

A wide-angle photograph of a rocky beach. The foreground is filled with numerous smooth, rounded stones in various shades of grey, brown, and blue. The beach extends towards the ocean, where gentle waves are visible. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds. The overall scene is serene and natural.

“Gesund bleiben in der Hektik des Alltags. Was können wir tun?”

29.11.2023 – NETZWERKTREFFEN BILDUNG UND GESUNDHEIT - Hermann Städtler

Fotoprotokoll

h.Staedtler@web.de

Bildung und Gesundheit

Claudia Schäfer
Bezirkskordinatorin für den
Regierungsbezirk Düsseldorf

Landesprogramm Bildung und Gesundheit (BuG)

Claudia Schäfer
Mobil 0163/240 23 93
E-Mail Claudia.Schäfer@bug-nrw.de

Homepage www.bug-nrw.de

Erkrath, 27.10.2023

Liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,
liebe Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner unserer BuG Schulen!

Wie bereits vor einiger Zeit als save-the-date angekündigt, möchten wir die *Schulleiterinnen* und *Schulleiter* unter Ihnen nun zu unserem nächsten Netzwerktreffen einladen.

Der Titel dieses Netzwerktreffen lautet **„Gesund bleiben in der Hektik des Alltags“**.

Es findet am 29.11.2023 von 10.30 Uhr – 16 Uhr in Duisburg statt und wird von Herrn Hermann Städtler, Leiter der Bewegung, gesunden Schule Niedersachsen und langjährigem Schulleiter in Hannover, moderiert. (<https://www.bewegteschule.de/>)

Zum Inhalt:

*Lehrer*innen und Schulleiter*innen gehören zu den Risikogruppen für psychische Erkrankungen. Dies hängt mit einem erhöhten Belastungserleben zusammen und es liegt nahe, die Ursachen für die erhöhte Belastung ausschließlich in den vielfältigen Herausforderungen zu suchen. Forschungsarbeiten hingegen belegen, dass es weniger auf den Umfang oder die Art der Anforderung ankommt, sondern eher auf förderliche Rahmenbedingungen und kollegialen Ressourcen. Hier anzusetzen, trägt dazu bei, hausgemachte Krankmacher zu identifizieren und zu bearbeiten.*
Ein Einstieg in einen entspannten Schulalltag kann die Selbstvergewisserung über eigene Stärken und Ressourcen sein. Das Konzept der Salutogenese unterstützt diesen Weg. Es geht darum, resilientes Verhalten auszubilden. Dies geschieht u.a. durch entlastende Strukturen, z.B. mit einer

passenden Rhythmisierung des Schultages. Sie kann für mehr Gesundheit, Berufsfreude und Lernerfolg sorgen. Auch eine ressourcenorientierte Ausrichtung des Schulprogramms trägt zur Erhöhung der Berufszufriedenheit bei.

Die Fortbildung richtet sich an Schul Führungskräfte mit dem Ziel, weitere entlastende Schritte in Richtung Gute Gesunde Schule schon morgen zu setzen.

Ganz bewusst wenden wir uns mit diesem Netzwerktreffen an die Schulleitungen unserer BuG Schulen, da die Erfahrung zeigt, dass häufig die Personen, die an ihren Schulen „den Hut aufhaben“, einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf ihr gesamtes Kollegium haben.

Herr Hermann Städtler wird er an diesem Tag einen Überblick darüber geben, welche Haltungen und Entscheidungen in der Funktion als Schulleitung im Schulalltag dazu beitragen können, das eigene Kollegium so gesund wie möglich zu führen und welche Ressourcen dies unterstützen.

Im Überblick:

Termin: 29.11.2023

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 16 Uhr (inkl. Imbiss am Mittag)

10.30 – 11 Uhr: Offener Anfang mit Kaffee
inhaltlicher Beginn: 11 Uhr

Ort: Sportschule Wedau | Fußballverband Niederrhein e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 15
47055 Duisburg

Angehängt an diese Mail finden Sie auch das Programm des Tages.

Ab sofort und bis zum 20.11.2023 besteht die Möglichkeit, sich wie gewohnt über die BuG Homepage anzumelden (www.bug-nrw.de).

