

KoBstage

 Primarschule
Dübendorf



**Timeout «Ufwind»: Durchatmen
und neu starten.**
Seite 2



**Schulküche: Selbstgemachtes statt
Fertigkost.**
Seite 6

Vorbeugen ist besser als heilen: Prävention stärkt Kinder

Seite 4



**Wie die Primar-
schule Dübendorf
Kinder fit fürs Leben
macht.**

Editorial

Liebe Eltern, liebe Schulinteressierte

Vorbeugen ist besser als heilen, sagt man so schön. Gerne möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe das Thema Gesundheit und Prävention an unseren Schulen vorstellen. Kinder, die gut informiert und kompetent sind, können besser zu sich selbst Sorge tragen und für andere einstehen.

Unsere Lehrpersonen und Schulsozialarbeitenden setzen zahlreiche Präventionsangebote um und integrieren sie in den regulären Schulalltag. Die altersgerechten Aktivitäten orientieren sich am Lehrplan 21. Da geht es beispielsweise um den «gesunden» Umgang mit digitalen Medien, um Lösungen bei Konflikten im Alltag oder um die Stärkung der Selbstwahrnehmung.

Auch eine gesunde Ernährung ist Prävention. Dafür sorgt unser Schulkoch Markus Staller: Mit seinem Mitarbeiter produziert er an Spitzentagen beeindruckende 600 warme Mahlzeiten. Alles, was auf den Mittagstisch kommt, ist frisch – sogar die Chicken Nuggets sind selbstgemacht.

Wenn es mal weniger rund läuft, bieten wir individuelle Unterstützung, zum Beispiel mit dem Timeout-Angebot «Ufwind». Das Programm bietet Kindern, die in der Regelklasse nicht mehr zurechtkommen, eine Auszeit. Im «Ufwind» können sie durchatmen und Kraft tanken – und meistens gelingt danach die Rückkehr in die Klasse. Wir stellen Ihnen das Programm und seine beiden Leiterinnen vor.



Ich wünsche Ihnen spannende Einblicke in unsere Präventionsarbeit!

Herzlich
Susanne Hänni,
Präsidentin Primarschule

Timeout «Ufwind» bietet Entlastung und ermöglicht einen Neustart

Es hapert mit der Konzentration, in der Klasse gibt es Streit und zuhause ist es auch gerade schwierig: Für Kinder, die im normalen Schulalltag nicht mehr zurechtkommen, gibt es das Timeout-Angebot «Ufwind». Die Massnahme soll den Verbleib in der Regelklasse ermöglichen und Sonderschulungen vermeiden.

Durchatmen und Kräfte sammeln – das ist das Ziel von «Ufwind». Das Timeout kommt zum Zug, wenn Kinder trotz Unterstützung in der regulären Klasse nicht zurechtkommen. «Oft sehen wir eine Kombination aus Überforderung, Lernlücken und hohem innerem Druck», sagt die Schulische Heilpädagogin Judith Lang. Sie leitet mit Sozialpädagogin Linda Suter das Timeout. «Hinter auffälligem Verhalten steckt meistens eine Geschichte», so Linda Suter. Das Timeout verschafft den Kindern eine Verschnaufpause.

Das Kind stärken und die Lehrpersonen entlasten
«Ufwind» ist eine temporäre Massnahme, welche die Kinder für die Rückkehr in die Klasse fit machen soll. Während zwölf Wochen besuchen sie den Unterricht in einer maximal sechsköpfigen Gruppe und werden heil- und

Neben dem schulischen Stoff erhält die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen viel Raum.



sozialpädagogisch begleitet. Das Angebot hat zwei Hauptziele: Es stärkt und fördert die Kinder, und es entlastet und unterstützt die Lehrpersonen.

Ob ein Timeout in Frage kommt, wird sorgfältig geprüft. Nur wenn die bisherige Unterstützung nicht ausreicht, wird es in Erwägung gezogen. «Transparenz gegenüber allen Beteiligten ist zentral», so Judith Lang. «Ein Timeout wird nicht von einer einzelnen Person entschieden.» Die Eltern sind wichtige Partner im Prozess.

«Ich bin nicht falsch»

«Ufwind» ist keine Strafe, sondern eine Unterstützungsmassnahme. Linda Suter: «Wir formulieren positive Ziele: Was braucht das Kind, um wieder lernen zu können?» Dies mache den entscheidenden Unterschied. Judith Lang: «Das Kind erlebt bei uns: «Ich bin nicht falsch – aber etwas passt gerade nicht.» Durch Gespräche, Mitgestaltung und transparente Zielvereinbarungen verhindern wir, dass das Timeout als Ausgrenzung erlebt wird.»

