold Berchtold. Eine gesunde Schule bietet auch Vorteile für die Lehrpersonen. «Wenn diese in der Thematik Gesundheitsförderung bewandert sind und sich am Arbeitsplatz wohlfühlen, unterrichten sie besser und bleiben gesünder. So bietet die BFO ihren Lehrpersonen zum Beispiel Hilfe beim Stressmanagement. Dieses Jahr wurden Weiterbildungen rund um das Thema organisiert und am Standort Brig fanden Yogakurse statt», erklärt Arnold Berchtold.

## Grundmauern gelegt

«Die Befindlichkeit am Arbeitsplatz ist sehr wichtig – auch, oder gerade an Schulen», betont Florian Walther. Dank der bereits vorhandenen ISO-Zertifizierung kann die BFO auf ein qualitativ sehr wertvolles und nachhaltiges Hilfsmittel zur Schulentwicklung zurückgreifen. «Die Integration von Gesundheit und Prävention in das vorhandene Qualitätsmanagement der BFO ist ein Walliser Novum und zeigt, wie ernst die Berufsfachschule Oberwallis ihr Engagement in der Gesundheitsförderung nimmt. Im wahrsten Sinne werden hier, wie auf dem Foto zu sehen ist, die Grundmauern für eine Gesunde Berufsfachschule Oberwallis gelegt.»

## Impulstagung für Interessierte

Das Walliser Schulnetz21 bietet dieses Jahr zum ersten Mal im Oberwallis eine kostenlose Impulstagung an. Behandelt wird das Thema «Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung». Im äusserst vielfältigen Arbeitsalltag werden von vielen Seiten hohe Ansprüche an die Lehrpersonen gestellt. An der Impulstagung lernen die Teilnehmenden, wie Belastungsroutinen typischerweise ablaufen, was dabei im Gehirn und im Körper passiert und wo angesetzt werden kann, um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Es werden einfache aber effiziente Techniken aufgezeigt, mit denen unerwünschte Verhaltensautomatismen gestoppt und gezielt durch erwünschte Handlungsmuster ersetzt werden können. Eingeladen sind alle Oberwalliser Lehrerinnen und Lehrer, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sowie weitere Interessierte.



Schuldirektor Arnold Berchtold, Lernender Lukas Aschilier und Armin Lambrigger Schulleiter Brig, stellen mit dem Beitritt zum Schulnetz21 die Gesundheitsförderung der BFO auf stabile Grundmauern.



Florian Walther von der Gesundheitsförderung ist begeistert. Die Gesundheitsförderung an der BFO ist in der Tat eingemauert.

## WAS IST DAS SCHULNETZ21?

Aus dem Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) ist im Jahr 2017 das Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen geworden. Das Schulnetz21 unterstützt, zusammen mit mehr als 20 kantonalen und regionalen Netzwerken, Schulen in der Gestaltung von gesunden und nachhaltigen Lern-, Lebens- und Arbeitsräumen. Dabei bietet es Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Begleitung, Instrumente und weitere Ressourcen zu Themen der Gesundheitsförderung und der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) an. Mehr als 1800 Schulen sind Mitglied im Schulnetz21 und verfolgen in ihrer Schulpraxis verschiedene Themen: Schulklima, psychosoziale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und/oder Lehrpersonen, Ernährung und Bewegung, Partizipation, naturnahe Umgebungsgestaltung, Pflege von Partnerschaften mit lokalen Unternehmen und Organisationen, faire und umweltfreundliche Beschaffung usw. Eine Vielfalt von Projekten ist möglich!



schulnetz21

kantonales Netzwerk  
gesundheitsfördernder Schulen

wallis

## 1. Impulstagung Walliser Schulnetz21 Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Das Walliser Schulnetz21 freut sich, die Oberwalliser Schulen zur 1. Impulstagung einzuladen:

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Datum</b>      | <b>Mittwoch, 21. November 2018</b>   |
| <b>Zeit</b>       | 13.30 – 17.00 Uhr  |
| <b>Ort</b>        | OMS St. Ursula Brig, Aula  |
| <b>Thema</b>      | <b>Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung</b><br>Erfahren Sie wie Belastungsroutinen ablaufen, was dabei im Gehirn und im Körper passiert und wo angesetzt werden kann. |
| <b>Begrüssung</b> | Marcel Blumenthal, Dienststelle für Unterrichtswesen   |
| <b>Vorträge</b>   | Yvonne Küttel, lic. phil., ZRM Ausbilderin UZH,<br>Organisationsberaterin und Coach bso<br>Florian Walther, Koordinator Walliser Schulnetz21                                 |

Die Teilnahme an der Impulstagung ist für alle Oberwalliser Schulen kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Inhalte

Im äusserst vielfältigen Arbeitsalltag werden von vielen Seiten hohe Ansprüche an die Lehrpersonen gestellt. Wie können Lehrpersonen damit umgehen? Die Teilnehmenden erfahren wie Belastungsroutinen typischerweise ablaufen, was dabei im Gehirn und im Körper passiert und wo angesetzt werden kann, um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. An der Impulstagung werden einfache aber effiziente Techniken aufgezeigt, mit denen unerwünschte Verhaltensautomatismen gestoppt und gezielt durch erwünschte Handlungsmuster ersetzt werden können.

## Methoden

Kurze Inputs der Referentin  
Einzel- und Gruppenarbeiten  
Konkrete Übungen im Umgang mit Belastung  
Ausstellung

## Anmeldung und Information

Florian Walther, Koordinator Walliser Schulnetz21,  
florian.walther@psvalais.ch  
Anmeldeschluss ist der 5. November 2018  
Es können mehrere Lehrpersonen pro Schule teilnehmen.



## PARTNER