„Gesund bleiben in der Hektik des Alltags“ am 29.11.2023

11.00 Uhr Ankommen-Willkommen-Einführung in den Tag

11.15 Uhr Interaktiver Vortrag: Wie entsteht Schulqualität?
Lehrer*innen und Schulleiter*innen Gesundheit; Umgang mit
Belastungen; hausgemachte Krankmacher;
die eigene Rolle klären; eine gemeinsame pädagogische Haltung
finden



dazwischen: Neuronale Auffrischungen - Bewegung nützt dem Kopf

12.30 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr Weiterarbeit am Thema: Resilienz und Salutogenese; Spielräume für
Schulleiter*innen



Neuronale Auffrischungen - Bewegungsimpulse haben Einfluss auf
das Lernklima

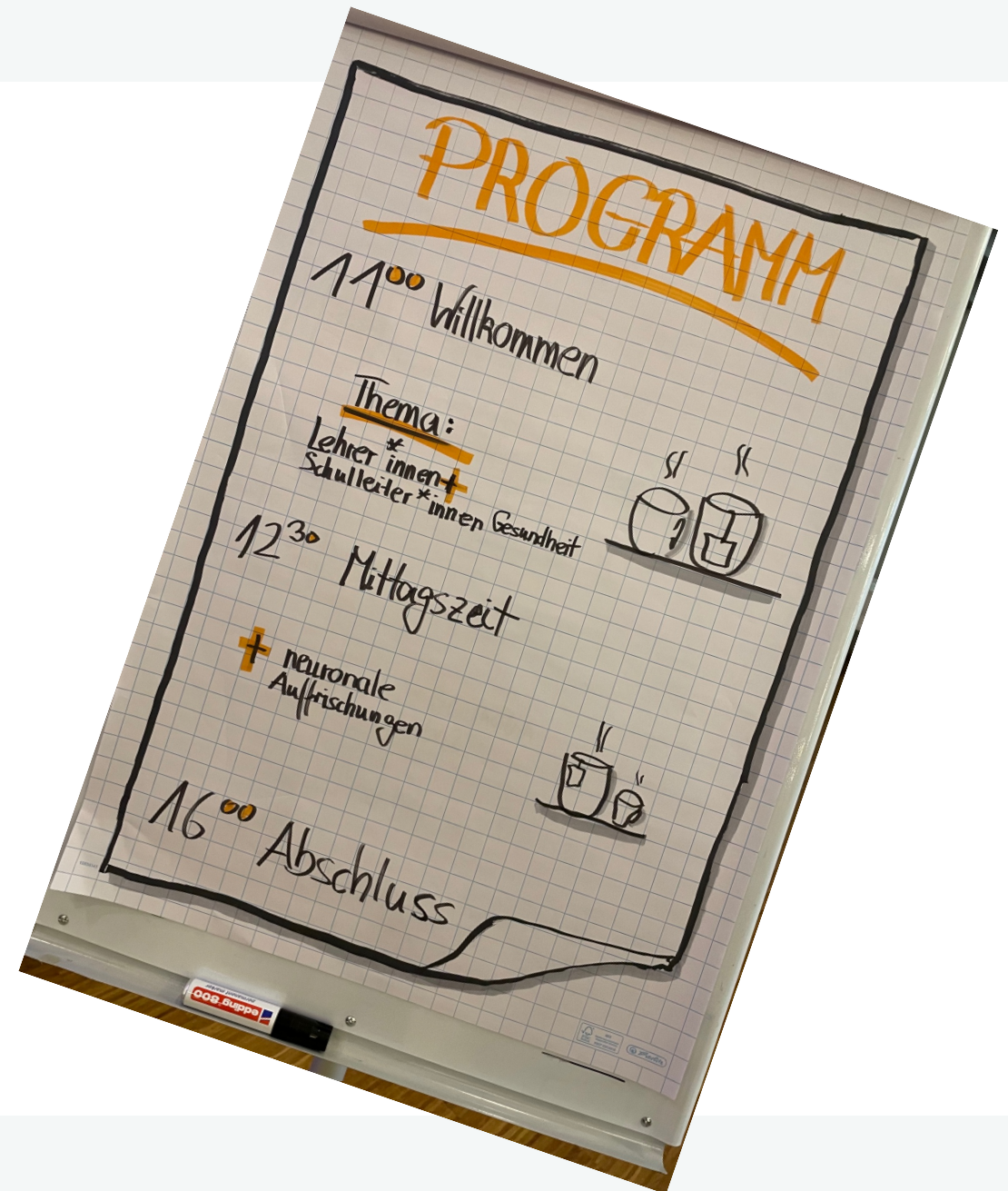
14.30 Uhr Kaffee / Tee

14.45 Uhr Impuls: Der Haltende Rahmen: Verbindlichkeit herstellen -
Gemeinsame Haltung zeigen - respektvoller Umgang - Lernklima
(Bearbeitung in Gruppen)



