

Frühling 25

pause

Das Magazin der Kantonsschule Frauenfeld
pause.kftg.ch

Was beschäftigt die Schülerschaft?

Ergebnisse einer Umfrage und erste Massnahmen

Wie fühlt sich der schulische Druck an?

Fünf Jugendliche sprechen über ihren Kanti-Alltag

Wie stärken wir unser Wohlbefinden?

Schulsozialarbeiterin Franziska Triet gibt Tipps

Das Moulin Rouge im Jahre 1889

Die «joie de vivre» als ein bestimmtes

als «Verkaufshilfe» zeigt er immer die

Plakaten anderer Künstler. Chérets Ver-

den ersten Chéret-Plakate, auf denen er

inierte; später jedoch, ab ungefähr 1897,

den Prinzipien treu. Das Haar der jungen Dame

dem bekanntesten Plakat, für die Zeitschrift

age, ist leuchtend orange. Ein anderes Plakat

Le Livre de Madaga wirbt

Psychische Gesundheit als gemeinsame Aufgabe

chiedsvorstellung. Sie soll eine romantisch Affaire
 faszinierenden Plakaten, die ab dem 18. Jahrhundert
 Komposition und Farbe be-
 ein paar wenigen, nicht
 werden können. Alle aber er-
 en die Bedingungen der Pla-
 die dazu verlockt, eine Vorst-
 Produkt zu kaufen. 1895 schrieb Charles Hiatt: «Ob-
 Paléologue in keiner Weise
 Es ist schwer, dies ungenierte Plakat einem Künstler
 Entwurf ist einfach und anmutig, der
 einer der besten
 Lithographen jener Zeit, der für Steinlen, Méliet, Ogé
 druckte.
 Farbe und Form schwebendem Ausdruck. Was für ein ausser-
 gewöhnliches Genie!» Und Ruth St. Denis kommentierte
 später: «Wo würden sich die Tänzer von heute befinden
 ohne Loies glänzenden Beitrag?»
 «La Loie», wie sie die Franzosen zärtlich nannten,
 wurde 1862 in Fullersburg, Illinois, geboren. Ihre ersten
 Bühnengagements erhielt sie als Kind, wo sie öfters
 Rollen kleiner Jungen spielte. 1878 begannen in Chi-

schleierartigen Rock zu raffan, um eine anmut-
 kung zu erzielen. Um nicht zu stolpern, hielt
 Falten des Gewandes hoch und verlängert
 bewusst ihre Bewegungen durch das Mate-
 schwebendem Ausdruck. Was für ein ausser-
 gewöhnliches Genie!» Und Ruth St. Denis kommentierte
 später: «Wo würden sich die Tänzer von heute befinden
 ohne Loies glänzenden Beitrag?»
 «La Loie», wie sie die Franzosen zärtlich nannten,
 wurde 1862 in Fullersburg, Illinois, geboren. Ihre ersten
 Bühnengagements erhielt sie als Kind, wo sie öfters
 Rollen kleiner Jungen spielte. 1878 begannen in Chi-

die Blume, mit harmonischen sowie geometrischen
 Linien versehen, oder eine Blume mit unkonventionellen
 Farben, die im Modell, das ich vor mir habe, nicht ver-
 treten waren. Zum Beispiel werde ich nie da-
 schrecken, die Haare meiner Modelle grün

Eine kurze Erläuterung über das Königlich Dänische
 Ballett wurde bereits gegeben (37). Dieses Plakat we-
 kunstgerecht und verlockend auf einen der Schätze d
 Landes hin, auf das Königlich Dänische Ballett. D

fröhlichen, aufgeweckten, hübschen jungen M
 die zu seiner Schutzmarke wurden und unt
 Namen «Les Chérettes» bekannt waren. Nach
 wandte sich Chéret vom Plakat ab, um sich
 Kunstformen, unter anderem dem Ölgemäl
 Aquarell, sowie Entwürfen für Wandbehänge
 men. Er verlor langsam sein Augenlicht und er
 kurz vor dem Ersten Weltkrieg. Er starb im A
 rin und Sängern. Aber weder dort noch in New
 oder London kam der grosse Durchbruch, sondern
 1890, als sie durch Zufall eine Entdeckung mach
 ihr zu Ruhm und Erfolg verhalf. Während einer
 versuchte sie, einen übermässig weiten, la
 rot zu malen, sollte die Komposition oder der
 es verlangen.» Und der Gesamteindruck dieses Pl
 ist durchaus harmonisch. Berthon schuf auch
 schöne Lithographien, die nicht nur vom Jug
 sondern auch von japanischen Holzschnitten beeinfl

Vor rund vier Jahren im dritten Stock des Hauptgebäudes: Lebhaft erinnere ich mich an meine erste Sitzung mit dem Schülerrat in seinem Büro H321 – eine fröhliche Runde in einer weichen, grünen, samtigen und in den Ritzen krümelbesetzten Polstergarnitur. Die Schülerinnen und Schüler sammelten und diskutierten Themen, die sie in die Schulentwicklung einfließen lassen wollten. Schnell und einhellig stiessen sie auf das Thema «Mental Health». Seither hat sich einiges getan.

Wo einst das grüne Polsterobjekt stand, liegt heute manchmal Willie, der Hund unserer Sozialarbeiterin Franziska Triet. Sie gibt in diesem Heft einen Einblick in ihre Arbeit, die bereits nach einem Jahr als unverzichtbare Stütze in unserem Haus wahrgenommen wird (S. 10).

An unserer Schule wird über das Thema psychische Gesundheit gesprochen, unter den Schülerinnen und Schülern, im Kollegium und zwischen Lernenden und Lehrpersonen. Es wird gerungen, diskutiert, argumentiert, aber auch entschieden, verändert, angepasst oder losgelassen. Anstoss dazu gab eine breit angelegte Umfrage unter den Schülerinnen und Schülern vor einem Jahr. Die Ergebnisse nehmen uns als Schulgemeinschaft in eine gemeinsame Verantwortung – *school matters*, wie der nebenstehende Artikel und das Interview mit dem Fachexperten Dr. Kurt Albermann (S. 4) verdeutlichen.

