PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Lehrpersonengesundheit fördern und erhalten

Die Kunst – in der Schule gesund und gerne zu arbeiten

22./23. März 2018
Gesundheitsfördernde Schulen Südtirol

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was tue ich hier eigentlich?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Aaron Antonovsky

Warum bleiben Menschen gesund?

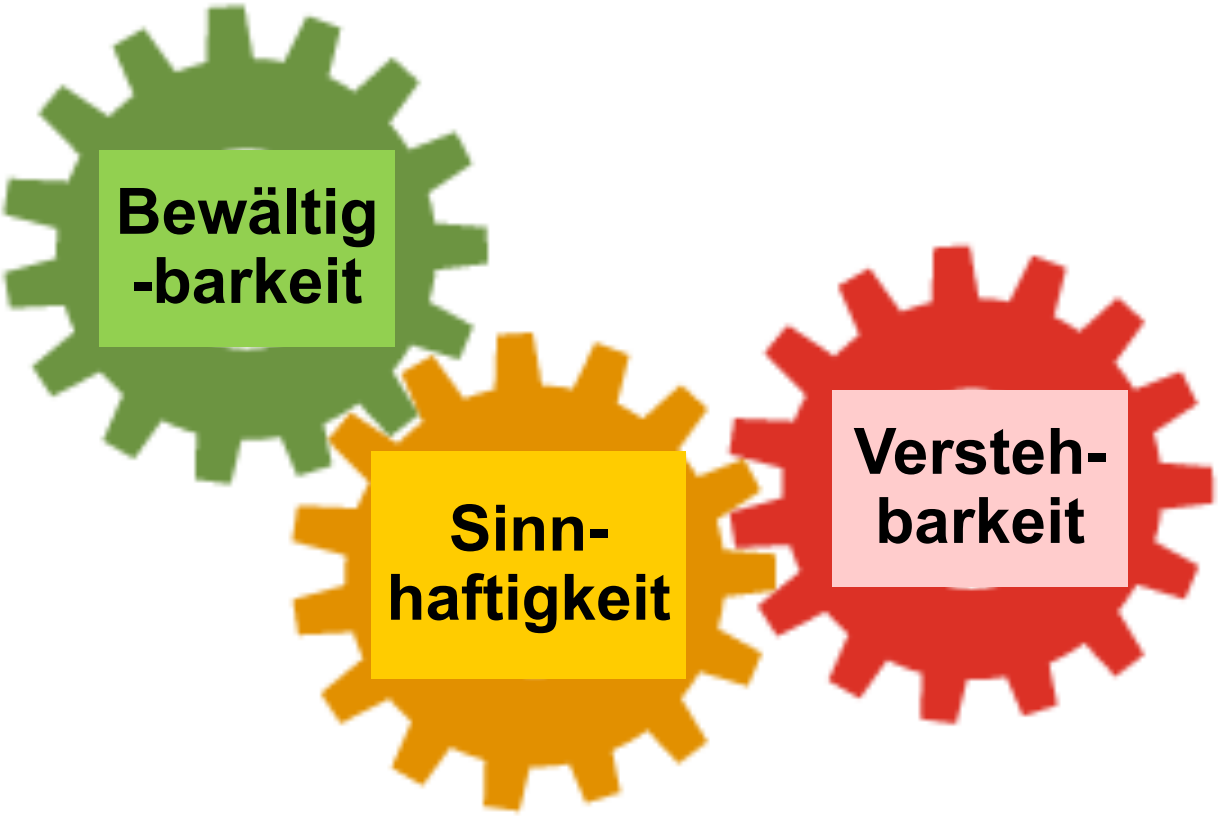
Kohärenzgefühl!

Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

Das Kohärenzgefühl

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

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



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Sternstunden im Beruf

Was ist Ihnen gelungen? Was haben Sie gut gemacht?
Was motiviert Sie für Ihren Beruf?

Erzählen Sie Ihrer Nachbarin, ihrem Nachbarn von Sternstunden und Glücksmomenten in der vergangenen Arbeitswoche.
Was hat Sie gefreut?
Was gibt Ihnen Energie und Motivation?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Gesundheitsförderung ist eine Haltung

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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Diese salutogene Haltung prägt:

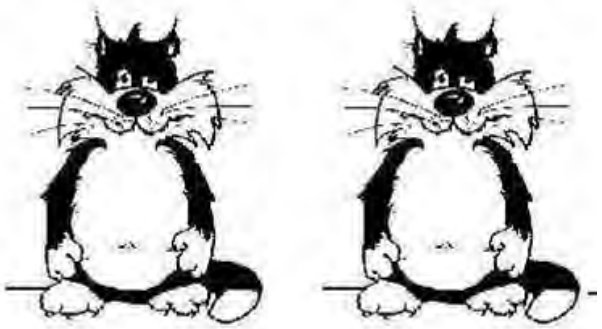
- Den Umgang mit mir selber und mit meiner Energie
- Die Gestaltung der Beziehungen unter den Lehrpersonen
- Den Umgang der Schulleitung mit den Lehrpersonen
- Unseren Umgang mit den Schülerinnen und Schülern
- Wie wir mit unseren Ressourcen umgehen: sorgfältig planen, realistisch sind,
- Die Gestaltung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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