Neuronale Auffrischungen trainieren das Arbeitsgedächtnis

16:00 Uhr Abschluss



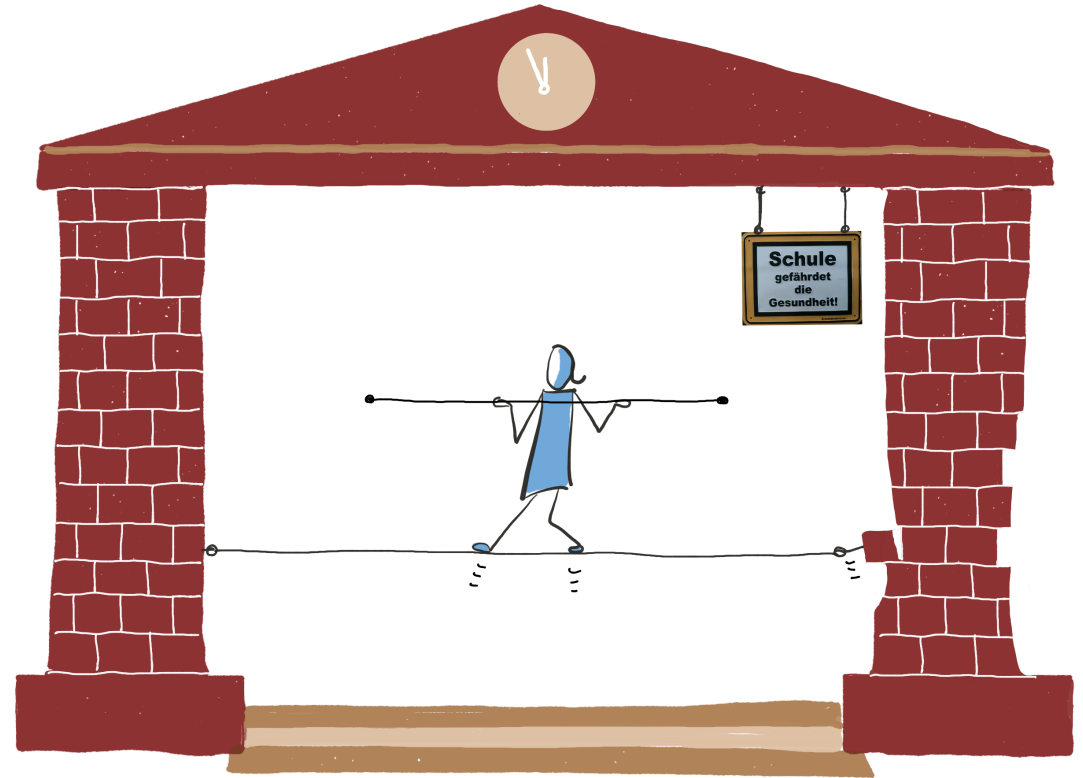
Oben bleiben in
stürmischen
Zeiten –

... ein
persönliches
Problem?



