



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Lehrpersonengesundheit fördern und erhalten

**Die Kunst – in der Schule gesund und
gerne zu arbeiten**

4. November 2015

Salzburg – Tagung für GesundheitsreferentInnen

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Programm

1. Gesundheitsförderung – eine Haltung
2. Herausforderungen für die Gesundheit in pädagogischen Berufen
3. Balancieren im Beruf:
Strategien auf 4 Ebenen – dort ansetzen, wo ich etwas bewirken kann
4. Eine Geschichte zum Abschluss



*Was tue ich hier
eigentlich?*

Aaron Antonovsky

*Warum bleiben
Menschen gesund?*

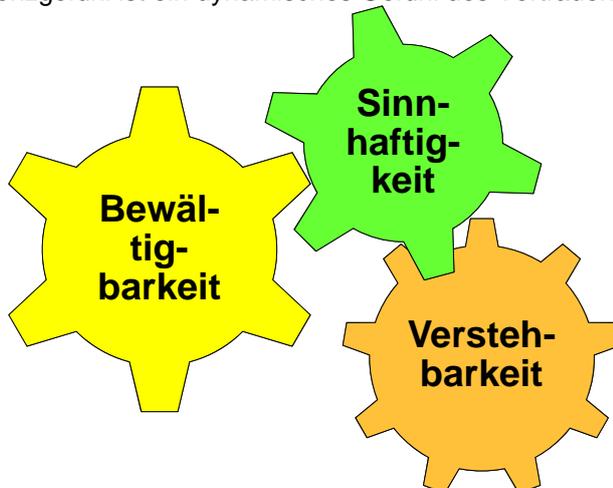


Kohärenzgefühl!

Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

Das Kohärenzgefühl

Aaron Antonovsky beschreibt drei zentrale Faktoren für die Gesundheit und bezeichnet diese als Kohärenzgefühl (1988). Das Kohärenzgefühl ist ein dynamisches Gefühl des Vertrauens ...



Sternstunden der letzten Woche

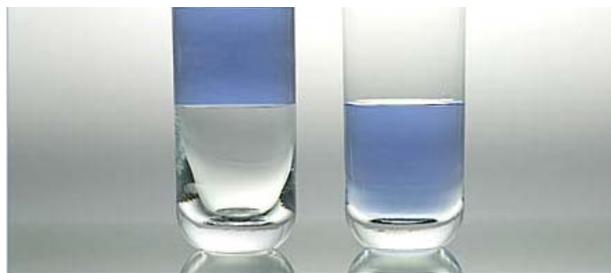
Was ist Ihnen gelungen? Was haben Sie gut gemacht?



Erzählen Sie Ihrer Nachbarin / ihrem Nachbarn von Sternstunden in der vergangenen Arbeitswoche.

- Was ist Ihnen gelungen?
- Was haben Sie gut gemacht?
- Was hat Sie gefreut?
- Was gibt Ihnen Energie und
- Motivation?

Gesundheitsförderung ist eine Haltung



**Das halbvolle Glas sehen:
Fokus auf die Ressourcen, auf das Gelingende**

Diese salutogene Haltung prägt:

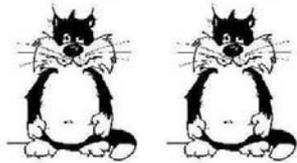
- Den Umgang mit mir selber und mit meiner Energie
- Die Gestaltung der Beziehungen unter den Lehrpersonen
- Den Umgang der Schulleitung mit den Lehrpersonen
- Unseren Umgang mit den Schülerinnen und Schülern
- Wie wir mit unseren Ressourcen umgehen: sorgfältig planen, realistisch sind,
- Die Gestaltung der Schulentwicklungsprozesse



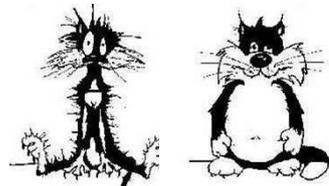
Wie gesund sind Menschen in pädagogischen Berufen?

Jede/r geht die Sache anders an!

