
Gesundheit im Lehrberuf: Von Belastungen und Ressourcen zu gesundheitsfördernden Massnahmen

Tagung des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen Zürich
8. April 2017

Simone Schoch
Zentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule

Ziele

- Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Elemente und den Ablauf eines Projekts zur Gesundheitsförderung im Lehrberuf.
- Die Teilnehmenden diskutieren die Chancen und Stolpersteine bei der Durchführung eines solchen Projekts in der Schule.
- Die Teilnehmenden kennen die Empfehlungen, die bei der Durchführung eines Projekts zur Förderung der Lehrpersonengesundheit beachtet werden sollten.
- Die Teilnehmenden haben einen Überblick über (online) Hilfsmittel, die zur Unterstützung zur Verfügung stehen.

Warum das Thema Lehrpersonengesundheit?

- Gesunde Lehrpersonen sind eine wichtige Voraussetzung für qualitativ guten Unterricht (Nieskens 2006; Sieland 2006).
- Die Gesundheit der Lehrpersonen steht in direktem Zusammenhang mit der Qualität von Unterricht und Erziehung und somit auch der Lernleistung der Schülerinnen und Schüler (Klusmann et al. 2008; Schumacher et al. 2012).

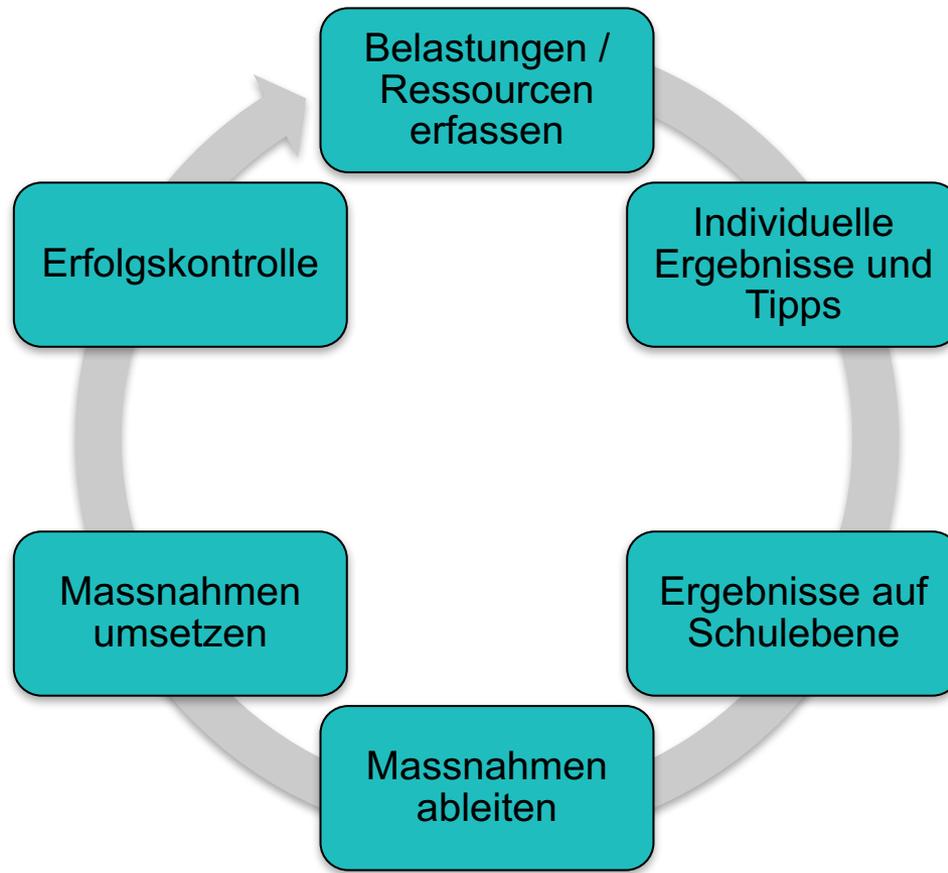


Warum das Thema Lehrpersonengesundheit?

- Grosse Teile der Lehrerschaft in der Schweiz sehen sich heute zunehmenden Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. 44% berichten, dass sie schon Situationen erlebt haben, in denen der Druck fast unerträglich war (Baeriswyl, Krause & Kunz Heim 2014).
- Lehrpersonen haben im Vergleich mit anderen Berufen sehr kritische Beanspruchungsverhältnisse (Frey 2014; Schaarschmidt 2005). Viele Lehrpersonen müssen ihr aktives Erwerbsleben wegen eines Burnouts vorzeitig beenden (Schumacher et al. 2012).