Oben bleiben in
stürmischen
Zeiten –

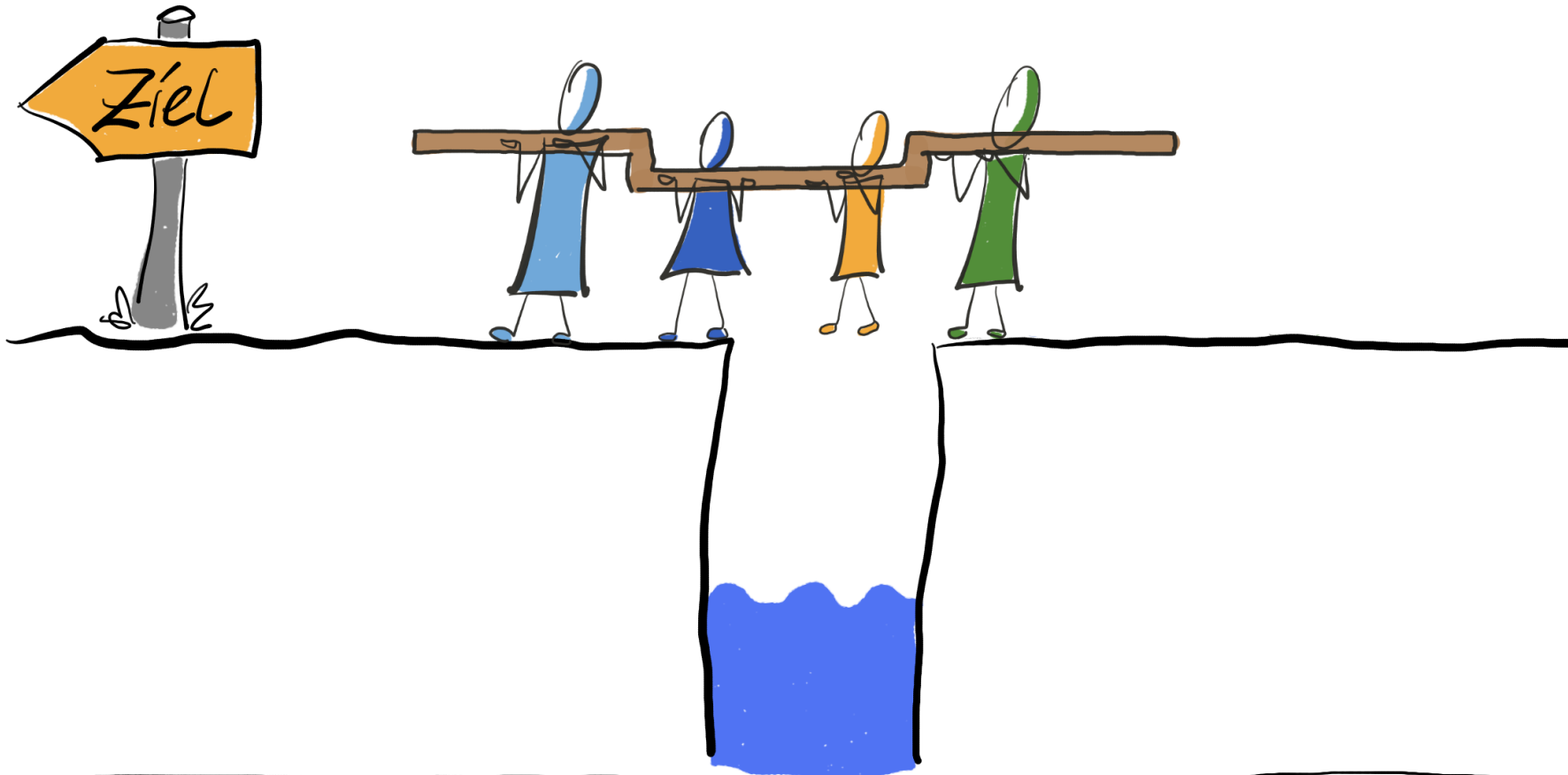
... ein Problem des
Systems ?