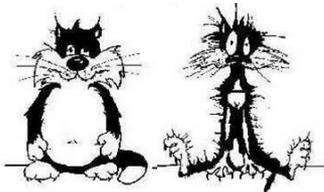
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



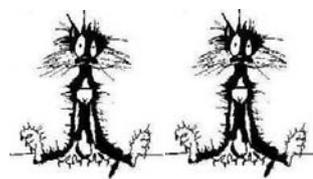
Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Untersuchungen Schweiz

- 20 % der LP fühlen sich ständig überfordert
- 30 % haben einmal im Monat depressive Beschwerden
- 30 % sind Burn-out gefährdet
- 87 % macht der Beruf Spass
- 66 % können ihre Fähigkeiten voll einsetzen und sind gerne am Arbeitsplatz

FHNW, Kunz et. al. 2014

- Bieri kommt nach einer Untersuchung im Kanton Aargau zum Schluss, dass Lehrpersonen hoch belastet sind und trotzdem gerne unterrichten. (Bieri 2006)
- In mehreren Kantonen der Schweiz liegen die Kosten von Frühpensionierungen von Lehrpersonen deutlich höher als die anderer Berufsgruppen (Herzog 2008. Kramis-Aebischer 2004)

Situation in Österreich

Rund 2500 Lehrpersonen aus 317 Schulen befragt. 65.5% Frauen. 34.5% Männer, LP der Sekundarstufe

Selbsteingeschätzter Gesundheitszustand

- 50% fühlen sich ausgezeichnet bzw. sehr gesund
- 40% bezeichnen ihre Gesundheit als gut
- 10% bezeichnen ihre Gesundheit als weniger gut bzw. schlecht

Körperliche und psych. Beschwerden (Symptom-Checklist)

- 65% täglich oder wöchentlich Beschwerden

Burnout (Maslach Burnout Inventory MBI)

- 18% Burnout-gefährdet oder -betroffen
- Stärkste Belastung im Bereich emotionale Erschöpfung
- Leistungsmangel und Depersonalisierung scheinen weniger ein Problem zu sein.

Austrian Teacher Health Survey 2006
nach Robert Griebler in: Dür/ & Felder Paig (Hrsg.) (2011).
Lehrbuch schulische Gesundheitsförderung

Was belastet?

> Aktuelle Studie aus der Schweiz

- Hohe Arbeitsmenge
- Konflikte mit Eltern
- Schwierige Schülerinnen und Schüler,
- Präsentismus FHNW, Kunz et. al. 2014
- Immer unter Beobachtung
- Oft keine Pausen
- Delegation von Erziehungsaufgaben

LCH, Beat Zemp, Okt. 2014

**Lehrpersonen sind hoch belastet – doch die meisten unterrichten gerne.
(Bieri 2006, Untersuchung im Kanton Aargau)**

Was belastet?

- Verhalten schwieriger Schüler, Klassengrösse, Stundenzahl, Schulverwaltungsaufgaben, Koordinierung beruflicher und privater Verpflichtungen Schaarschmidt,
- Verantwortung, ständige Konzentration, psychische Belastung strenge Kontrolle, dauernder Kontakt, aber auch: kein Kontakt (Johnen, Calw 1998)
- Unsoziales Verhalten der SchülerInnen, Gewalt und Aggression der Schülerschaft, problembeladene SchülerInnen, Lärm und Unruhe, Unmotivierte SchülerInnen, Erwartungsdruck der Eltern, Reformen (Bieri, 2006)

Was belastet Sie in Ihrem Berufsalltag als Lehrperson?

Austausch zu zweit

- **Was belastet Sie selber im Unterrichtsalltag?**
Welche Beobachtungen machen Sie an Ihrer Stelle in Bezug auf die Gesundheit der Mitarbeitenden?

Wie wirken sich die Belastungen aus?

Auf die Fachpersonen

- Müdigkeit, Nervosität, schlechte Laune als Indikatoren für Depressivität (Delgrande, Kuntsche, Sidler 2005)
- Burnout
- Körperliche Beschwerden
- Psycho-somatische Beschwerden

Auf die Arbeit mit den SchülerInnen

- Verminderte Unterrichtsqualität, Depersonalisierung, Zynismus, schlechtes Klassenklima etc.

Auf die Zusammenarbeit im Kollegium

- Vermehrte Konflikte, oder Rückzug, Mobbing, belastetes Klima im Kollegium,

Den Blick weg von der Schlange lenken!