Das Büro des Schülerrats samt Polstergarnitur wurde in den vierten Stock verlagert und die damaligen Schülerinnen und Schüler haben die Schule längst verlassen. Es freut mich zu sehen, dass der von ihnen erzeugte Impuls von der nächsten Schülerinnen- und Schülergeneration aufgenommen und weitergetragen wird. Die heftbegleitenden Collagen zum Thema «Ressourcen und Belastungen» sowie die Gesprächsrunde mit Schülerinnen und Schülern (S. 6) zeugen davon.

Gerne lassen wir Sie mit der aktuellen Ausgabe der «pause» daran teilhaben, was uns zum Thema psychische Gesundheit bewegt – und bestimmt weiterhin bewegen wird.

Andreas Graf, Prorektor

Wie geht's?

Die Kanti Frauenfeld nimmt die Frage nach dem Wohlbefinden ernst: Wie geht es unseren Schülerinnen und Schülern wirklich? Was beschäftigt sie? Und welchen Beitrag können wir als Schule zur mentalen Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler leisten?

Die Hinweise sind häufig und die Signale deutlich: Die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen Belastungen ist hoch und steigt weiter an. Das Spektrum reicht von kurzen Stressphasen über familiäre Belastungen zu diagnostizierten psychischen Störungen. Zusammen mit den unzähligen Einflussfaktoren und deren Wechselwirkungen stehen wir als Schule zuerst einmal vor einer unüberschaubaren Komplexität.

Warum es sich lohnt, sich damit zu befassen

Nun gehört es zu den Kernaufgaben einer Bildungsinstitution, sich mit komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen zu befassen. Sich dem Thema zu verschliessen, ist damit prinzipiell keine Option. Weiter dürfen wir darauf bauen, dass eine gute mentale Gesundheit positive Bildungsergebnisse wesentlich begünstigt. Es ist uns ein Anliegen, dass sich unsere Schülerinnen und Schüler bei uns wohl fühlen, mit Lust und Freude lernen und eine positive Lebenszeit erleben dürfen.

Es stellt sich die Aufgabe, eine Balance mit den hohen Leistungserwartungen zu fin-

den, die untrennbar mit dem Heranführen an die Ziele einer Mittelschule verbunden sind. Die eine Seite der Waage ist uns gut bekannt: Statistiken zeigen, dass wir unseren Schülerinnen und Schülern einen sehr guten Anschluss in der Tertiärstufe ermöglichen. Mit der Bearbeitung des Themas der mentalen Gesundheit wenden wir uns dem Potenzial der anderen Seite der Waage zu.

550 Antworten aus allen drei Abteilungen

Die erste Aufgabe der Arbeitsgruppe Qualitätsentwicklung (AQUA) bestand darin, die Komplexität so weit zu reduzieren, dass sie für uns bearbeitbar wurde. Die Gruppe, zusammengesetzt aus vier Lehrpersonen, zwei Schülerinnen und einem Schulleitungsmitglied, fokussierte in der Entwicklung des Fragebogens auf jene Bereiche, die weitgehend in unserem direkten Einflussbereich liegen. Mit rund 550 Antworten aus allen drei Abteilungen erhielten wir einen breit abgestützten Einblick in das aktuelle Wohlbefinden unserer Schülerinnen und Schüler. Die bisher diffuse Vorstellung von der mentalen Gesundheit «der Jugendlichen» erhielt mit

der Einschätzung «unserer Schülerinnen und Schüler» klare Konturen und gleichzeitig eine persönliche Verbindlichkeit.

überdurchschnittlich erfolgreichen Bildungsbiografien.

Schülerinnen und Schüler mit vier oder mehr Stunden täglichen Medienkonsums) ist nahelegend.

Schulisches Belohnungssystem schwingt mit

Wir stellten fest, dass der gefühlte Einfluss der Schule auf das individuelle Wohlbefinden gross ist. Auf einer Skala von 1 (die Schule hat keinen Einfluss auf mein Wohlbefinden) bis 10 (die Schule bestimmt mein Wohlbefinden) liegt der Schieberegler bei der Zahl 7. Häufig genannte Belastungsfaktoren sind Prüfungen, die aufwändigen Vorbereitungen darauf zu Hause und die mit Leistungserwartungen verbundenen Ängste. Zuerst auf der Rangliste steht der Aspekt «Druck, den ich mir selbst mache» – ein auf den ersten Blick externer, nicht direkt von der Schule beeinflusster Faktor. Ein zweiter Blick darauf legt nahe, dass hier unser gelebtes schulisches Belohnungssystem mitschwingt und wir sehr wohl in die Verantwortung eingebunden sind.

Weitere Befunde, die uns zum Nachdenken anregen, liegen weiter weg von unserem direkten Einflussbereich, sind aber für das Lernen höchst bedeutsam: Es zeigte sich, dass sich rund 60 Prozent der Schülerinnen und Schüler beim Aufstehen nie oder nur ab und zu frisch und ausgeruht fühlen. Der Zusammenhang mit den Resultaten zu vermindertem Schlaf (35 Prozent der Schülerinnen und Schüler finden weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht unter der Woche) und hohem Medienkonsum (35 Prozent der

Wie verfolgen wir das Thema weiter?

Wir konnten in der Schulleitung, in der AQUA, im Kollegium und mit einer Delegation der Schülerschaft konkrete Themen für die Weiterarbeit bestimmen: Als Reaktion auf die Situation rund ums «Ausgeruhtsein» prüfte die Schulleitung eine Anpassung der Stundenplanzeiten, was aber bei den Schülerinnen und Schülern auf Kritik stiess (vgl. Kanti-Ticker auf S. 11). Neue Richtlinien der Schulleitung fordern zudem dazu auf, Prüfungstermine früh und in Absprache mit der Klasse unter Berücksichtigung der Gesamtbelastung festzulegen. Und die Fachschaften identifizierten Möglichkeiten, wie die Prüfungsmenge reduziert bzw. Prüfungsformen variiert werden können.