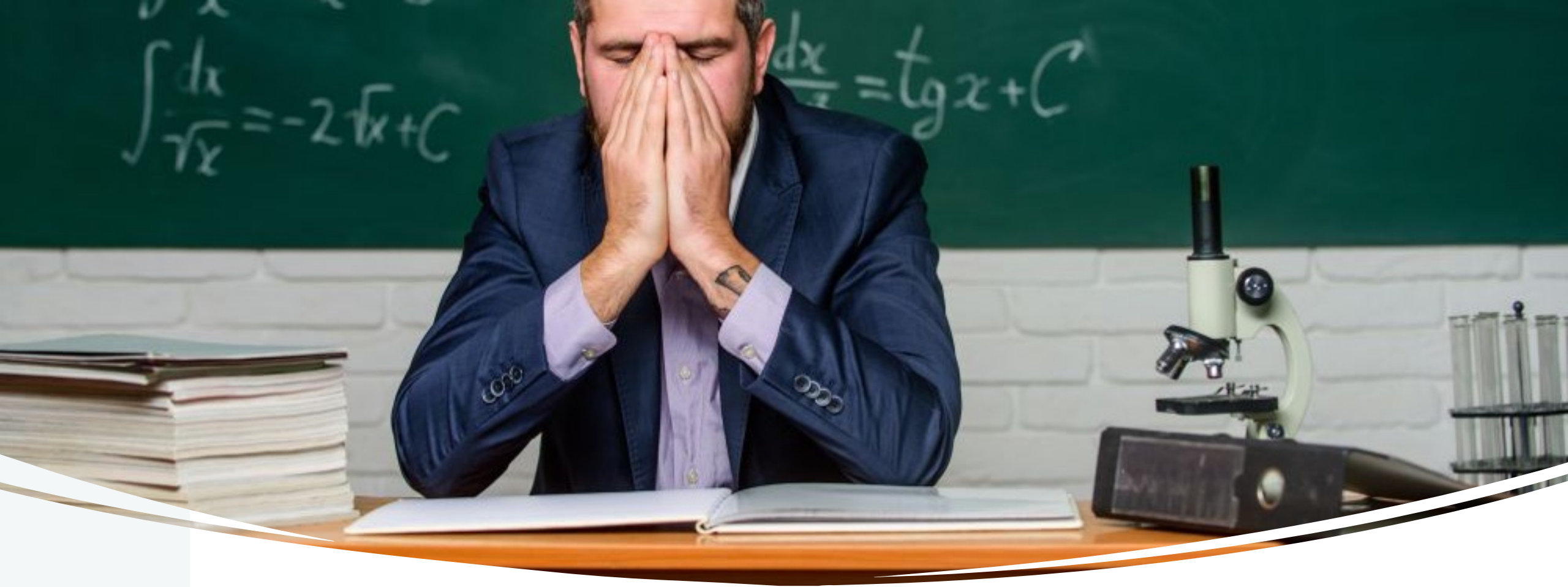


Wie entsteht Schulqualität?

- ♦ Lehrer*innen – pädagogisch Handelnde, die bereit sind, die Verantwortung für das Lehren und Lernen zu übernehmen
- ♦ durch unterstützende Verhältnisse und Konzepte
- ♦ durch Schüler*innen Beteiligung sowie Elternbeteiligung

Starke Erwachsene, starke Heranwachsende





Wie stark ist die Lehrer*innen Gesundheit ?

- ♦ Hohe psychische und physische Erkrankungszahlen, Burnoutquoten, Frühpensionierungszahlen
- ♦ Hohes Belastungserleben
- ♦ Geringe Selbstachtsamkeit



Wie stark ist die Schulleiter*innen Gesundheit?

- ♦ Hohes Belastungserleben, steigende Burnoutquote
- ♦ Ungleichgewicht zwischen Verausgabung und Belohnung
- ♦ Geringe Widerstandskraft im Umgang mit Belastungen – fehlender Köhärenzsinn und Resilienz

Gesundheit in Schulen - Schulleitungsgesundheit

Fakten

Subjektive Arbeitsfähigkeit bis zum Pensionsalter in % (Lediglich etwas mehr als 1/3 der Befragten ist der Überzeugung, dass ihre Kraft und Gesundheit ausreicht)

Schulform	<u>ja</u>	<u>nein</u>
GS	29,6	70,4
HS	35,8	64,2
RS	35,8	64,2
FÖS	39,1	60,9
Ges.S	44,1	55,9
Berufskolleg	50,0	50,0
Gym	56,4	43,6
	<u>36,9</u>	<u>63,1</u>

Arbeitsbelastungen SL: (Mittelwert 1=nicht belastend, 4= sehr belastend)

1. Arbeitsmenge M **3,05**
2. Anordnungen MK/LSB M **2,95**
- ...
9. Zusammenarbeit mit Kollegium M **1,65**

(Schulleitungsstudie 2012 Unfallkasse NRW/ Dadaczynski Uni Lüneburg)

Zusammenhang: Belastung und Beanspruchung

♦ Belastung

... Gesamtheit aller auf den Menschen wirkenden äußere Einflüsse wie

Psychosoziale Bel.: (Zeitdruck, herausfordernde Unterrichtssituationen, ...)

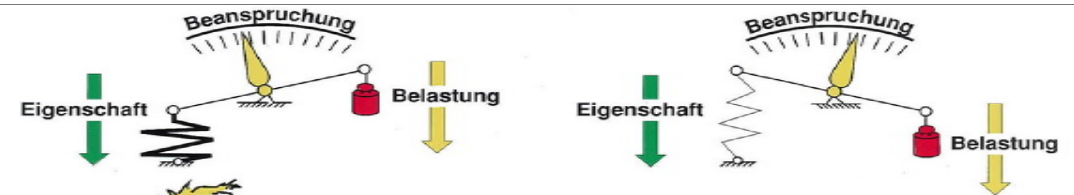
Physikalische Bel.: (Schallpegel / Lärm, ...)

Private Bel.: Kindererziehung, Partnerschaftskonflikte, ...)