Fokus auf gesundheitsförderndes Verhalten
Was erhält im Beruf gesund?



Von der
atemlosen
zur atmenden
Schule
(Brägger, Bucher, 2008)

Wie gelingt das Balancieren im Beruf?

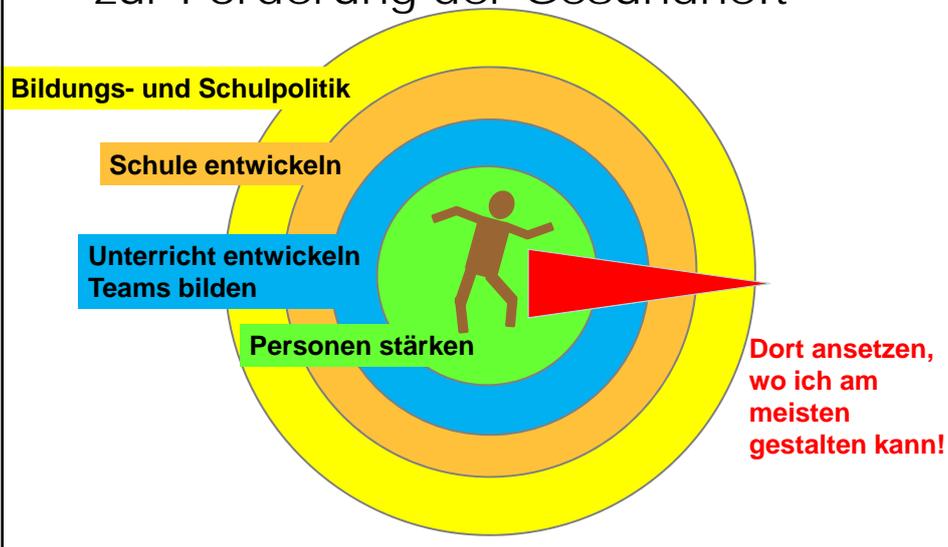


**Der Balancierende
Mensch im Zentrum**



Institutioneller Sockel
Bestehend aus haltgebenden
Bausteinen des Schulprogramms

Handlungsebenen zur Förderung der Gesundheit



Handlungsebene Bildungs- und Schulpolitik

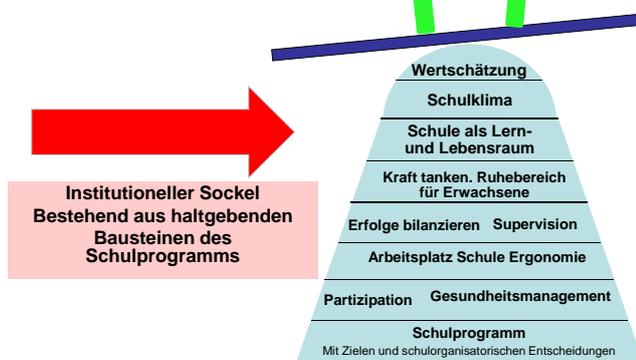
Was wir tun können:

- Sich engagieren statt lamentieren!
- Berufsverbände unterstützen
- Politisches Engagement für Bildung auf allen Ebenen

10% Kürzung bei der Logopädie für Kindergarten und Schulkinder. (AG 2014)

Schule entwickeln

Wie gelingt das Balancieren im Beruf?



Schulbezogene Strategien

- kompetente Führung, Klarheit, Kommunikation
- Personalentwicklung
- Mitarbeiter-Gespräche - Feedbacks
- Support- und Beratungsangebote bei schwierigen Klassen, Schülern oder Gesprächen
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- **Schulklima gestalten**
- Partizipation
- Zusammenarbeit fördern

Direktives salutogenes Leitungshandeln

Harazd, Giese, Rolf 2009

Dimensionen	Handlungsmöglichkeiten
Verstehbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Transparenz in Verantwortungsregelung / Entscheidungen • Informationsfluss fördern • Aufgabenklarheit • Verständliche Erklärungen
Bewältigbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Passung von Aufgabe und Person • Selbstwert fördern durch Anerkennung und Rückmeldung • Individuelle Stärken und Schwächen berücksichtigen • Optimale Arbeits- und Organisationsstrukturen schaffen • Kooperationsgelegenheiten ermöglichen • Materialaustausch fördern
Bedeutsamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zielorientiertes Handeln • Vermitteln von Visionen • Gemeinsame Zielsetzung • Handlungen erläutern / Zielklarheit