Soweit die sichtbaren, wenn auch noch nicht abgeschlossenen «Massnahmenpakete». Womöglich geschieht das Wesentliche aber im Zwischenraum der Pakete: In der Auseinandersetzung mit der mentalen Gesundheit sowie in den Diskussionen im Kollegium und mit der Schülerschaft rückten Themen wie Wertschätzung, Zuhören, Gesprächsbereitschaft oder Achtsamkeit ins Bewusstsein. Und Bewusstsein ist eine hervorragende Grundlage, um im Schulalltag im direkten Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern aktiv Gesundheitsförderung zu betreiben.

Andreas Graf



Für die Schülerschaft ein wichtiges Thema

Die Umfrage zeigte, dass das Thema für viele Schülerinnen und Schülern relevant ist. Mehr als 70 Prozent der Schülerschaft wählte bei der Frage, wie wichtig sie es finden, dass sich die Schule mit dem Thema mentale Gesundheit beschäftigt, mindestens vier von fünf Bewertungsterne. Auch die direkte Betroffenheit ist gross: Aus den Antworten lässt sich auf ein reduziertes Wohlbefinden bei einer beträchtlichen Anzahl Schülerinnen und Schülern schliessen. Die Kanti Frauenfeld ist somit keine ausserordentliche Insel der Glückseligkeit – trotz einer Schülerschaft mit

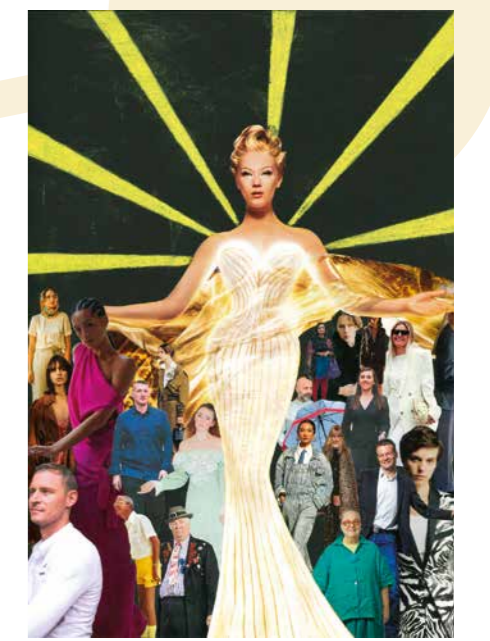
Ein künstlerischer Blick auf Belastungen und Ressourcen

Ablenkung lauert immer und überall. Sei es das Smartphone, das vibriert, ein Gespräch der Kollegen nebenan oder Lärm von draussen – schon liegt der Fokus am falschen Ort. Ella Seybold (2md) fängt diese alltägliche Herausforderung mit ihrer Collage auf der Titelseite treffend ein. Und sie wirft die Frage auf, wie sich fehlende Konzentration auf unser Wohlbefinden auswirken kann.

Neun Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse, die das Schwerpunktfach «Bildnerisches Gestalten» besuchen, haben sich in diesem Frühling mit psychischer Gesundheit beschäftigt. Auf dem Weg der Kunst näherten sie sich mit ihrer Lehrerin (und un-

serer Redaktionskollegin) Julia Spohr der Frage, was unser Wohlbefinden fördert und was uns unter Druck setzt. Entstanden sind eindrucksvolle Collagen zu Schlagwörtern wie «Schlafmangel» (S.5), «Ressourcen» (S. 6) und «Hausaufgaben/Prüfungen» (S. 8). Es lohnt sich, genau hinzuschauen – am besten auch ein zweites und drittes Mal.

Drei weitere Collagen sehen Sie rechts («Druck», «Kraftschöpfen», «Selbstvertrauen»). Sie stammen von Antonia Boltshauser (2md), Jara Zurbrügg (2mb) und Neele Meissner (2mb). Alle entstandenen Collagen finden Sie auf pause.kftg.ch, dem Onlineauftritt unseres Magazins. *DUL*



Eine offene Gesprächskultur stärkt die Schülerinnen und Schüler

Die spürbare Belastung für Schülerinnen und Schüler ist hoch. Wie lässt sich ihre mentale Gesundheit im Schulalltag verbessern? Kurt Albermann, Chefarzt und Leiter des Sozialpädiatrischen Zentrums des Kantonsspitals Winterthur, hat Antworten.

Unsere umfangreiche Umfrage zum Thema «Mental Health» hat ein bedrückendes Zustandsbild gezeichnet. Die Alltagsbelastung wird von unseren Schülerinnen und Schülern als hoch bezeichnet. Wie ordnen Sie – mit Blick auf andere Untersuchungen – die Ergebnisse an unserer Schule ein?

Dr. med. Kurt Albermann: Die Umfrageergebnisse spiegeln eine allgemein beobachtbare Entwicklung wider: Der Leistungsdruck in der Schule und auch selbst erzeugter Stress

terrichtsbeginn, Aufklärung über gesunde Schlafhygiene und den bewussten Umgang mit digitalen Medien zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen. Eltern sollten zudem darauf achten, feste Schlafenszeiten zu etablieren und Bildschirmzeiten vor dem Schlafengehen zu begrenzen. Gemeinsam mit Eltern und Schülerinnen und Schülern könnte ein freiwilliger Chatverzicht, beispielsweise von Sonntag bis Freitag zwischen 22 und 6 Uhr, diskutiert und für einen gewissen Zeitraum ausprobiert und evaluiert werden. In Ab-

«Schulen können auf mehreren Ebenen präventiv wirken. Dazu gehört die Förderung eines positiven Schulklimas mit einem wertschätzenden Miteinander.»

belasten viele Jugendliche erheblich. Diese Tendenz steht im Zusammenhang mit der zunehmenden Verdichtung des Alltags, Unsicherheiten und dem Fehlen geeigneter Strategien zur Bewältigung der sich rasant verändernden Lebenswelt. Die Förderung von Selbstregulation, Resilienz und psychischer Stabilität sollte daher eine zentrale Rolle spielen. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen, Eltern und Fachkräften ist essenziell, um Belastungen zu reduzieren und die psychische Gesundheit zu stärken.