Der Unterricht orientiert sich am Lehrplan 21 und ist auf die persönlichen Lernziele und die Situation der Kinder abgestimmt. Er findet vormittags an der Oberen Zelgli-Strasse 15 statt; nachmittags haben die Kinder frei. «Der Unterricht ist stark individualisiert», erklärt Judith Lang.



«Hinter auffälligem Verhalten steckt meistens eine Geschichte.»
Linda Suter



Die Schulische Heilpädagogin Judith Lang (links) und die Sozialpädagogin Linda Suter gestalten im Timeout «Ufwind» vielfältige Lernmöglichkeiten.

Die Arbeit erfolgt in sehr kleinen Gruppen oder im Einzelsetting, um gezielt an Lücken zu arbeiten und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Das Ziel: die Reintegration in die Regelklasse

Auch die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen erhält viel Raum. «Gemeinsame Spiele und kooperative Aktivitäten im Freien sind ebenso wichtig wie das Lernen im Klassenraum», sagt Linda Suter. «Wenn Kinder aktiv am Alltagsgeschehen teilnehmen, üben und entwickeln sie Konfliktlösung, Selbstregulation und Verbundlichkeit.»

Ziel des Timeouts ist die Reintegration in die Regelklasse. Linda Suter und Judith Lang arbeiten gemeinsam mit den Lehrpersonen auf dieses Ziel hin. «Reintegration ist Teamarbeit – sie gelingt am besten, wenn alle am gleichen Strang ziehen», so Judith Lang. Wenn sich zeigt, dass eine Rückkehr in die ursprüngliche Klasse nicht passend ist, wird gemeinsam nach Alternativen gesucht. Das können angepasste Schulmodelle, Kleinklassen oder individualisierte Lernsettings sein, je nach Entwicklungsstand und Bedürfnissen des Kindes. ●

Fallschirm und Fröbelturm sind Kooperations-spiele für die Stärkung der Klassengemeinschaft.



Prävention stärkt Kinder, Familien und Schule



Das Friedensseil hilft Kindern, Konflikte zu lösen – Knopf für Knopf. Schulsozialarbeitende, Lehrpersonen oder «Schul-Gspändli» begleiten das Gespräch.



147.ch ist ein kostenloses Beratungsangebot von Pro Juventute. Es bietet Kindern und Jugendlichen rund um die Uhr Hilfe per Telefon, WhatsApp-Chat und Mail.

Vorbeugen ist besser als heilen: Dieser Grundsatz gilt auch an der Primarschule Dübendorf. Mit Präventionsangeboten leisten wir einen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder und zu einem lernförderlichen Schulklima.

Die Prävention ist ein zentraler Bestandteil des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrags. Die Angebote der Primarschule Dübendorf orientieren sich am Lehrplan 21 und decken vier Bereiche ab:

Medienkompetenz: Die Kinder entwickeln einen gesunden Umgang mit Medien und wissen, wie sie sich online schützen können.

Selbstkompetenz: Gefühle wahrnehmen und benennen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für ein friedliches Miteinander. Auch Kinderrechte werden thematisiert.

Unten 1: Ein Fröbelturm kann nur gebaut werden, wenn alle am selben Strang ziehen.

Unten 2: Schulsozialarbeitende vermitteln wichtige Lebenskompetenzen.



Körper und Identität: Die Kinder lernen ihren Körper kennen und ein gesundes Körperbewusstsein zu entwickeln. Sie wissen, welche Grenzen sie setzen dürfen – und dass alle Menschen, auch Erwachsene, diese respektieren müssen.

Soziale Kompetenzen: Empathie und Konfliktfähigkeit sollen gefördert werden. Ein weiteres Ziel ist die Mobbing-Prävention.

Die Präventionsaktivitäten sind an das jeweilige Alter der Kinder angepasst und finden in einem motivierenden, spielerischen Rahmen statt. Die Schulsozialarbeitenden setzen sie zusammen mit den Lehrpersonen und punktuell auch externen Fachleuten in den Klassen um. Je nach Thema bieten sie auch Informationsanlässe für die Eltern an. ●

Weitere Informationen:



«Mit gezielter Präventionsarbeit beugen wir Risiken vor»

Als Leiterin Pädagogische Dienste ist Hanna Erasmus unter anderem für die Schulsozialarbeit (SSA) verantwortlich. Wir haben sie gefragt, welche Präventionsthemen gerade aktuell sind und wie die Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen funktioniert.