Beispielfragen für salutogenes Leitungshandeln

Harazd, Gieske, Rolf 2009

Dimensionen	Kommunikation	Struktur
Verstehbarkeit	Drücke ich mich verständlich und strukturiert aus?	Verfügt die Schule über gute Kommunikationsstrukturen und ist Transparenz gegeben?
Bewältigbarkeit	Wissen die Mitarbeitenden, dass sie meine Unterstützung haben?	Sind die Arbeitsabläufe ökonomisch gestaltet und werden die Ressourcen optimal eingesetzt?
Bedeutsamkeit	Habe ich eine Begründung gegeben bzw. die Bedeutsamkeit aufgezeigt?	Haben wir ein gemeinsames Ziel bzw. eine Vision, auf die wir zielstrebig hinarbeiten?

Ebene Schulentwicklung Was Sie konkret tun können



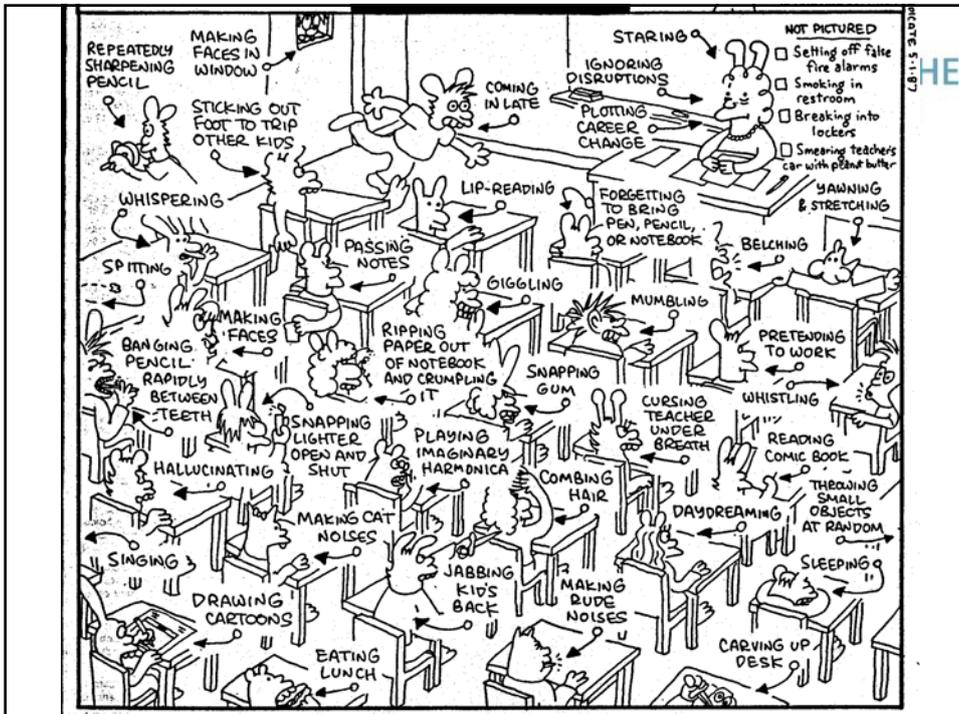
Mit professionellen Instrumenten Belastungen und Ressourcen an Ihrer Schule erheben.

Daraus abgeleitet Schulentwicklung zielorientiert im Hinblick auf verbesserte Gesundheit planen und realisieren.

Instrumente:

- **FASS** Fragebogen zur Arbeitssituation an Schulen (FASS, A. Krause)
- **IEGL** Instrument zur Erhebung der Gesundheit von Lehrpersonen (Schaarschmidt, Fischer)
- Instrumente zur Erfassung des **Schulklimas**