Belastungen im Alltag wirken sich auf die Schlafmenge und -qualität aus. Zu häufig kommen Jugendliche übermüdet zur Schule. Wie könnte man diesen Teufelskreis brechen?

Albermann: Ein chronischer Schlafmangel beeinträchtigt kognitive Fähigkeiten, emotionale Regulation und die allgemeine Gesundheit. Schulen könnten durch angepasste Stundenpläne mit späterem Un-

ständen sollte man sich die Frage stellen, wie, mit was und mit wem man seine Zeit verbringen möchte.

Sozialpsychologe Jonathan Haidt identifiziert in seinem Buch «The Anxious Generation» zwei Hauptfaktoren für den kritischen mentalen Zustand junger Menschen: den zunehmenden Gebrauch von Smartphones und sozialen Medien sowie überprotektive Erziehungsstile. Bestätigen Sie Haidts Sichtweise?

Albermann: Haidts Analyse weist auf zwei zentrale Entwicklungen hin, die nachweislich mit einem Anstieg psychischer Belastungen bei Jugendlichen in Verbindung stehen. Exzessive Nutzung sozialer Medien kann durch Vergleiche, Cybermobbing und permanente Erreichbarkeit Stress auslösen. Gleichzeitig führt ein überprotektiver Erziehungsstil dazu, dass Kinder und Jugendliche weniger Möglichkeiten haben, eigenständige Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Anwendungen mit künstlicher Intelligenz (KI) werden zunehmend auch im Schulalltag eingesetzt. Tut uns KI gut oder wirkt diese Mega-Technologie belastend auf unsere Psyche?

Albermann: KI kann sowohl entlastend als auch herausfordernd wirken. Sie bietet

Kurt Albermann: Experte für Fragen zur psychischen Gesundheit

Dr. med. Kurt Albermann ist Chefarzt des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) am Kantonsspital Winterthur und hat zwei Facharzttitel: Er ist sowohl Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie als auch Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. In seiner Rolle leitet er das SPZ, das Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre betreut. Albermann hat zahlreiche wissenschaftliche Publikationen verfasst, darunter Arbeiten zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Zudem engagiert er sich für die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen und setzt sich für präventive Massnahmen ein. Er unterstützte uns 2024 bei der Konzeption der Umfrage «Wie geht's?» und stand auch bei der Interpretation der Ergebnisse beratend zur Seite. *MOT*

grosse Chancen, Lernprozesse zu individualisieren, den Zugang zu Wissen zu erleichtern und administrative Aufgaben zu reduzieren. Gleichzeitig kann der ständige technologische Wandel Unsicherheiten und Überforderung hervorrufen. Der Schlüssel liegt in einem reflektierten Einsatz: KI sollte als unterstützendes Werkzeug genutzt werden, ohne grundlegende kognitive und soziale Fähigkeiten zu ersetzen. Eine kritische Auseinandersetzung mit der Technologie und die Vermittlung digitaler Resilienz sind hierbei entscheidend.

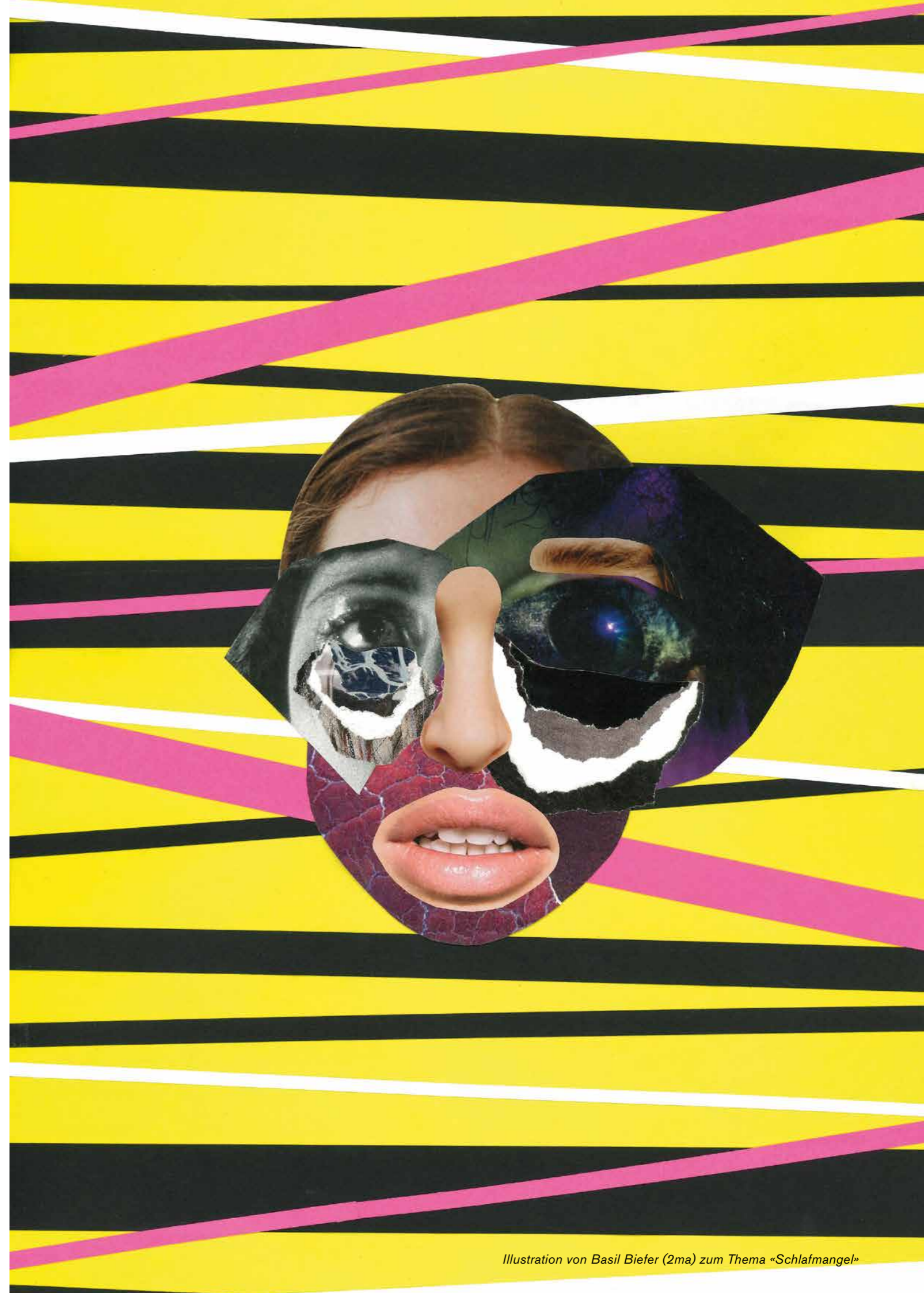
Welchen konkreten Beitrag kann eine Schule leisten, damit die Jugendlichen im Alltag weniger «anxious» sind?