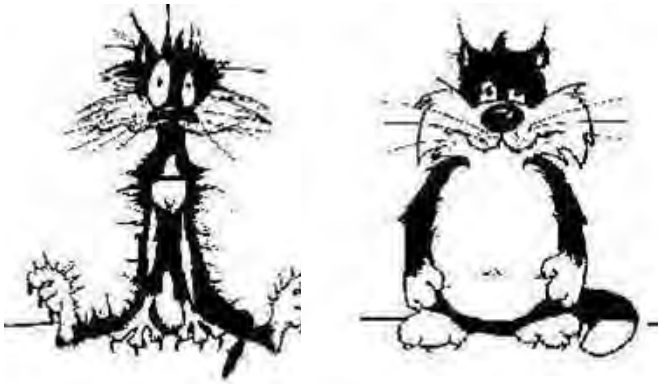
Wie gesund sind Menschen in pädagogischen Berufen?

Jede/r geht die Sache anders an!

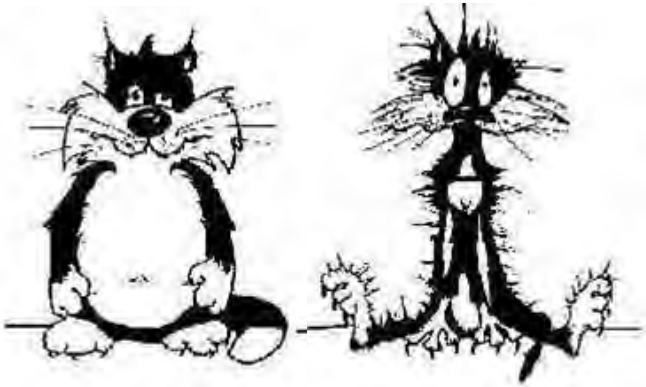
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



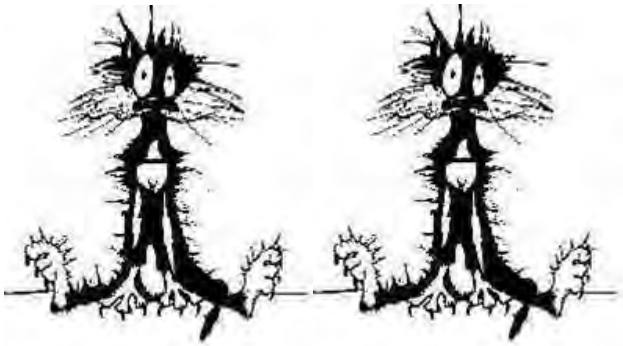
Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



Vor der Arbeit – nach der Arbeit



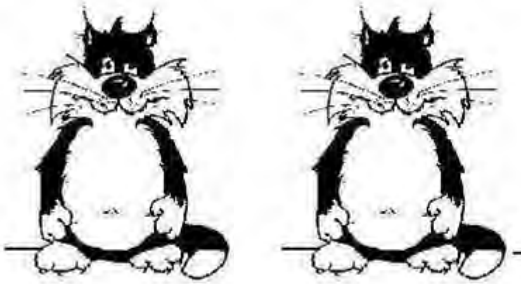
Vor der Arbeit – nach der Arbeit

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM

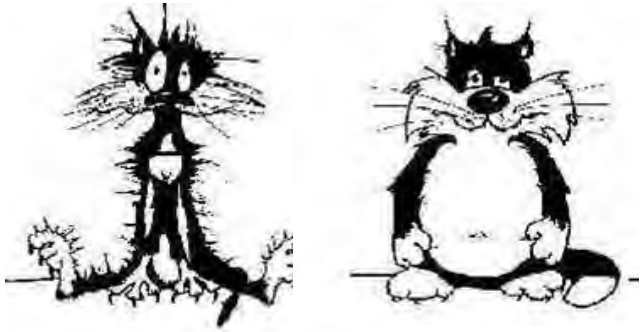
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

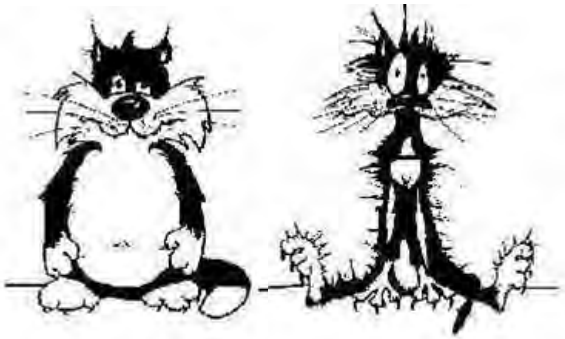
AVEM: Schaarschmidt/Fischer, 1996 / 2004 ff.