Unterricht entwickeln
Teams bilden





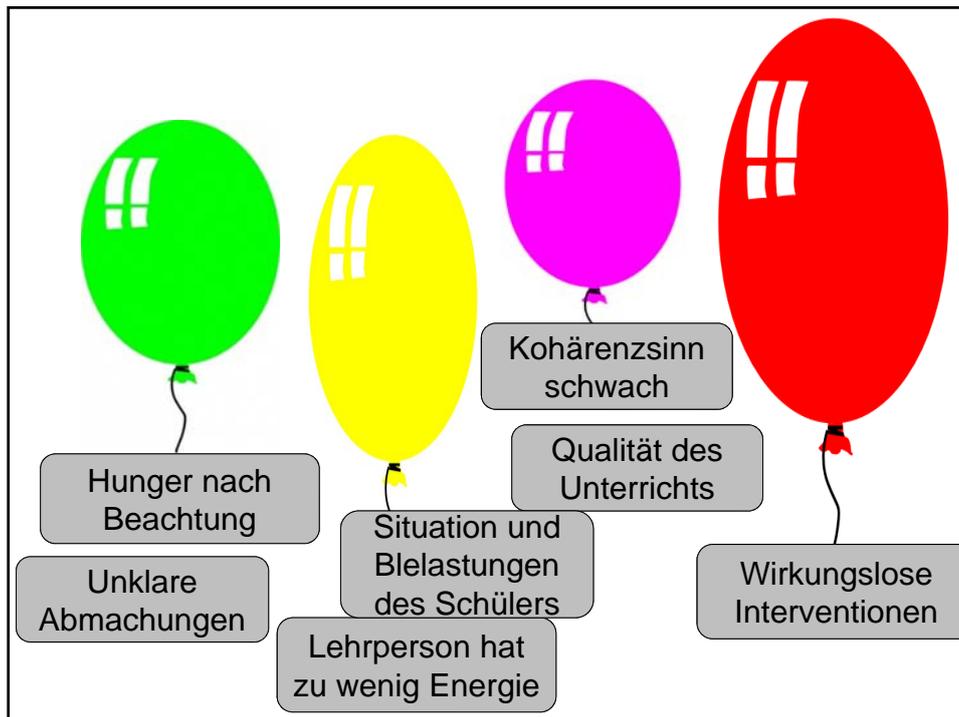
Wollen wir beide einfach weggehen, Frau Müller?

Fluchtstrategien sind verlockend ...
...aber nicht wirklich hilfreich!

Das Ballon-Modell



**Unterrichtsstörungen sind Symptome – sie sind
Botschaften, die es zu entschlüsseln gilt.**



«Lehrpersonengesundheit beginnt bei
gelingendem Unterricht»

- Hinschauen, wo Unterrichtssituationen belasten
- Classroom-Management verbessern
- Beziehung gestalten, ein unterstützendes Schul- und Klassenklima aufbauen
- Die Qualität des Unterrichts verbessern
- Sicherheit und Gelassenheit gewinnen



Was Sie konkret tun können Unterricht + Team

Gemeinsam statt einsam

- Kollegialer Austausch im Tandem mit **EMUplus** von Andreas Helmke:
<http://www.unterrichtsdiagnostik.info/lehrgesundheit/>
- Gemeinsame / arbeitsteilige Planung (z.B. in Fach- oder Stufengruppen)
- Unterlagen und Vorbereitungen für KollegInnen nutzbar machen
- Kollegiale Beratung bei Problemfällen
- Teambezogene Weiterbildungen
- Gestaltung des Schulklimas

Erfahrungen zu gelingender Teamarbeit und Unterrichtsentwicklung

Murmelpause zu zweit / zu dritt

- Was sind Beispiele gelingender Zusammenarbeit aus unserem Team?
- Was trage ich zum Klima und zur Zusammenarbeit in meinem Team bei?
- Wo sehe ich in unserem Team Entwicklungsbedarf?
- Was kann ich für diese Entwicklung tun?

Was es braucht, damit Teamarbeit gelingt

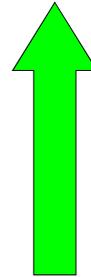
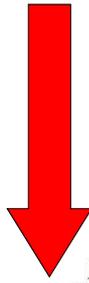


- **OK-OK Grundhaltung:** Meine KollegInnen und Kollegen sind in Ordnung
- **Kommunikation:** Offen, transparent
- **Klare Abmachungen**
- **Bereitschaft** zur Zusammenarbeit
- **Gefässe und Ressourcen**
- **Feedback** und Ermutigung

Personen stärken

Persönliches Stress- und
Ressourcen-Management:

Belastungen reduzieren



Ressourcen fördern

Am Anfang steht meine
Entscheidung...

- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?
- Will ich jetzt oder später leben?
- Will ich mir Sorge tragen und mein Leben mit Freude füllen?
- Will ich für mein Leben Verantwortung übernehmen und es nach meinen Wünschen gestalten?

Ich will gut für mich und meine
Gesundheit sorgen!



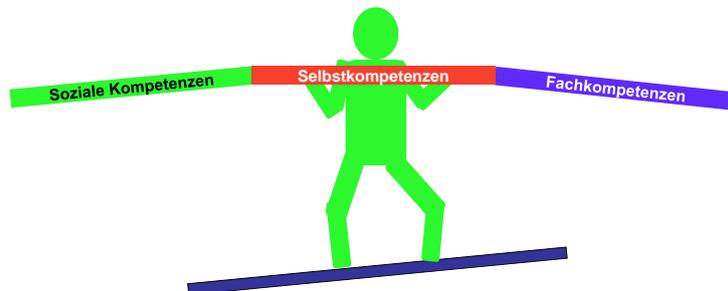
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was tue ich für meine Gesundheit?

**Selbstreflexion an Hand des Mind-Maps
und auf Wunsch Austausch zu zweit / zu dritt**

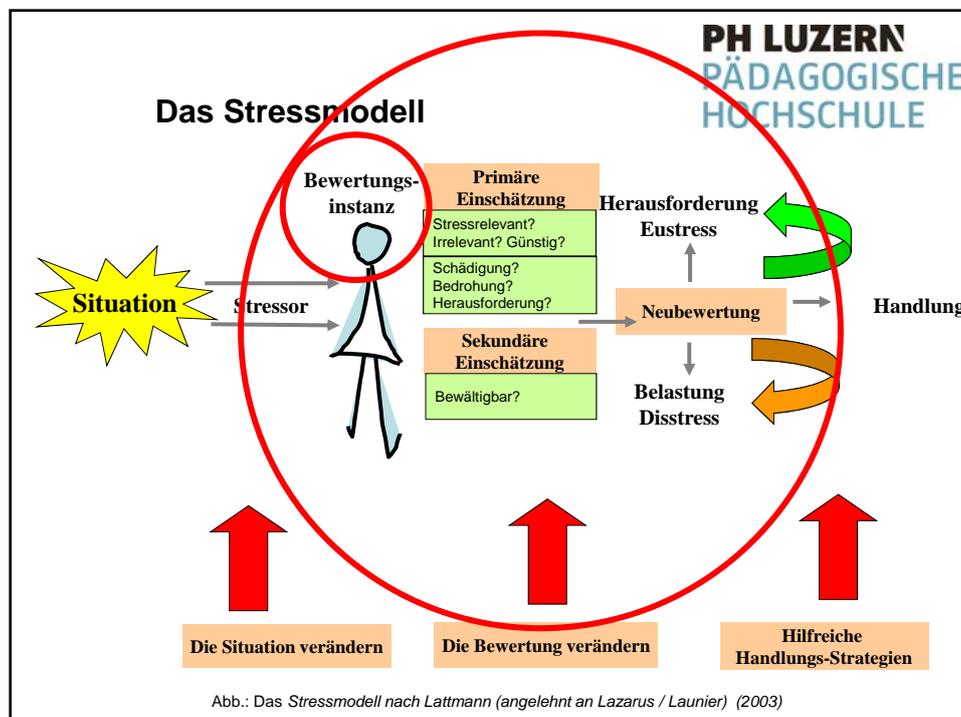
- Was tun Sie schon jetzt für Ihre Gesundheit?
- Was hilft Ihnen, sich zu entspannen und zu erholen?
- Wie tanken Sie Energie?