Albermann: Schulen können auf mehreren Ebenen präventiv wirken. Dazu gehört die Förderung eines positiven Schulklimas mit einer offenen Gesprächskultur und einem wertschätzenden Miteinander. Um Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, ist ein ganzheitlicher Ansatz essenziell, der kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen gleichermaßen stärkt, kreative Potenziale und gegenseitiges Vertrauen fördert und auch die positiven Effekte einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung berücksichtigt.

Fragen: Thomas Moll



Dr. med. Kurt Albermann, Chefarzt und Leiter des Sozialpädiatrischen Zentrums des Kantonsspitals Winterthur



«Druck ist die Fläche, auf der wir alle stehen»

Welche Belastungen bringt die Schulzeit mit sich? Vier Schülerinnen und ein Schüler tauschen sich darüber aus. Ihr realistischer Blick überrascht – und er zeigt auf, wie vielschichtig der Druck an einer Kantonsschule ist.

Ein Dienstagnachmittag im März. Vier Schülerinnen und ein Schüler treffen aufeinander. Ella Engel (2md), Melanie Köchli (3fa), Rafael Lopes (3fa), Paula König (2mz) und Charlyze Montgomery (2mz) sprechen über Druck und mentale Gesundheit.

*

Wie geht's Ihnen?

Melanie Köchli: Ganz gut, wir haben erst nächste Woche wieder Prüfungsstress.



Melanie Köchli (3fa)

Rafael Lopes: Ja, nächste Woche gibt's im Onlinestundenplan viele gelbe Prüfungsfelder. Noch geht's mir auch ganz gut.

Paula König: Bei mir fühlt es sich zurzeit an wie auf einer Achterbahn.

Ella Engel: Mir geht's sehr gut. Ich freue mich auf den Frühling, auf die warmen Tage.

Charlyze Montgomery: Meine Stimmung steigt auch mit den Temperaturen. Prüfungen haben wir im Moment nicht viele.

*

Für die fünf steht fest: Das persönliche Wohlbefinden ist äusserst wichtig. «Mentale Gesundheit beeinflusst die körperliche Gesundheit und wirkt sich auf Freundschaften und Leistungen aus, auch auf schulische», sagt Ella Engel. Und Paula König sagt, dass in schwierigen Situationen Abwärtsspiralen einsetzen können. «Dann wird's schwer, dem Strudel zu entrinnen.» Damit es nicht so weit kommt, haben die fünf Schülerinnen und Schüler verschiedene Rezepte. So verbringen sie Zeit mit Familie und Freunden – und sie gehen Hobbys nach.

Auch die Schule kann gut tun. Melanie Köchli findet den Klassenzusammenhalt schön. Und alle fünf freuen sich nach den

Ferien jeweils auf ihre Klassen, auf Kolleginnen und Kollegen, auf die Struktur, die die Schule bietet, und auf interessante Dinge, die sie lernen. Trotzdem gibt es Verbesserungspotenzial.

*

Wie sähe für Sie die ideale Schule aus?

Ella Engel: Die Kanti ist ziemlich ideal für mich. Bei den Freifächern wär's gut, wenn man schon bei der Anmeldung die Zeiten kennen würde. Aktuell riskiert man zwischen Schulschluss und Freifach lange Wartezeiten, was insbesondere für Auswärtige unpraktisch ist. Deshalb besuche ich kein Freifach. *Rafael Lopes:* Die Schule sollte mehr über mentale Gesundheit aufklären. Lernbegleiterinnen, Lernbegleiter und Klassenlehrpersonen könnten dafür die Klassenstunde nutzen.

Paula König: Es gibt wahnsinnig strenge und dann wieder ruhige Wochen. Und zwischendurch sehr lange Schultage.



Paula König (2mz)

Gäbe es noch Prüfungen an der idealen Schule?

Paula König: Eine Schule ohne Prüfungen? Das wäre demotivierend. Aber die Prüfungen wären besser verteilt.

*

Die Frage, ob der Ausbildungsweg an der Kanti denn Sinn mache, wird fast schon analytisch beantwortet. Es sei der schnellste und effizienteste Weg zum Studium, man erlange eine grosse Allgemeinbildung und lerne auf unterschiedliche Weise an Problemstellungen heranzugehen. Die Prämisse hierfür sei, dass man gerne lerne. Melanie Köchli fügt

aber noch an, dass sie sich beim einen oder anderen Fach oder Auftrag schon frage, warum sie das jetzt genau machen müsse.

Die gesamtschulische Umfrage zur mentalen Gesundheit hat die Schülerinnen und Schüler aber auch zum Thema Druck befragt. Dabei hat sich gezeigt, dass sich viele auch selbst Druck machen.

*

Wie fühlt sich dieser Druck an?

Ella Engel: Viele Prüfungen hintereinander können Druck auslösen. Und wenn eine Prüfung nicht gut läuft, erhöht sich der Druck bei der nächsten.