Hanna Erasmus, warum ist Prävention eine Aufgabe der Schule?

Die Primarschule ist ein Ort des Lernens und ein sozialer Raum, in dem Kinder wichtige Lebenskompetenzen erwerben. Prävention stärkt die Selbstwirksamkeit, emotionale Resilienz und soziale Verantwortung – Fähigkeiten, die entscheidend sind für eine gesunde Entwicklung, die Bewältigung von Herausforderungen und das motivierte Lernen. Mit Präventionsarbeit beugen wir Risiken wie Gewalt, Diskriminierung oder Mobbing vor und fördern die Zusammenarbeit mit den Eltern. Dies entspricht unserem Verständnis von moderner Schulentwicklung, die auf Partizipation, Inklusion und die Stärkung der psychischen Gesundheit aller Beteiligten abzielt.



Hanna Erasmus,
Leiterin Pädagogische Dienste

Wie arbeiten die SSA und die Lehrpersonen zusammen?

Die Lehrpersonen schätzen praktische, umsetzbare Ansätze wie Klasseninterventionen, Fallbesprechungen und Unterrichtsmaterialien. Auch gibt die SSA Fachinputs an Schulkonferenzen. Ziel ist eine vernetzte Präventionskultur, die auf den Bedürfnissen der Kinder und den Ressourcen der Lehrpersonen aufbaut.

Welche Themen werden von den Lehrpersonen am stärksten nachgefragt?

Häufig geht es um die Stärkung des Klassenklimas und des sozialen Miteinanders, etwa durch Massnahmen zur Förderung von Respekt, Teamfähigkeit und konstruktiver Konfliktbewältigung. Auch in der Medienbildung ist der Bedarf gross, insbesondere zur Prävention von Risiken wie Cybermobbing und zur Förderung eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien. Darüber hinaus werden Kinderrechte thematisiert, um Partizipation, Schutz und Gleichbehandlung im Schulalltag zu verankern.

Mit welchen Themen ist die Schule aktuell am stärksten konfrontiert?

Aktuell prägen vier zentrale Themen den Schulalltag: die Mediennutzung und ihre Auswirkungen auf Sprache und Sozialverhalten, psychische Belastungen wie Ängste und Schulabsentismus, geringe Frustrationstoleranz sowie selbstverletzendes Verhalten. Wir begegnen diesen Herausforderungen zum Beispiel durch gezielte Klasseninterventionen, Beratungen, Fortbildungen und durch die Zusammenarbeit mit Eltern und externen Fachstellen.

Und welche Themen beschäftigen die Kinder am meisten?

Es geht um soziale Integration und Zugehörigkeit, Themen wie Freundschaft, Gruppendynamiken oder Ausschluss Erfahrungen. Der Umgang mit Konflikten, Frustration oder Ängsten ist oft ein Thema. Dazu kommen familiäre Belastungen wie Streit zu Hause, Selbstwertthemen, Leistungsdruck oder Anerkennung. Mobbing, Rassismus oder das Bedürfnis nach Strukturen sind relevante Anliegen.

Wie kommen die Präventionsangebote bei den Eltern an?

Diese kommen gut an, weil sie verständlich und ohne erhobenen Zeigefinger Wissen vermitteln. Eltern sind dankbar für konkrete Tipps, die sie umsetzen können, etwa zur Mediennutzung oder Erziehung. Eltern sind unsere Partner: Wenn wir zusammenarbeiten, können wir Kinder stärken und ihnen die Sicherheit und das Vertrauen geben, die sie brauchen. ●

Gesund und frisch auf dem Mittagstisch

Was der Schulkoch der Primarschule Dübendorf auftischt, ist frisch und selbstgemacht. Fischstäbchen aus dem Tiefkühlregal und Fertigpizzas sind für Markus Staller tabu. Er verwöhnt rund 750 Schulkinder und bereitet pro Jahr mehr als 90 000 Mittagessen zu.



Schulkoch Markus Staller ist überzeugt, dass gesunde Ernährung für Kinder wichtig ist – etwa für eine bessere Konzentration.

Wer Markus Stallers Kochkünste kennt, lobt sie. Er kocht frisch, saisonal, regional und köstlich. Der 46-Jährige ist überzeugt: Gesunde Kost kann unter anderem die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Vorgefertigte Produkte kommen bei Markus Staller deshalb nicht auf den Tisch.