Typ G: Gesundheit

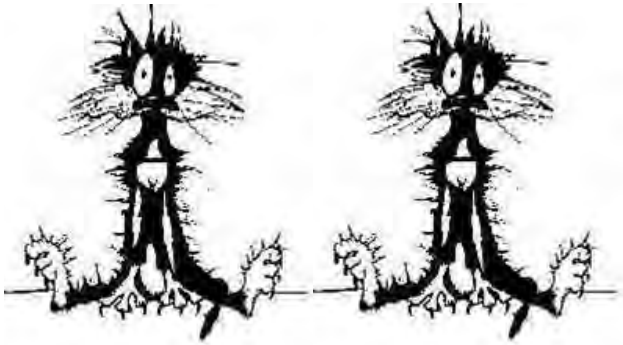


Typ S: Schutz/Schonung





Risikotyp A: Selbstüberforderung



Risikotyp B: BurnOut

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)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was belastet?

> Aktuelle Studie FHNW

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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Lehrpersonengesundheit ist eng verknüpft mit der Schulqualität

Gute Schule ist nur mit guten und gesunden Lehrpersonen möglich.

Massive (berufliche) Belastungen haben Auswirkungen

- Auf die Lehrpersonen und Fachpersonen selbst
- Auf die Arbeit mit und die Beziehung zu den SchülerInnen
- Auf die Zusammenarbeit im Kollegium

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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,

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Den Blick weg von der Schlange lenken!

Fokus auf gesundheitsförderndes Verhalten

Was erhält im Beruf gesund?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was erhält Lehrpersonen gesund? Aktuelle Ergebnisse

Stark gefährdet

- überengagierte Lehrer mit wenig Widerstandspotential
- resignierte Lehrer ohne Engagement und Widerstandskraft.

Das hilft

- Hohes Engagement bei hoher Widerstandskraft = Schutzfaktor vor Burnout und Voraussetzung für qualitativ hochwertigen Unterricht
- gute soziale Beziehungen, sozial eingebunden sein und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegen = weniger anfällig für psychische Probleme.

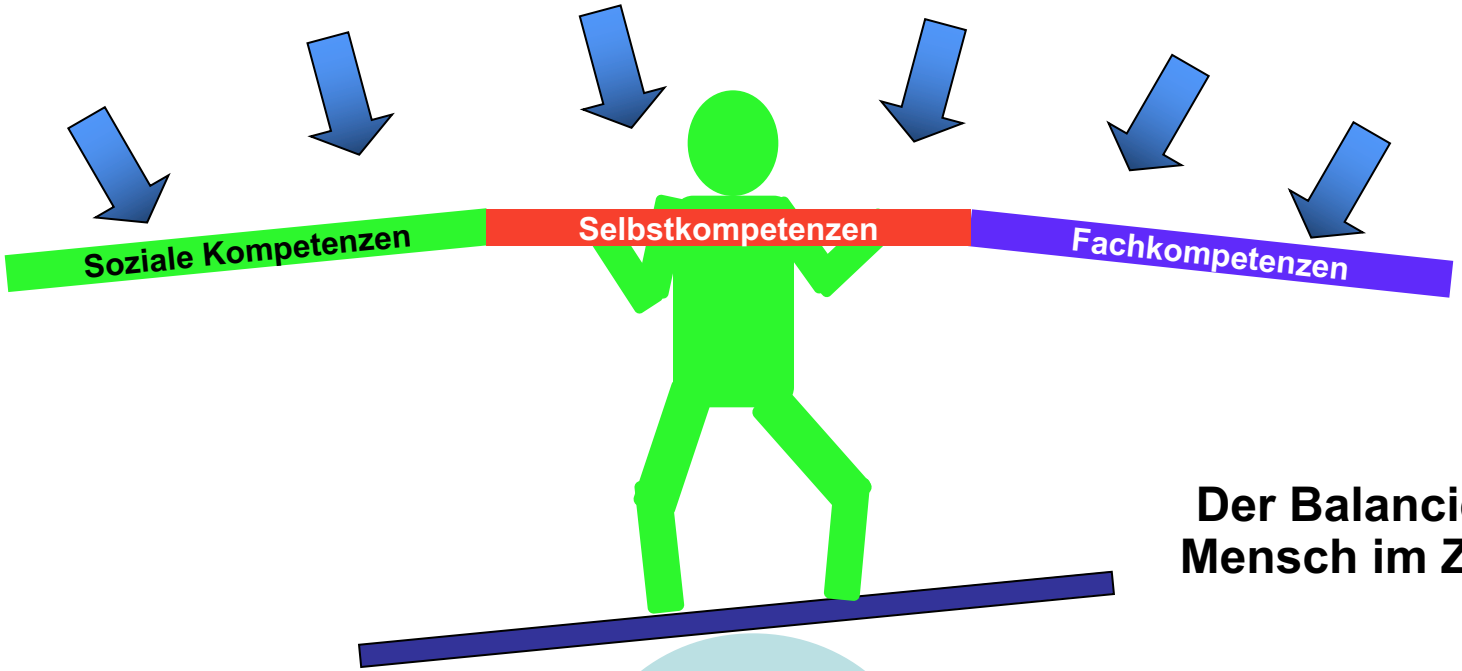
Aktionsrat Bildung, 2014, Studie "Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal". (Details siehe Website KOTR Stress)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Von der atemlosen zur atmenden Schule

(Brägger, Bucher, 2008)

Wie gelingt das Balancieren im Beruf?