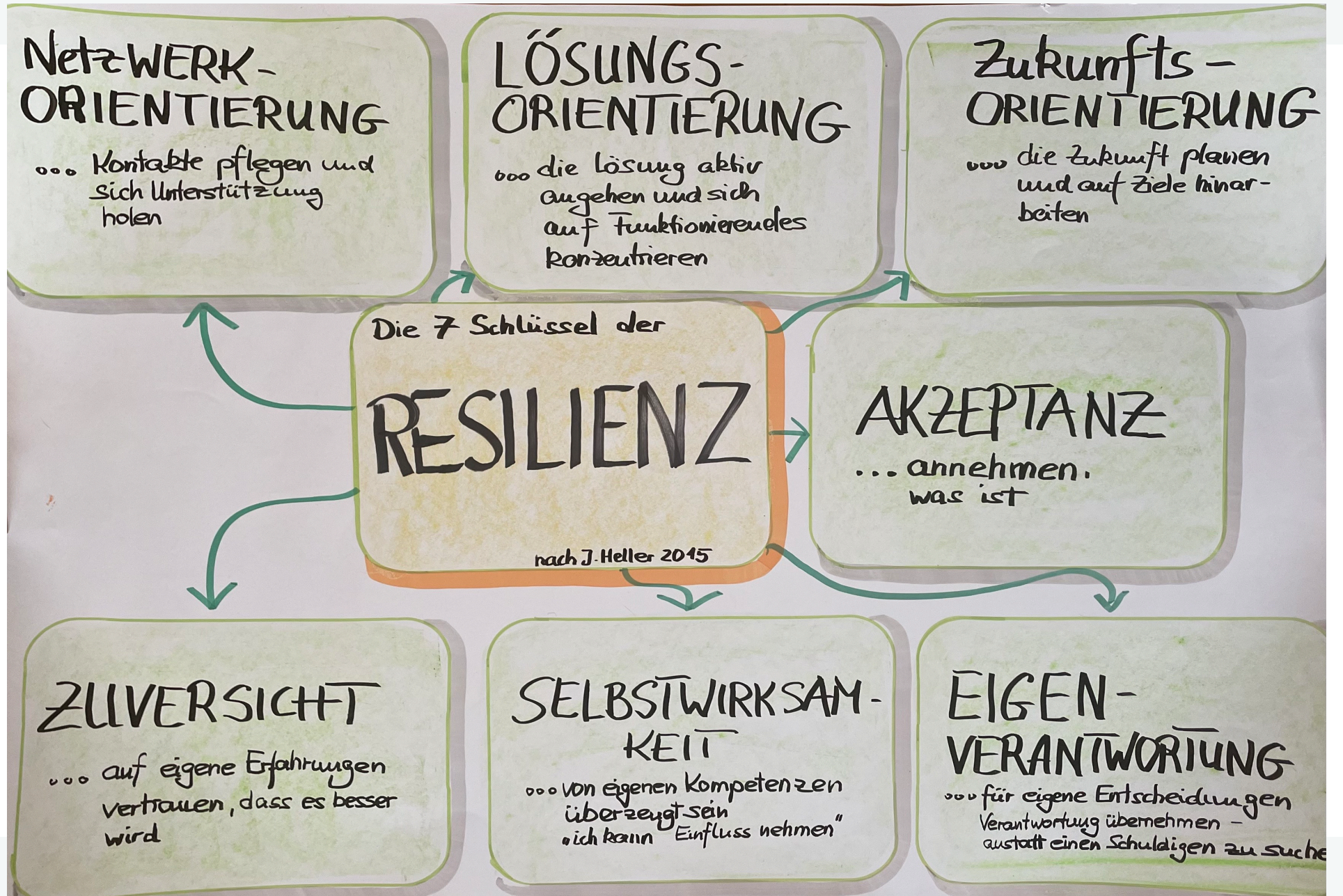
♦ Beanspruchung

... ist die Summe der Veränderungen + Reaktionen, die durch eine Belastung beim Menschen ausgelöst werden. Diese können **positiv (Zufriedenheit, Erfolgserleben)** als auch **negativ (Konzentrationsstörungen, Tinnitus, Schlafstörungen)** sein