Organisation und Timing sind das A & O

Im Jahr 2025 gingen exakt 90 405 Mittagessen in die Schuleinheiten. Auf dem abwechslungsreichen, monatlich wechselnden Menüplan stehen Gerichte wie Crispy Tofu an Süss-Sauer-Sauce mit Reis und Broccoli oder Rindsgeschnetzeltes Stroganoff mit hausgemachten Spätzli und Kohlrabi. Bei Fleischgerichten kommt immer eine vegetarische Variante hinzu. An Spitzentagen müssen rund 600 Mahlzeiten samt Salat und Dessert bereitstehen. Dann kocht Markus Staller gerne mal 70 Kilo Spaghetti und literweise Tomatensauce.

Ruhe vor dem Sturm: Staller bespricht mit seinem Mitarbeiter Manivannan Nagarajah den Plan, bevor es für die beiden losgeht.



Zwei Grossküchen für warm und kalt

Markus Staller ist für die warmen Speisen verantwortlich, die in der Högler-Hortküche produziert werden. Unterstützt wird er von «Mani», Manivannan Nagarajah. Die beiden stehen seit bald sechs Jahren gemeinsam in der Küche, und es funktioniert reibungslos. Im Hort Zwinggarten ist Adrian Lauber mit seinem Team für Salate und Desserts zuständig.

Ab 7 Uhr herrscht Hochbetrieb. Es stehen vier Stunden zur Verfügung zum Waschen, Rüsten, Schneiden und Kochen. Denn um 11 Uhr müssen die Spaghetti al dente sein. «Das funktioniert nur mit perfekter Organisation, umsichtiger Planung und guter Zusammenarbeit von allen Beteiligten», sagt der Küchenchef. Die Speisen werden nach genauen Fahrplan in die verschiedenen Schulhäuser gebracht. Der Transport erfolgt sorgsam in Thermo- und Kühlbehältern.

Zwang ist fehl am Platz

Ist Kochen für Kinder anders als für Erwachsene? «Vor allem beim Abschmecken ist es anders», sagt Staller. Ein scharfes asiatisches Curry sei fehl am Platz, aber eine milde Variante sollen Kinder durchaus kennenlernen.



Wenn ein Kind etwas nicht möge, sei Zwang aber der komplett falsche Weg, so der Vater einer Tochter: «Die Geschmacksnerven sind bei Kindern noch nicht entwickelt.» So sei es wenig überraschend, dass viele am liebsten Süsses und Salziges mögen. «Und Paniertes – das geht immer», sagt er mit einem Augenzwinkern. Besonderen Wert legt der gewissenhafte Koch auf die Salzmenge. Wer jeden Tag zu viel Salz zu sich nehme, gewöhne sich daran – und mit der Zeit schmecke jedes Gericht fad.

«Ich kann mir nichts anderes vorstellen»

Markus Staller wuchs in einer Gastgeberfamilie im Osttirol auf. Schon als Kind wusste er, dass er Koch werden möchte. In der Lehre sei es anders zu und her gegangen als daheim beim Kochen mit der Grossmutter. «Vor 30 Jahren herrschte ein ganz anderer Ton in der Küche.» An diesen musste er sich zuerst gewöhnen. «Aber wenn du es mit dem Kochen einmal draufhast, dann macht es richtig Spass», sagt er.

Markus Staller hat seine Berufung gefunden – und die Primarschule Dübendorf den perfekten Schulkoch. ●



Frischer Salat und warme Speisen stehen bereit: Die Kinder wählen das, was ihnen heute schmeckt.



Das Hort-Fussballturnier: Anpfiff für den Teamgeist

Das Fussballturnier der schulergänzenden Betreuung verbindet Kinder, die verschiedenen Hort-Standorte und Eltern. Am Samstag, 30. Mai 2026, heisst es erneut Mitfiebern und Mitfeiern.

Das erste Fussballturnier der schulergänzenden Betreuung fand 2024 statt. Ziel war es, etwas Standort- und Betriebsübergreifendes zu schaffen, das den Teamgeist stärkt und Kinder verbindet. Dies gelang mit grossem Erfolg: An einem Mittwochnachmittag traten 270 motivierte Kinder in 26 Teams gegeneinander an.

Begeisterung auf und neben dem Spielfeld

Die Spiele wurden von zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern begleitet – darunter viele Eltern, Mitarbeitende der schulergänzenden Betreuung sowie Mitglieder der Primarschulpflege. Es wurde angefeuert, mitgefiebert und gejubelt. Für Kinder wie Erwachsene war schnell klar: Dieses Turnier ist ein Erlebnis für Klein und Gross.