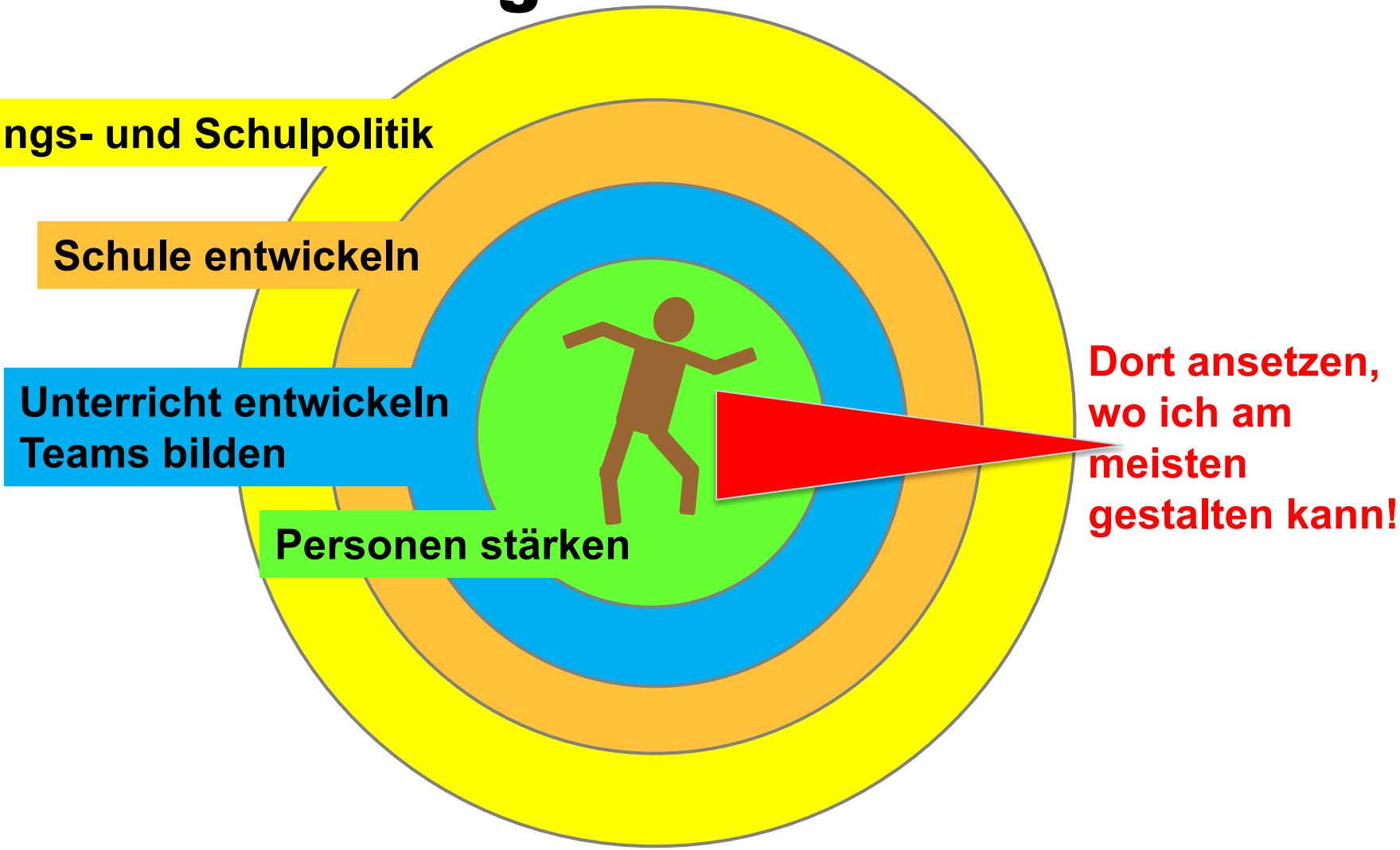
Der Balancierende Mensch im Zentrum

Institutioneller Sockel Bestehend aus haltgebenden Bausteinen des Schulprogramms

Hermann Städtler, Schulleiter Fritjof Nansen Schule Hannover

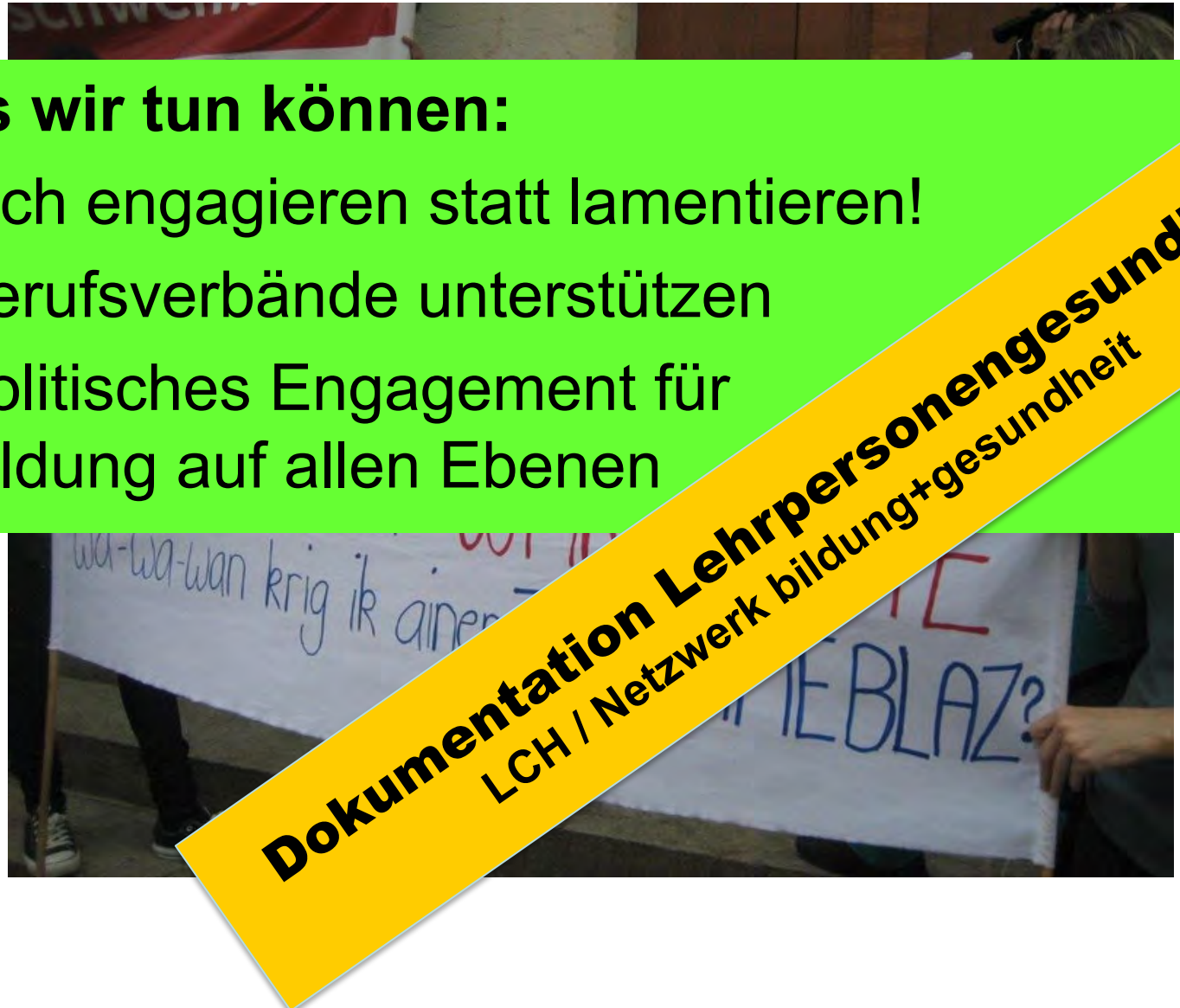
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Handlungsebenen zur Förderung der Gesundheit



Handlungsebene Bildungs- und Schulpolitik