Persönliche Ressourcenförderung und Stressprävention



beitragen können:

- Fachkompetenz (Aus- und Weiterbildung)
- Personale und soziale Ressourcen und Kompetenzen (z.B. Spannungsregulation, reaktives und proaktives Coping)
- Soziale Unterstützung (z.B. privat und beruflich, Netzwerke, Team, Intervention)



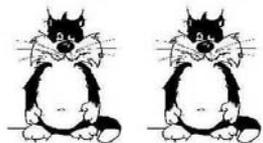
Psychologisches Stress- und Ressourcenmanagement

- Spannungsregulation
- Kognitiv-emotionale Techniken (Bewertungen, Selbstgespräche, Haltungen)
- Selbstmanagement / Verhalten
- Kommunikation und Kooperation
- Mentales Training

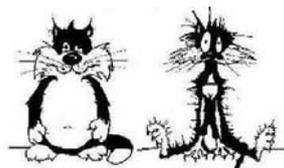
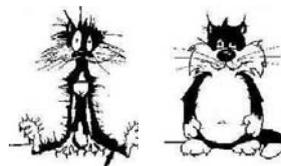
Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM

AVEM: Schaarschmidt/Fischer, 1996 / 2004 ff.

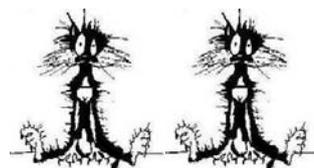
Typ G: Gesundheit



Typ S: Schonung

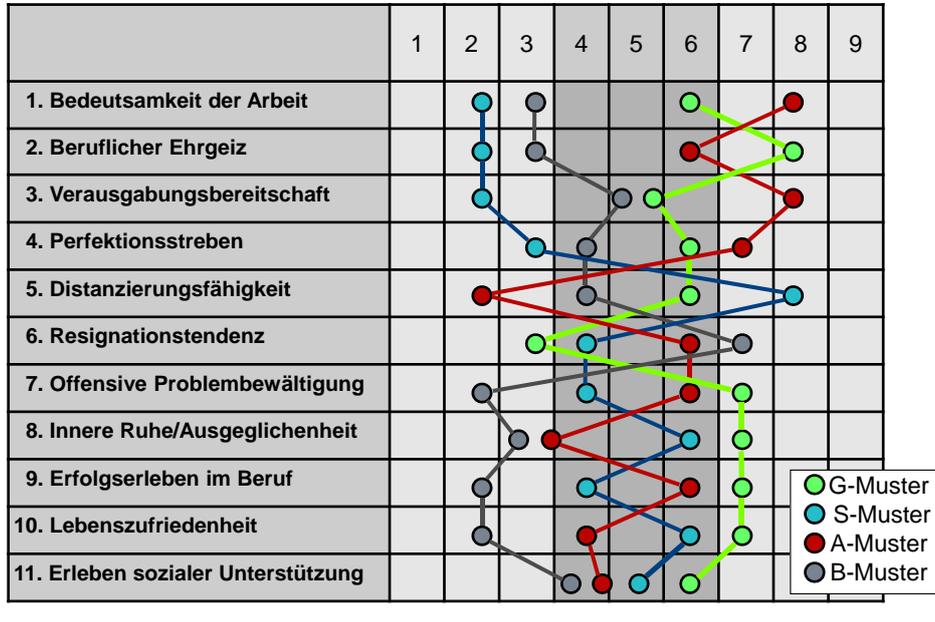


Risikotyp A:
Selbstüberforderung



Risikotyp B: BurnOut

AVEM: Vergleich der Muster



AVEM Typ G: Gesundheit



Gesundheit als Schlüsselaufgabe

AVEM: Schaarschmidt/Fischer, 1996 / 2004 ff.



Typ G:
Gesundheit

10 - 20%

Typ S:
Schonung

20 - 30%



> 30%

Risikotyp A:
Selbstüberforderung

Risikotyp B:
BurnOut
ca. 30%



Für die eigene Balance sorgen
Was Sie konkret tun können

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



Karikatur Wilfried Gebhard in
Balancieren im Lehrberuf, LCH 2007

- Zeit für mich, Familie, Freundeskreis
- Zeit für Hobbies und Ausgleich
- Netzwerke pflegen, soziale Kontakte
- Genügend Bewegung
- Bewusste Ernährung
- Genügend Schlaf
- Arbeitstechnik, Arbeitsorganisation optimieren
- Ansprüche relativieren
- Strategien zur Bewältigung von Belastungen
- Beratungsangebote nutzen
- Achtsamkeit



Eine Geschichte
zum Abschluss

Beppo der Strassenkehrer, aus: Momo. Michael Ende (1973)