Weiterentwicklung und neuer Turniertag

Da der Mittwochnachmittag für die Betriebe organisatorisch herausfordernd war, wurde entschieden, das Turnier künftig an einem Samstag durchzuführen und es auszubauen. Diese Entscheidung zahlte sich aus: Auch das Turnier 2025 war ein voller Erfolg. Neben spannenden Spielen sorgten Verpflegungsstände mit Bratwürsten, Popcorn, Kuchen und Getränken für Volksfeststimmung. Ein besonderes Highlight war das Freundschaftsspiel der Siegerteams der Mittelstufe gegen das Personal der schulergänzenden Betreuung.

Save the Date: 30. Mai 2026

Auch 2026 findet das Fussballturnier wieder auf der Sportanlage Dürnbach statt – am Samstag, 30. Mai 2026. Der Samariterverein ist vor Ort und sorgt für die Sicherheit. Alle teilnehmenden Kinder erhalten eine Medaille und die Siegerteams der jeweiligen Stufen einen Wanderpokal mit Gravur. Die Teams gestalten ihre Trikots selbst kreativ – jede Gruppe in einer zugeteilten Farbe. Es wird wieder gekickt, angefeuert und mitgefiebert – wir freuen uns auf viele Familien und bekannte Gesichter am Spielfeldrand. ●



Agenda

HAUSAUFGABENHILFE

Die Hausaufgabenhilfe der Stiftung WBK ist ein Walk-in-Angebot. Sie kann ohne Anmeldung an allen oder einzelnen Daten besucht werden. In einem ruhigen Umfeld erledigen Kinder ihre Hausaufgaben und erhalten bei Bedarf Unterstützung.

Ab 20. Mai 2026
jeweils mittwochs
14.00–17.00 Uhr



HORT-FUSSBALL-TURNIER

Samstag, 30. Mai 2026
Sportanlage Dürrbach
Anpfiff: 10.00 Uhr,
Turnier-Ende ca. 17 Uhr
mit Siegerehrung.

SAVE THE DATE

EINWEIHUNG TEMPORÄRER SCHULBAU «SONNENWIESE»

Freitag, 25. Sept. 2026

FOLGEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA

Dort geben wir Einblicke in unseren Schulalltag und in Aktivitäten drinnen wie draussen.



Instagram



Facebook



LinkedIn

Gemeinsames Singen für Gross und Klein

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können in den Chören der Musikschule ihrer Begeisterung fürs Singen nachgehen. Was sie alle gemeinsam haben: die Freude am mehrstimmigen Singen.

Für unsere jüngsten Nachwuchstalente bietet die Musikschule Kinderchöre an; für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe gibt es den Jugendchor im Three Point. Der Fokus liegt bei beiden auf dem gemeinsamen Singen, der Stimmbildung und einem Aufbau der Mehrstimmigkeit. Die Sängerinnen und Sänger studieren ein Repertoire ein und haben die Möglichkeit, gemeinsam aufzutreten. Übrigens: Schülerinnen und Schüler der Musikschule können kostenlos in den Chören mitsingen.



Singen über den Mittag

Singbegeisterte Erwachsene können sich im Zmittagchor kreativ entfalten. Von Bach bis zu den Beatles: der musikalischen Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Gestartet wird mit einem Warm-up für die Stimme. Anschliessend werden Kanons und Lieder unterschiedlichster Genres, aus verschiedenen Epochen und in unterschiedlichen Sprachen gesungen. Je nach Besetzung ist der Chor zwei- bis drei- oder sogar vierstimmig.

Möchten Sie oder Ihr Kind gerne mitsingen?

Wir geben gerne Auskunft:
musikschule@duebendorf.ch
044 801 10 70 ●



Musikalische Fähigkeiten entdecken

Das Erlernen eines Instruments ist eine wertvolle Art, sich vom Alltag zu lösen, abzuschalten und sich kreativ zu verwirklichen. Ein Versuch lohnt sich.

Instrumentalunterricht an der Musikschule Region Dübendorf bietet die Möglichkeit, den Alltag musikalisch zu bereichern und sich eine Auszeit zu nehmen. Dabei werden Konzentration, Aufmerksamkeit und Gehör trainiert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Vom Akkordeon über die Klarinette bis hin zum Waldhorn: Die Auswahl ist gross. Qualifizierte, erfahrene und einfühlsame Lehrpersonen unterrichten nach individuellen Bedürfnissen und Erfahrungen. Ob das In-



strument zum ersten Mal in der Hand gehalten wird oder ein Konzert ansteht: Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite und sorgen für Spass am Musizieren. ●