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE



Was wir tun können:

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

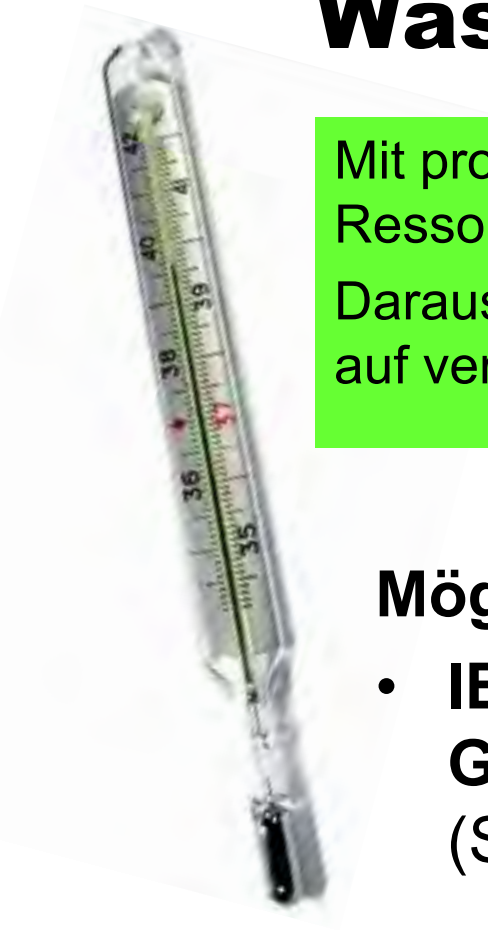
Dokumentation Lehrpersonengesundheit
LCH / Netzwerk bildung+gesundheit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Schule entwickeln

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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.