Ella Engel (2md)

Rafael Lopes: Im 3f müssten wir bis im Juni ein paar Bücher lesen. Idealerweise finge man jetzt schon an. Aber ich spüre den Druck noch nicht.

Können Sie das Gefühl beschreiben, das im Mai entstehen wird?

Rafael Lopes: Ich weiss, ich werd's bereuen. (Alle lachen.) Und diese Ahnung, dass ich's bereuen werde, ist bereits ein Druck.

Melanie Köchli: Wichtig ist zu merken, wenn man Stress hat. Dann kann man bewusst etwas einbauen, was gut tut. Sonst gerätst du in die Spirale und blockierst ganz.



Rafael Lopes (3fa)

Rafael Lopes: Wir alle spüren unterschwellig den Druck. Manche haben mehr Druck als andere, weil sie knapp dran oder provisorisch sind. Aber alle wollen die Kanti bestehen. Druck ist die kleine Fläche, auf der wir alle stehen.

Fortsetzung auf S. 8

«Manchmal braucht's wenig, dann ist's zu viel»

Franziska Triet ist die erste Schulsozialarbeiterin der Kantonsschule Frauenfeld. Ihre Aufgabe umfasst die professionelle Beratung von Schülerinnen und Schülern, die Fragen zu Lebensthemen haben. Und sie begleitet und unterstützt Jugendliche in Krisen.

Franziska Triet öffnet schwungvoll die Tür, und sofort fühlt man sich willkommen. Im Büro H321 ist das besonders wichtig: Bei der Schulsozialarbeiterin schauen Schülerinnen und Schüler vorbei, die vertraulich über ein wichtiges Thema oder ein Problem reden möchten, einen unverbindlichen Rat oder Unterstützung in einer Krise wünschen. Sie haben sich vorgängig per Mail oder WhatsApp gemeldet, manche klopfen spontan an. Einen Termin bekommen sie innerhalb von zwei Wochen. Wenn es dringend ist, auch früher.

Im Zentrum der Beratung steht Empowerment

Zu Beginn einer Beratung wird entschieden, ob die Schülerin oder der Schüler von sich aus berichten möchte – oder ob gezielte Fragen helfen. Franziska Triet will die Problematik möglichst gut verstehen, Stärken und Schwächen identifizieren und etwas über frühere Lösungsversuche erfahren. Gemeinsam werden Prioritäten gesetzt und Lösungswege gesucht. «Dieser Ansatz basiert auf Empowerment», sagt sie. «Das Ziel ist, Jugendliche durch eine schwierige Zeit zu begleiten, zu stärken und beim Finden passender Lösungen zu unterstützen.»

Trotz der Schwere einer Situation versucht Franziska Triet, eine gewisse Leichtigkeit in ein Gespräch hineinzubringen. «Es ist schön, wenn jemand nach dem Weinen wieder lachen kann», sagt sie. «Oder wenn trotz des Weinens ein Lachen möglich ist.» Momente, die von Vertrauen und von der Vertraulichkeit leben. Franziska Triet hält sich an die Schweigepflicht. Ausser es besteht ein begründeter Verdacht, dass das Leben einer Person gefährdet sein könnte. «Dann steht der Schutz des Einzelnen und der Gemeinschaft an oberster Stelle.»

«Die Adoleszenz ist besonders anspruchsvoll»

Im Gegensatz zur Volksschule ist das Angebot der Schulsozialarbeit an Kantonsschulen noch nicht weit verbreitet. Obwohl die Kanti Frauenfeld seit 2007 erfolgreich mit Perspektive Thurgau zusammengearbeitet hat,

beantragte die Schulleitung 2023 die Neuausrichtung einer bestehenden Stelle, um vor Ort und damit niederschwellig Beratungen anzubieten. Seit 2024 arbeitet Franziska Triet nun an der Kanti – und baut das neue Angebot auf.

Der Bedarf sei da. «Die Entwicklungsphase der Adoleszenz ist besonders anspruchsvoll», sagt Franziska Triet. «Gerade an einer Kanti, wo für viele der Leistungs-

«Als besonders herausfordernd empfinde ich die Begleitung von Jugendlichen, die zuhause psychische Gewalt erleben und systematisch abgewertet werden», sagt sie. Denn im Unterschied zur Schulsozialarbeit in der Volksschule könne sie auf solche Eltern kaum Einfluss nehmen. Und emotional schwierig sei die Begleitung von Jugendlichen, die in absehbarer Zeit von einem Elternteil Abschied nehmen müssen. «Da gibt es keine eigentliche Lösung des Problems», sagt Franziska Triet. «Es ist einfach nur traurig.»

Für schulische Überforderung gibt's andere Coaches

In ihrer Tätigkeit geht es um psychische, emotionale und seelische Gesundheit – und um

nische Fragen von Schülerinnen und Schülern, aktuell dienstags von 16 bis 17.30 Uhr.

Die Weltlage hat eine verunsichernde Wirkung

Es sei erschütternd und auch bedenklich, sagt Franziska Triet, was Jugendliche manchmal aushalten müssten. Sie hat diesbezüglich vieles gesehen, insbesondere während ihrer langjährigen Tätigkeit im gesetzlichen Kindes- und Jugendschutz bei der Kesb, aber auch als Schulsozialarbeiterin in der Primarschule und auf der Oberstufe in Oberuzwil. Die Herausforderungen hätten zugenommen, nicht nur im familiären Rahmen. Die Weltlage ist schwierig: Social Media, Pandemie, Populismus, Krieg. «Das kann eine verunsichernde Wirkung haben», sagt Franziska



«Wenn mir ein junger Mensch seine innersten Sorgen anvertraut, ist das für mich nie selbstverständlich»: Franziska Triet, hier mit ihrem Hund Willie.

druck dazukommt, kann eine Kumulation von Problemen eine grosse Überforderung darstellen. Manchmal braucht's nur wenig, dann ist's zu viel, und die Belastung wird zu gross.»