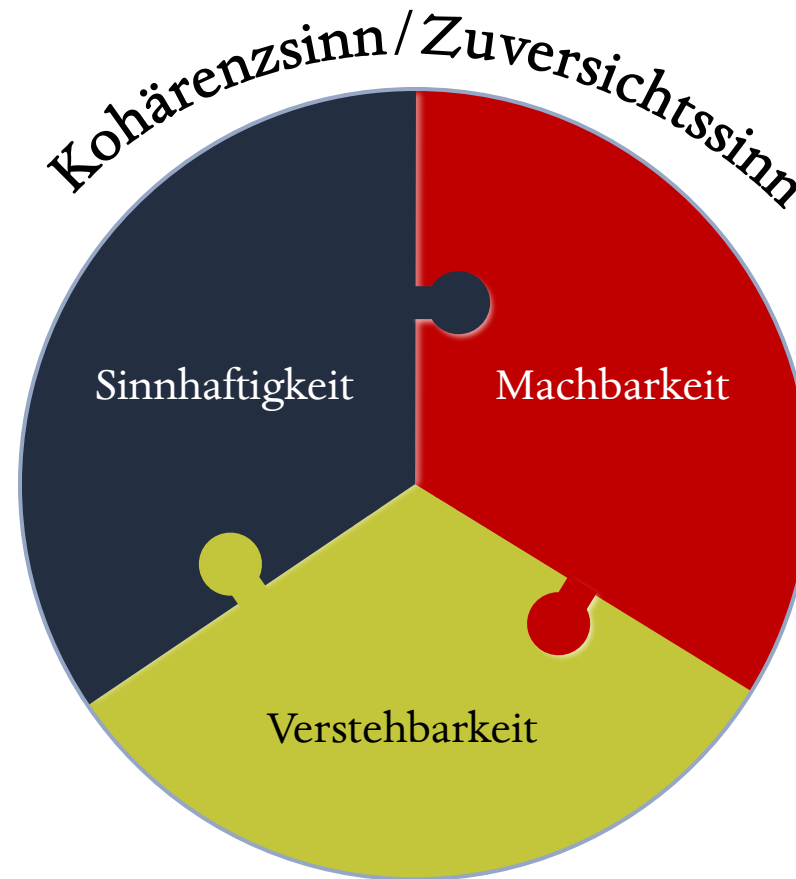
Belastung-Beanspruchung - Nicht jeder empfindet gleich



Mit Resilienz werden Prozesse oder Phänomene beschrieben, die eine positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren widerspiegeln (Renneberg u.a. 2000)



Das Mut machende Konzept der Salutogenese ist die Basis für das Handeln der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es ist ein Konzept der Stärkeorientierung – von daher passt es in unsere Arbeit mit Heranwachsenden.





Salutogenese ... was hält mich gesund ?

Kohärenzsinn ist die stärkste Widerstandsressource gegen Belastungen im Berufs- und Privatleben

Das **Konzept der Salutogenese** mit der Fragestellung: Wie kann ich trotz aller Belastungen gesund bleiben?

Das Konzept der Pathogenese: Wie kann ich trotz aller Belastungen Krankheit verhindern?

Salutogenese fragt nach Stärken der Menschen.