Mögliches Instrument:

- **IEGL** **I**nstrument zur **E**rhebung von **G**esundheitsressourcen im **L**ehrerberuf (Schaarschmidt, Fischer)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Zweiter Bestandteil des Programms IEGL:

Gestaltungs- und Fördermaßnahmen

1. Schlussfolgerungen für die **Arbeits- und Organisationsgestaltung**
   (von Leitung und Kollegium selbst zu ziehen und umzusetzen)

2. **Maßnahmen individueller Förderung**
   (setzen externe Unterstützung voraus)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Gestaltung der Arbeitsverhältnisse

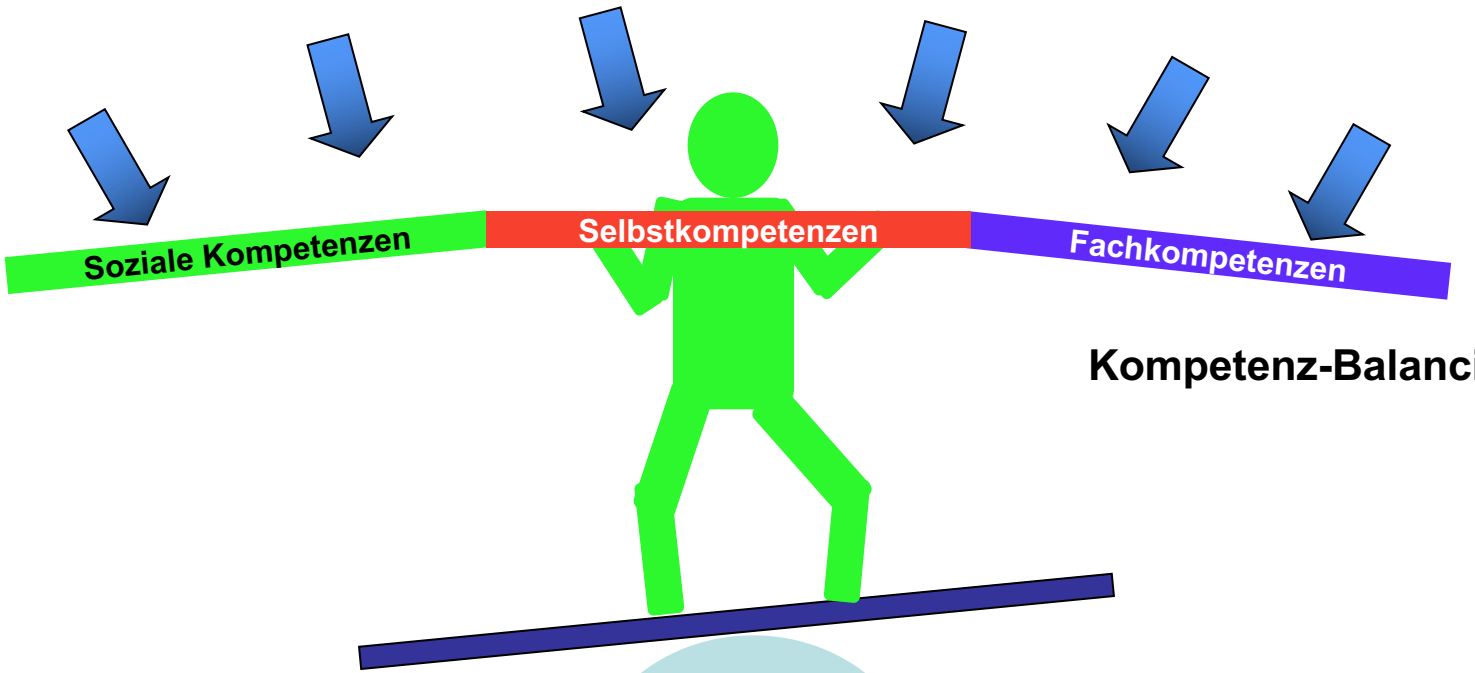
Auf der Grundlage der IEGL-Ergebnisse diskutieren Leitung und Kollegium mögliche Konsequenzen für die Gestaltung der Arbeitsverhältnisse an der Schule und legen dafür geeignete Maßnahmen fest.