Probleme mit Ursachen in der Familie sind häufig

Franziska Triets Aufgabenfeld umfasst klassische Aufgaben der Sozialarbeit, angepasst an das schulische Umfeld. Am häufigsten seien Probleme, die ihre Ursache in der Familie hätten. «Bei jungen Frauen spielen oft auch Selbstzweifel und mangelnder Selbstwert eine grosse Rolle», sagt Franziska Triet. «Das bereitet mir grosse Sorgen.»

die Gründe, die die Belastbarkeit beeinträchtigen. «Mit dem schulischen Druck können die meisten Schülerinnen und Schüler gut umgehen», sagt Franziska Triet. «Wenn aber ein Elternteil psychisch krank ist oder die Trennung der Eltern bewältigt werden muss, kann das Fass überlaufen.»

Falls Leistungsdruck, also schulische Überforderung, die Hauptbelastung ist, verweist sie auf spezialisierte Unterstützung. Das können zum Beispiel externe (Lern-) Coaches sein. Eine beliebte Anlaufstelle ist aber auch der offene Lernraum. Einmal wöchentlich nehmen sich in der Mediothek zwei Lehrpersonen Zeit für fachliche und lerntech-

Triet. «Und wirft gerade bei Kindern und Jugendlichen die Frage auf: Wo führt das alles hin? What's next?»

Willie ist das egal. Er ist der Hund von Franziska Triet – und bei Beratungen oft dabei. Herzliche Begrüssungen liebt er, danach rollt er sich in einer Nische zwischen Tür und Tisch zusammen. Auch wegen ihm kommen Schülerinnen und Schüler gern ins H321. Aber der Hauptgrund ist das Gesprächs- und Beratungsangebot. Franziska Triet nimmt sich Zeit, hört zu, berät. «Wenn mir ein junger Mensch seine innersten Sorgen anvertraut», sagt sie, «ist das für mich nie selbstverständlich, sondern ein Geschenk.» Lukas Dumelin

Zwölf Strategien, um mental gesund zu bleiben

Es gibt keine universelle Lösung, um das Wohlbefinden sicherzustellen. Franziska Triet kennt aber viele Strategien, die hilfreich sein können. Zum Beispiel diese hier:

- Entwickle die Fähigkeit, dein eigener bester Freund zu werden.
- Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun.
- Übe dich bewusst darin, deine Grenzen wahrzunehmen und sie nach aussen deutlich zu machen. Verabschiede dich vom Wunsch, «everybody's darling» zu sein.
- Pflege deinen Freundeskreis. Rede mit anderen auch über Schwierigkeiten. Das ermöglicht dem Gegenüber, sich ebenfalls zu öffnen, und schon wird gegenseitige Unterstützung möglich.
- Achte auf deine Befindlichkeit und reagiere bei Bedarf frühzeitig auf Warnsignale.
- Eigne dir Entspannungs- und Atemtechniken an, auf die du bei Bedarf zurückgreifen kannst.
- Übe dich darin, auch in schwierigen Situationen die hellen Momente zu sehen.
- Reduziere perfektionistische Ansprüche an dich selbst und vergleiche dich weniger mit anderen. Nobody is perfect!
- Lege regelmässig Pausen ein – auch im ausserschulischen Bereich.
- Sei stolz auf kleine Erfolge und akzeptiere Fehler als Lernchancen.
- Nimm deine Umwelt bewusst wahr und erkenne in jedem Moment etwas, wofür du dankbar sein kannst.
- Sorge dafür, dass die wichtigsten Grundlagen für deine mentale Gesundheit gewährleistet sind: genügend Schlaf, gesunde Ernährung und genügend Wasserzufuhr. Klingt banal, ist aber erwiesenermassen die Basis des Wohlbefindens.

Lebensphilosophisch betrachtet geht es weniger darum, das Glück zu finden, sondern die innere Zufriedenheit. Wer diese findet, ist zwischendurch immer wieder mal glücklich. **DUL**

Kanti-Ticker

Wachstum hält an: Ab August 39 Klassen an der Kanti Frauenfeld

Im Schuljahr 2025/26 werden an der grössten Mittelschule des Kantons Thurgau erstmals 39 Schulklassen unterrichtet. Im August 2025 starten in Frauenfeld zwölf neue Klassen, davon acht am Gymnasium, drei an der Fachmittelschule sowie eine Klasse an der Informatikmittelschule. Mit diesem kontinuierlichen Wachstum festigt die Kanti Frauenfeld ihre Stellung als bedeutendste Bildungsinstitution auf der Sekundarstufe II im Kanton. Unverändert wichtig bleibt der Fokus auf individuelle Betreuung. **MOT**

Stundenplanzeiten bleiben gleich – Dialog wird fortgesetzt

Im ersten Quartal 2025 prüfte die Schulleitung der Kanti Frauenfeld eine mögliche Anpassung der Stundenplanzeiten. Zur Diskussion standen eine spätere Startzeit der ersten Lektion (neu 8.30 Uhr statt 7.35 Uhr) sowie eine längere Mittagspause. Die beiden Stundenplanverantwortlichen untersuchten die Machbarkeit dieser komplexen Umstellung zunächst in einer Projektstudie.

In einem nächsten Schritt wurde das Thema im Rahmen der Jahrgangsgespräche mit allen Klassen besprochen. Dabei zeigte sich ein klares Bild: Die Schülerinnen und Schüler der Kanti Frauenfeld sprechen sich mehrheitlich für die Beibehaltung der aktuellen Stundenplanzeiten aus. Aufgrund dieser deutlichen Rückmeldung verzichtet die Schulleitung auf eine Änderung.