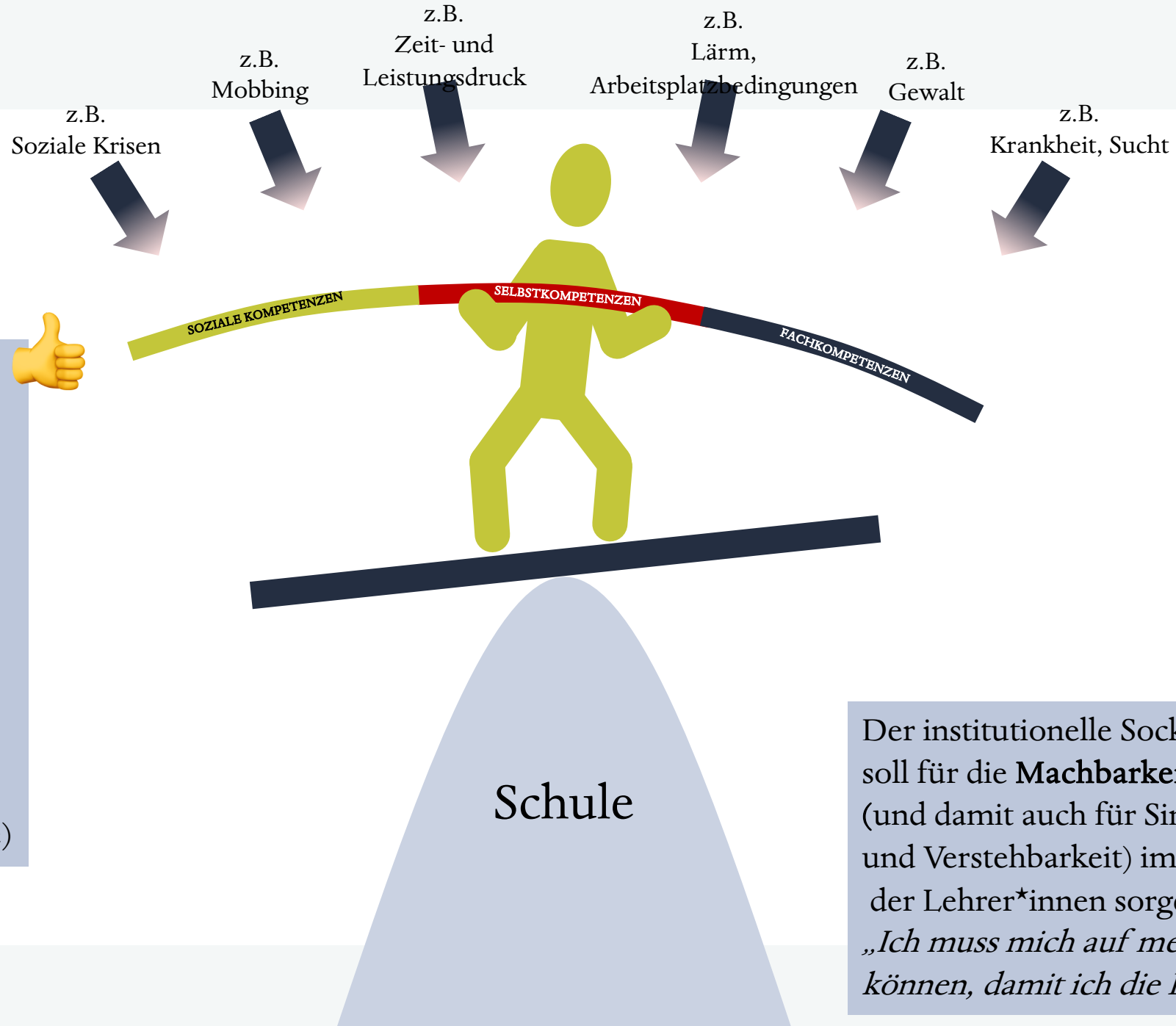
Der Kohärenzsinn gilt als stärkste

Widerstandressource des Menschen. Der

Kohärenzsinn bildet sich in der Interaktion zwischen **Sinnhaftigkeit** „es lohnt sich, an der GS P-R-Straße zu arbeiten“,

Verstehbarkeit „ich blicke an meiner Schule durch“ und

Machbarkeit „ich kann's an meiner Schule packen“.



Meine individuellen Kompetenzen – bildlich in der Balancierstange dargestellt – tragen wesentlich dazu bei, wie sicher und gesund ich mich in meinem Beruf „wohl-fühle“ (s. Leitlinien für eine gute, gesunde Schule)

Der institutionelle Sockel „Schule“ soll für die **Machbarkeit** (und damit auch für Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit) im täglichen Handeln der Lehrer*innen sorgen.
„Ich muss mich auf meine Schule verlassen können, damit ich die Balance halte“



Der Sockel Schule besteht aus vielen Handlungsbausteinen . Dies ist von Schule zu Schule unterschiedlich. Von der Qualität und vom gemeinsamen Handeln eines Kollegiums ist abhängig, wie tragfähig und gesundheitsfördernd der Sockel im Schulalltag ist

WENN ETWAS NEUES KOMMT, MUSS ETWAS ALTES RAUS

100%
S,

100%
24

Erlasse
Resistenz
Innovations
Projekt
Frei-Tag
Sinnvolle
gewollt

ja/nein/bedingt

	ja	nein	bedingt
(Verstehbarkeit)		X	
(Sinnhaftigkeit)		X	
(Machbarkeit)			X

→ so wenig wie möglich

Kohärenzsinn

© neuland

Priorisieren mit Hilfe der Salutogenese:

1. Ist das Thema verstehbar?
2. Macht das Thema Sinn?
3. In welchem Umfang ist es machbar?

... und welches Arbeitspaket nehmen wir raus, damit das Wasserglas nicht überläuft?

AUF VERÄNDERUNG
ZU HOFFEN,
OHNE SELBST
ETWAS DAFÜR
ZU TUN,
IST WIE AM
BAHNHOF ZU
STEHEN UND
AUF EIN SCHIFF
ZU WARTEN.

BRIGHTVIBES

SALUTOGENESE

ZU VERSICHTS

Es macht für mich Sinn, an dieser Schule zu arbeiten

An dieser Schule packe ich dies!

SINNHAFTIGKEIT

MACHBARKEIT

VERSTEHBARKEIT

SINN

Ich blicke durch

*Wir brauchen nicht so fortzuleben
wie wir gestern gelebt haben.*

Machen wir uns von dieser Anschauung los und

tausend Möglichkeiten

laden uns zu neuem Leben ein!

Christian Morgenstern

Bleibt in Balance ...

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit.
Weiterhin gutes Gelingen – es hat mir Freude
gemacht, mit Ihnen zu arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen

Kontakt: h.staedtler@web.de

Mobil: 0176 60899123



Hermann Städtler

Leiter MK-Programm · Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen
Schulentwicklung · Bewegungskonzepte · Lehrergesundheit · Beratung · Coaching

Pappelweg 2 B · 30559 Hannover · Mobil: 0176-60 899 123 · h.staedtler@web.de