Von Belastungen und Ressourcen zu gesundheitsfördernden Massnahmen



Online Hilfsmittel

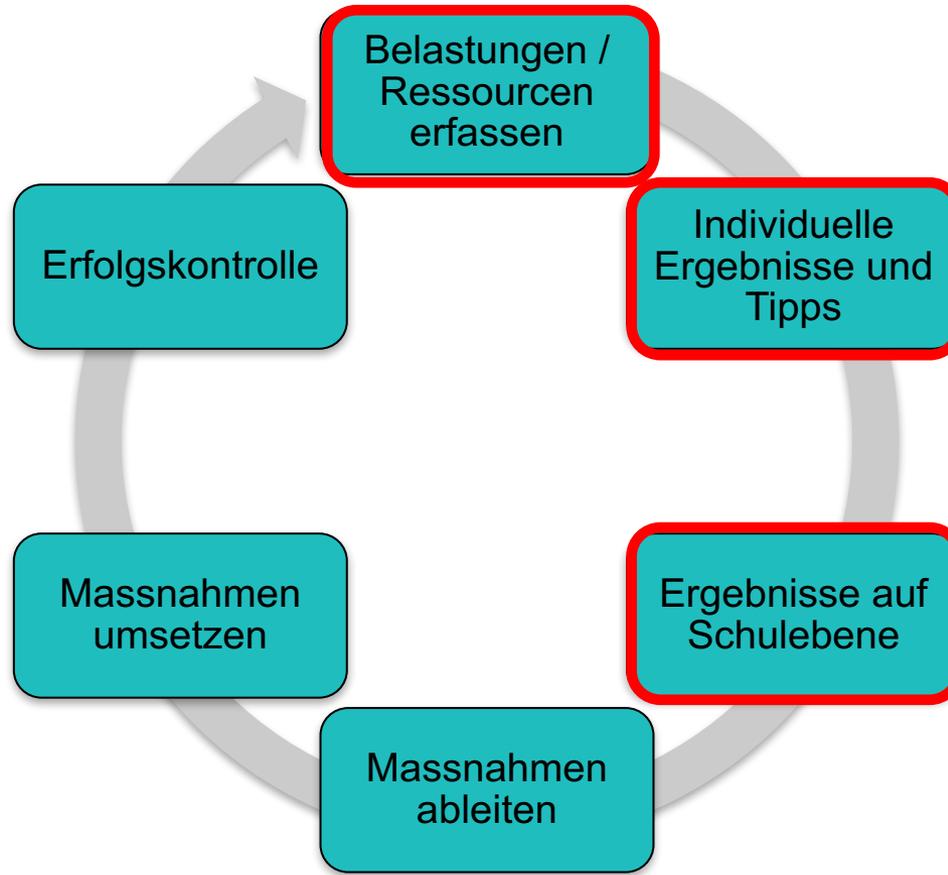
■ Ansatzpunkt: Ganze Schule, Kollegium, einzelne Lehrperson

- S-Tool in Schulen – Stress Tool zur Erfassung von Belastungen und Ressourcen im Lehrerberuf
 - <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Betriebliche-Gesundheitsfoerderung-in-Schulen/S-Tool-Schulen/Prm89/>
 - <https://gesundheitsfoerderung.ch/public-health/psychische-gesundheit/projekte/s-tool-in-schulen.html>
- IQES online – Plattform für gute und gesunde Schulen: <https://www.iqesonline.net/>
- IEGL – Inventar zur Erfassung der Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf
 - <http://www.coping.at/index.php?kurzbeschreibung-iegl>
 - http://www.ichundmeineschule.eu/downloads/Information_zum_Programm_Denkanstoesse_fuer_Schulen_20160814.pdf
- Stress-Check – Online Stress Check (nicht schulspezifisch): <http://www.stressnostress.ch/>

Ansatzpunkt: Einzelne Lehrperson

- AVEM – Arbeitsbezogenes Erlebens- und Verhaltensmuster (Papier und Bleistift Fragebogen)
 - AVEM-Tests können bei der Abteilung Weiterbildung und Beratung der PH Zürich über folgende E-Mail-Adresse bestellt werden: beratungstelefon@phzh.ch.
 - Testergebnisse können mit einer Beratungsperson besprochen werden: beratungstelefon@phzh.ch.
- Burnout-Test – Online Burnout Test (nicht schulspezifisch) <http://www.burnout-institut.eu/>
phzh.ch

Von Belastungen und Ressourcen zu gesundheitsfördernden Massnahmen



Von Belastungen und Ressourcen zu gesundheitsfördernden Massnahmen



Postenlauf

- Posten «Belastungen und Ressourcen»
- Posten «Ergebnisse»
- Posten «Individuelle Tipps»

Von Belastungen und Ressourcen zu gesundheitsfördernden Massnahmen



Diskussion im Plenum

- Würden Sie ein solches Projekt an Ihrer Schule umsetzen? Warum ja? Warum nicht?
- Was sind die Chancen und Stolpersteine?