Fortgesetzt wird jedoch der konstruktive Dialog zwischen Schulleitung, Lehrerinnen, Lehrern und Schülerschaft – mit dem Ziel, Belastungsspitzen zu reduzieren und alltagsnahe Verbesserungen gemeinsam anzugehen. **MOT**

Spatenstich für Erweiterungsbau: Die Tage der Baracken sind gezählt

Am 12. Februar 2025 hat der offizielle Spatenstich für den Erweiterungsbau der Kanti Frauenfeld stattgefunden. Mit dabei gewesen sind Regierungsrätin Denise Neuweiler, Regierungsrat Dominik Diezi und Rektorin Chantal Roth. Der zweistöckige Holzbau mit 14 Schulzimmern und vier Gruppenräumen entsteht an der Speicherstrasse. Sechs der neuen Zimmer lassen sich zu drei Grossräumen verbinden, ideal für Veranstaltungen und neue Unterrichtsformen. Die Baukosten betragen 16,3 Millionen Franken. Während der Bauzeit kommt es zu Lärm und Einschränkungen. Doch das Gebäude wird die energetisch unzureichenden Baracken ersetzen – und damit ab 2027 eine optimale Lernumgebung bieten. **DUL**

Unsere Veranstaltungen

Mai 25

i **Di 06.**
ab 17.30 Uhr, Neubau

Präsentationsabend der Fachmaturitätsarbeiten 2025

Wir laden Sie zum Präsentationsabend der Fachmaturitätsarbeiten 2025 an die Kantonsschule Frauenfeld ein.

🎭 **Mi 21./Do 22.**
19.30 Uhr, Aula Neubau

Aufführungen des Theaterfreikurses

«Die Hochhauspringerin»: Der Theaterfreikurs zeigt die dystopische Zukunftsvision einer Leistungsgesellschaft in einer eigenen Fassung nach dem Roman von Julia von Lucadou. Der Eintritt ist frei.

Juni 25

👥 **Di 03.**
19.00 Uhr, Aula Neubau

Prämierungsfeier Maturitätsarbeiten

Mit der Prämierung würdigt die Kantonsschule Frauenfeld herausragende Leistungen im Bereich der Maturitätsarbeiten der 4m-Schülerinnen und -Schüler.

🎵 **Mi 04.**
19.30 Uhr, Singsaal H401

Farewell Concert

Absolventinnen und Absolventen der Schule verabschieden sich mit dem «Farewell Concert» musikalisch, und zwar mit Highlights aus ihrem Repertoire. Der Eintritt ist frei. Leitung: Fachschaft Musik.

👥 **Fr 20.**
18.00 Uhr, Aula Neubau

Abschlussfeier 2025 und Jimmy-Bauer-Preisverleihung von Fachmittelschule und Informatikmittelschule sowie Berufs- und Fachmaturität

Wir laden Sie ein, mit den erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen zu feiern.



Impressum | Herausgeberin: Kantonsschule Frauenfeld, Ringstrasse 10, 8500 Frauenfeld | www.kanti-frauenfeld.ch | Redaktion: Lukas Dumelin (DUL), Andreas Graf (GRA), Malina Heymann (derzeit in Irland im Austausch), Stéphanie Maurer (MAU), Thomas Moll (MOT), Dimitrije Prica (PRI), Julia Spohr (SPO), David Thalman (THA) | Gestaltung: Barbara Ziltener | Auflage: 2 300 Ex.

Herzlich willkommen sind alle Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Lehrpersonen und weitere Gäste.

👥 **Fr 27.**
18.00 Uhr, Aula Neubau

Maturitätsfeier 2025 und Jimmy-Bauer-Preisverleihung des Gymnasiums

Wir laden Sie ein, mit den erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen zu feiern. Herzlich willkommen sind alle Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Lehrpersonen und weitere Gäste.

Oktober 25

i **Sa 25.**
ab 10.00 Uhr, Neubau

Orientierungsmorgen fürs Gymnasium sowie die Fach- und Informatikmittelschule mit offenen Schulzimmern

Wir geben Einblick in die Ausbildungen und das Schulleben an der Kanti Frauenfeld, informieren über die Aufnahmeprüfungen und bieten Gesprächsmöglichkeiten mit Schulangehörigen an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

i **Di 28.**
ab 17.00 Uhr, Neubau

Präsentationsabend der Selbstständigen Arbeiten FMS

Wir laden Sie zum Präsentationsabend der Selbstständigen Arbeiten der Fachmittelschule ein.

November 25

👥 **Do 06.**
ab 18.00 Uhr, Neubau

TecNight

Fachleute aus Forschung und Industrie entführen Sie an der TecNight in die faszinierende Welt der Technik mit Referaten, Science Talks und Exponaten.

Fünf Fragen an



Aylin Erol, 29, Reporterin beim Newsportal «watson», Matura 2014

Was schätzen Sie an Ihrer heutigen Aufgabe besonders?

Ich darf den Leuten (und am liebsten Politikerinnen und Politikern) mit meinen Fragen auf die Nerven gehen. Und ich empfinde es als sehr sinnstiftend, mit meinen Artikeln zu versuchen, die Welt ein klitzekleines bisschen fairer und besser zu machen.

Hat sich damit der Berufswunsch aus Ihrer Kanti-Zeit erfüllt?

Ja, es hat sich sogar mein Berufswunsch aus der 3. Klasse erfüllt: Ich bin rasende Reporterin wie Karla Kolumna in «Bibi Blocksberg».

Welches waren die Highlights in Ihrer Kanti-Zeit?

Die Gesangseinlagen von Geert Dedapper, der nie Nein sagen konnte, wenn wir ihn zu einem Gitarrensolo aufstachelten. Der Geschichtsunterricht bei Christoph Bachmann, der mein Interesse an Politik geweckt hat. Und der Sportunterricht bei Daniela Hug, die immer über sich selbst lachen konnte und auch nach dem Sport ein offenes Ohr für uns hatte.

Welche Ratschläge geben Sie heutigen Kanti-Schülerinnen und -Schülern?

Eure Noten sagen nichts darüber aus, wie gut ihr euch im Studium oder im Beruf schlagen werdet. Und schulischer oder beruflicher Erfolg (was auch immer das bedeuten soll) sagt nichts darüber aus, ob ihr ein guter, geschätzter Mensch seid.

Was möchten Sie noch lernen?

Nein zu sagen.

Fragen: DUL

Mehr Fragen an (und Antworten von) Aylin Erol gibt's auf «pause online».