Am häufigsten erörterte Fragen:

Wie gelingt es uns …

- die Mitsprache und Mitgestaltung aller zu erreichen?
- übermäßigen Druck durch ein Zuviel an Aufgaben zu vermeiden?
- den Unterrichtstag auch unter dem Aspekt der Beanspruchung günstiger zu gestalten?
- ein Klima sozialer Unterstützung zu schaffen?

Wie gelingt das Balancieren im Beruf?



Kompetenz-Balancierstange

Institutioneller Sockel
Bestehend aus haltgebenden Bausteinen des Schulprogramms

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Unterricht entwickeln
Teams bilden

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

«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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was Sie konkret tun können
Unterricht + Team

Gemeinsam statt einsam

- Kollegialer Austausch im Tandem mit **EMUplus** von Andreas Helmke: **http://www.unterrichtsdiagnostik.info/lehrergesundheit/**
- 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

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Personen stärken

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Persönliches Stress- und Ressourcen-Management:

Belastungen reduzieren

Ressourcen fördern

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

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

Förderung durch persönliche Beratung

Mit diesem Angebot sollen vor allem Personen mit erhöhtem Belastungserleben durch externe Beratung unterstützt werden.

Die Beratung umfasst drei Schritte:

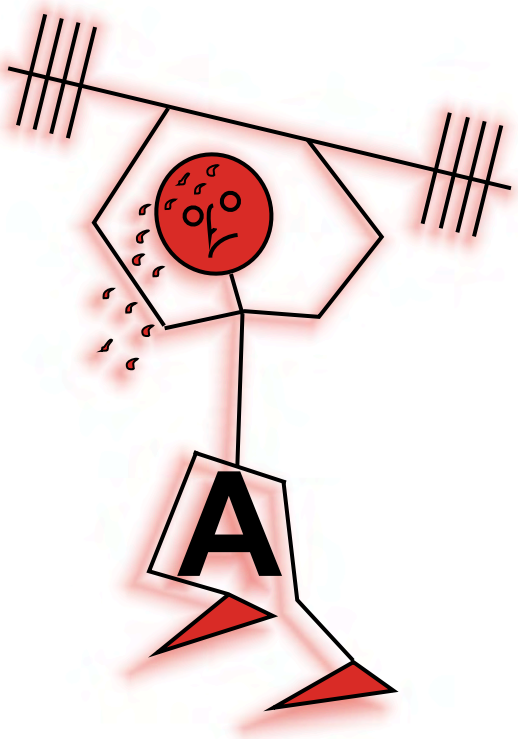
1. Auseinandersetzung mit der persönlichen Beanspruchungssituation auf der Grundlage der IEGL-Ergebnisse, Ursachenanalyse
2. Herausarbeiten angestrebter Veränderungen, Prüfen der Realisierbarkeit
3. Einleitung von Veränderungsschritten (bei Nutzung der vorhandenen Ressourcen und Betonung der Eigenverantwortung)

   Schwerpunkt: Einflussnahme auf die Muster A und B

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Risiko-Muster A
Was ist vorrangig zu tun?

- überhöhte Ansprüche korrigieren
- Stellenwert der Arbeit relativieren
- individuelle Arbeitsorganisation verändern
- Unruhe abbauen
- sozial unterstützen

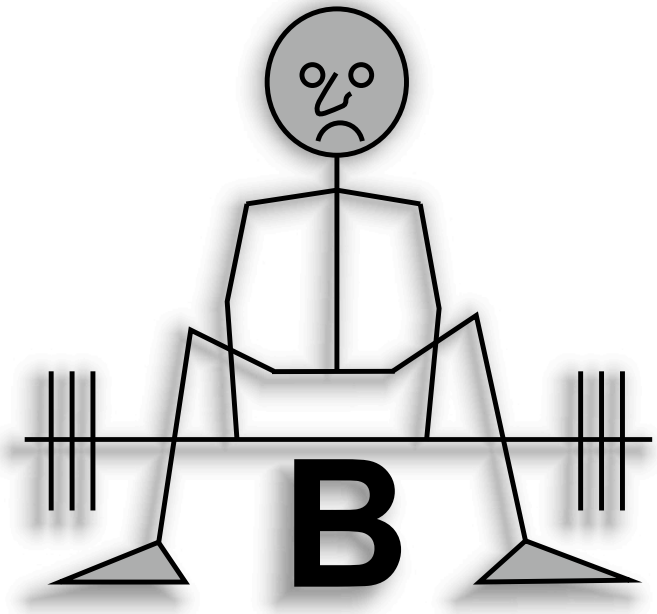


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Risikomuster B

Was ist vorrangig zu tun?

- emotional stabilisieren
- (kommunikative) Kompetenzen fördern
- Selbstvertrauen stärken
- sozial unterstützen



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ergänzende Fördermaßnahme: Training

Gruppentraining zur Kompetenzförderung unter 2 Aspekten: Umgang mit der eigenen Person (Selbstmanagement) und Umgang mit anderen (Kommunikation).