Empfehlungen für die Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekte im Lehrberuf

- Förderung der Lehrpersonengesundheit als kontinuierlichen und langfristigen Prozess planen und umsetzen.
- Systematische Erfassung von Belastungen und Ressourcen ermöglicht ...
 - ... das Aufdecken von «blinden Flecken»
 - ... das Ableiten von tatsächlich notwendigen Massnahmen
- Ergebnisse auf Schulebene gemeinsam im Team / Kollegium / Steuergruppe besprechen und darauf basierend umsetzbare Massnahmen ableiten (falls notwendig).
- Massnahmenumsetzung im Auge behalten. Für spezifische Themen (z.B. Burnoutprävention) Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch nehmen.
- Unterstützung durch Fachperson (z.B. SchulberaterIn), die den ganzen Prozess begleitet und unterstützend zur Seite steht.
- Umfassende und transparente Kommunikation mit Einbezug aller beteiligten Akteuren (Schulleitung, Kollegium, Schulbehörde, ...)

Literatur

-
- Baeriswyl, S., Krause, A., Kunz Heim, D. (2014). Arbeitsbelastungen, Selbstgefährdung und Gesundheit bei Lehrpersonen - eine Erweiterung des Job Demands-Resources Modells. *Empirische Pädagogik*, 2, 128–146.
- Frey, D. (2014). Stress in der Schule. *Bulletin Prävention & Gesundheitsförderung Im Kanton Zürich*, 35, 10–11.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100, 702–715. <http://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.702>
- Nieskens, B. (2006). Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen. In L. Schumacher, B. Sieland, B. Nieskens, & H. Brauer (Eds.), *Lehrergesundheit - Baustein einer guten gesunden Schule* (pp. 19–50). Hamburg: DAK Schriftenreihe.
- Schaarschmidt, U. (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf-Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (2. ed.). Weinheim und Basel: Beltz.
- Schaarschmidt, U. (2006). AVEM - ein persönlichkeitsdiagnostisches Instrument für die berufsbezogene Rehabilitation. In BDP, Arbeitskreis Klinische Psychologie in der Rehabilitation (Ed.), *Psychologische Diagnostik - Weichenstellung für den Reha-Verlauf* (pp. 59–82). Bonn: Deutscher Psychologen Verlag GmbH.
- Schumacher, L., Nieskens, B., Sieland, B., Heyse, H., Dadaczynski, K., Petzel, T., ... Hundeloh, H. (2012). *Handbuch Lehrergesundheit - Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schule*. (2nd ed.). Köln: Carl Link.
- Sieland, B. (2006). Veränderungspotenziale und Veränderungshindernisse am Beispiel der Gesundheitsförderung im Schulkollegium. In L. Schumacher, B. Sieland, B. Nieskens, & H. Brauer (Eds.), *Lehrergesundheit - Baustein einer guten gesunden Schule* (pp. 75–110). Hamburg: DAK Schriftenreihe.

Unterlagen

Posten «Belastungen und Ressourcen»

- Fragebogen exemplarisch ausfüllen
- Leitfragen für Kurzdiskussion:
 - Würden Sie einen solchen Fragebogen an Ihrer Schule einsetzen?
Warum ja? Warum nein?
 - Was ist positiv? Was negativ?
 - Welche Chancen und Stolpersteine gibt es?

Posten «Ergebnisse»

- Beispiele zu individuellen Ergebnissen und Ergebnissen auf Schulebene anschauen
- Leitfragen für Kurzdiskussion:
 - Ist eine solche Ergebnisrückmeldung hilfreich?
 - Was ist positiv? Was negativ?
 - Welche Chancen und Stolpersteine gibt es?

Posten «individuelle Tipps»

- Tipps durchlesen
- Leitfragen für Kurzdiskussion:
 - Sind solche Tipps hilfreich?
 - Was ist positiv? Was negativ?
 - Welche Chancen und Stolpersteine gibt es?