1. Selbstmanagement

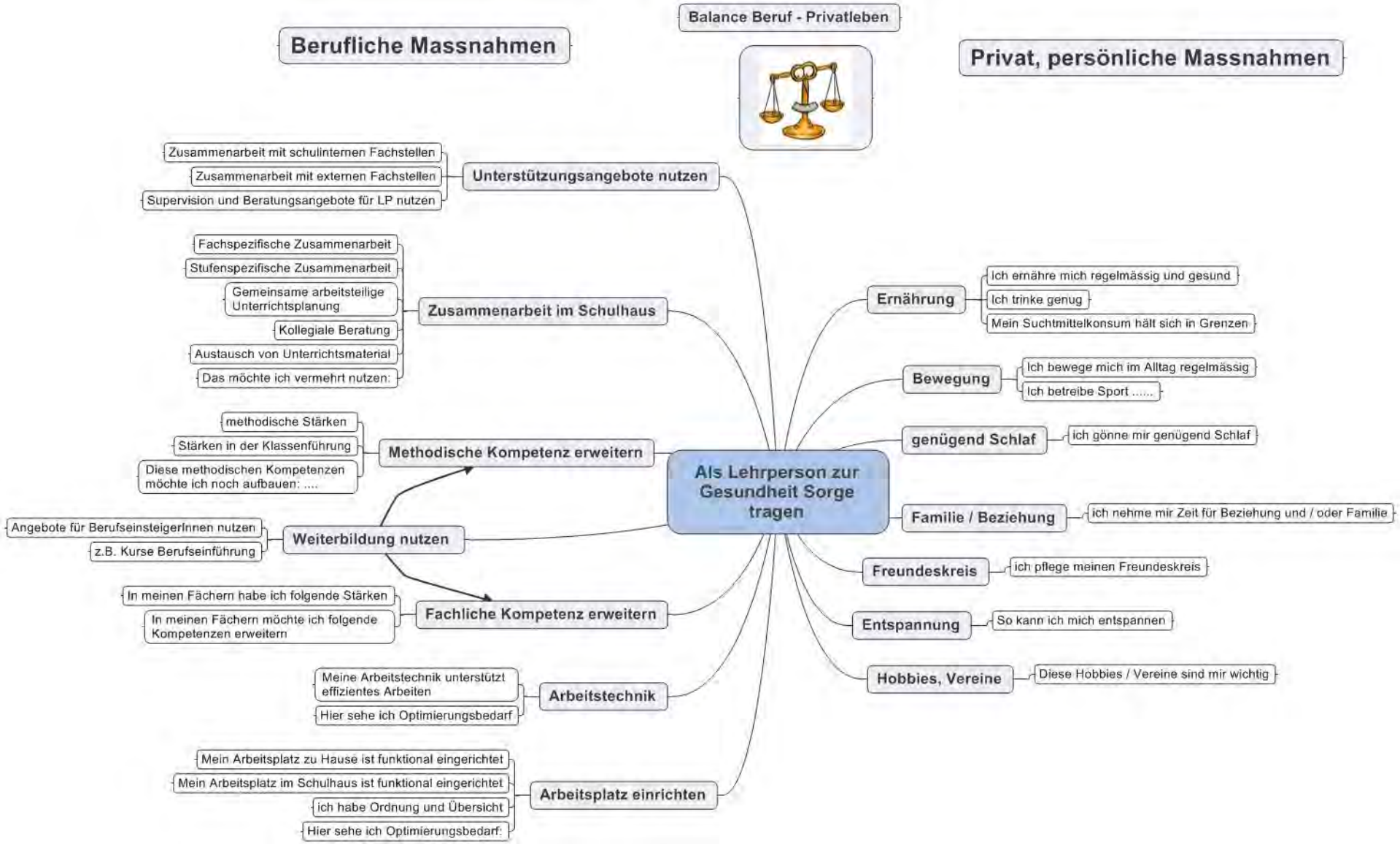
- Bewältigungsverhalten überdenken
- Persönliche Arbeitsorganisation verbessern
- Berufliche Ziele setzen
- Entspannung lernen

2. Kommunikation

- Probleme klären
- Vermitteln und schlichten
- Konflikte lösen
- Ansprüche durchsetzen

Gesund bleiben: Viele Möglichkeiten …

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was tue ich für meine Gesundheit? Wie sorge ich 2017/18 gut für mich?

Selbstreflexion und Planung

Chekliste Mind-Map:

- Was tue ich bereits?
- Was sind meine Inseln
- Wo tanke ich Energie?

Ziele + Planung 2017/18

- Wie sorge ich für mich?
- Was sind die Fixpunkte?
- Was verstärke ich?
- Wie halte ich mir die Zeit frei?

Einzelarbeit – ev. Austausch zu zweit wenn gewünscht.

Was hält mein Feuer am Brennen?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Für die eigene Balance sorgen
Was Sie konkret tun können

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