



**Landesprogramm**

**NRW.**

**Bildung und Gesundheit**



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# **Psychosoziale Gesundheit an Schulen**

**als Maßstab für die Pflichterfüllung  
von Dienstherren, Lehrkräften, Eltern und SuS**

**Bernhard Sieland  
BuG Auftaktveranstaltungen  
Mai 2011**

## Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

 Zur Lage → Daten und Fakten

2. Struktur- und Prozessmerkmale guter gesunder Schulen

3. Kompetenz zur Misserfolgsbewältigung

4. Aus drei Angeboten bewusst auswählen

- Buddy <http://www.buddy-ev.de/>
- MindMatters <http://www.mindmatters-schule.de>
- TEK <http://www.tekls.de/>

# Was ist psychische Gesundheit?

## **Psychisch gesund ist ein Mensch, dem es im Alltag gelingt,**

- sich engagiert und doch entspannt internen und externen Anforderungen zu stellen,
  - der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt,
  - der Ziele hat und verfolgt,
  - in seinem Tun Sinn erfahren kann
  - und sich sozial aufgehoben fühlt.
- 
- Und davon selbst fest überzeugt ist (Selbstwirksamkeit)

# Wie hoch sind die direkten Krankheitskosten aller Krankenkassen pro Jahr?

**2002 → 218,8 Mrd**  
**2006 → 236,0 Mrd**  
**2008 → 263,2 Mrd**  
**2009 → 278,3 Mrd**

Krankheitskosten 2006	
	Milliarden
Kreislauf	35,2
Verdauung	32,7
Psychische Störungen	26,7
Skelett	26,0
Diese vier Krankheitsklassen kosten alleine →	<b>121,1</b>
Neubildungen	17,1
Ernährung und Stoffwechsel	12,6
....	....
<b>Zusammen 2006</b>	<b>236</b>

**Zum Vergleich der Bundeshaushalt 2006 → 261,6 Milliarden**

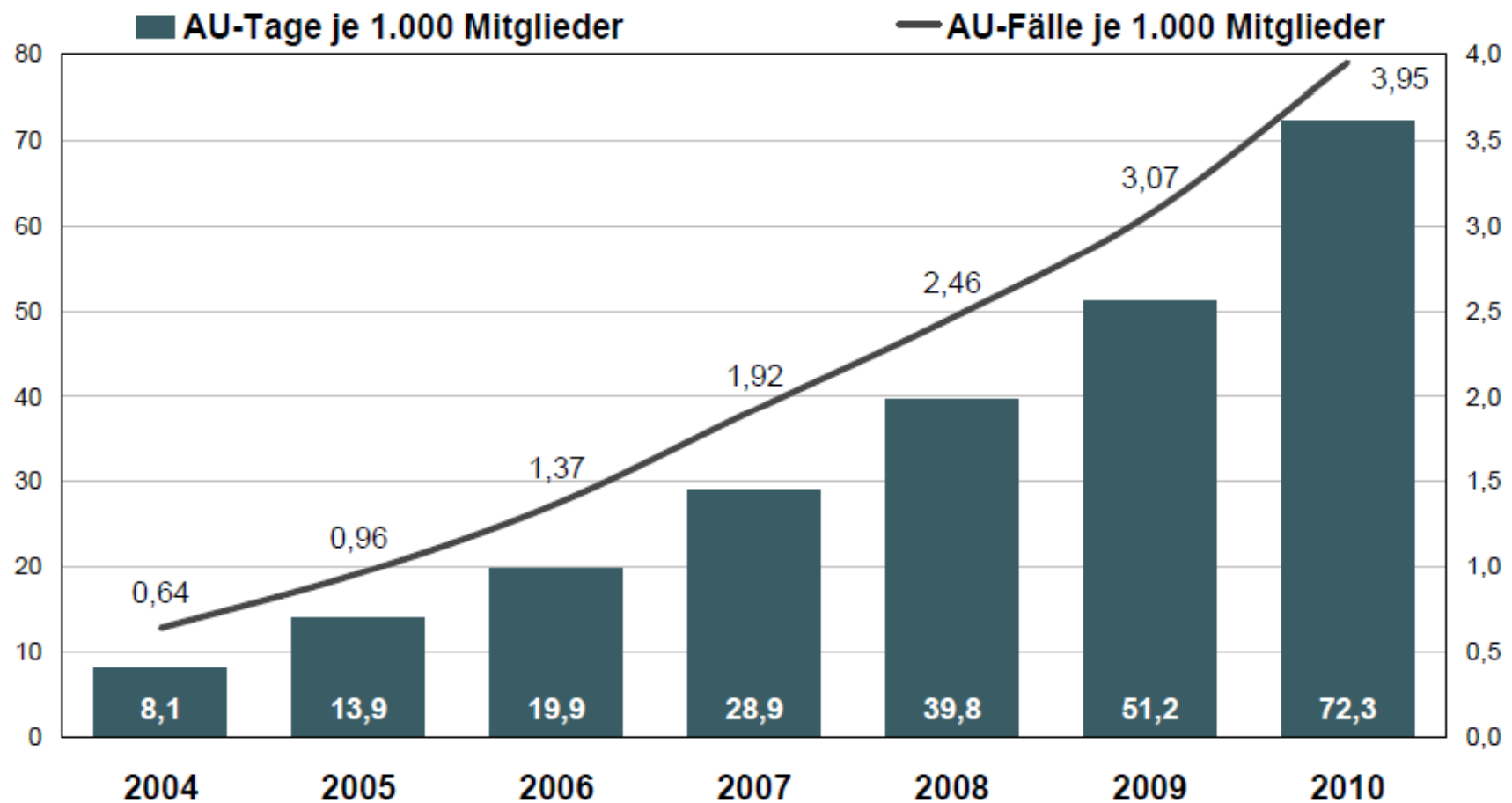
# Indirekte Krankheitskosten

[http://www.innovations-report.de/html/berichte/medizin\\_gesundheit/krankheitskosten\\_146154.html](http://www.innovations-report.de/html/berichte/medizin_gesundheit/krankheitskosten_146154.html)

- zusätzliche Kosten durch **Arbeitsunfähigkeit, Invalidität und vorzeitigem Tod**
- → Der Arbeitsausfall summiert sich auf **vier Millionen verlorene Erwerbstätigkeitsjahren.**
- → dazu das menschliche Leid
- [http://www.rki.de/cIn\\_178/nn\\_204568/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtId/kernaussagen\\_inhalt.html](http://www.rki.de/cIn_178/nn_204568/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtId/kernaussagen_inhalt.html)

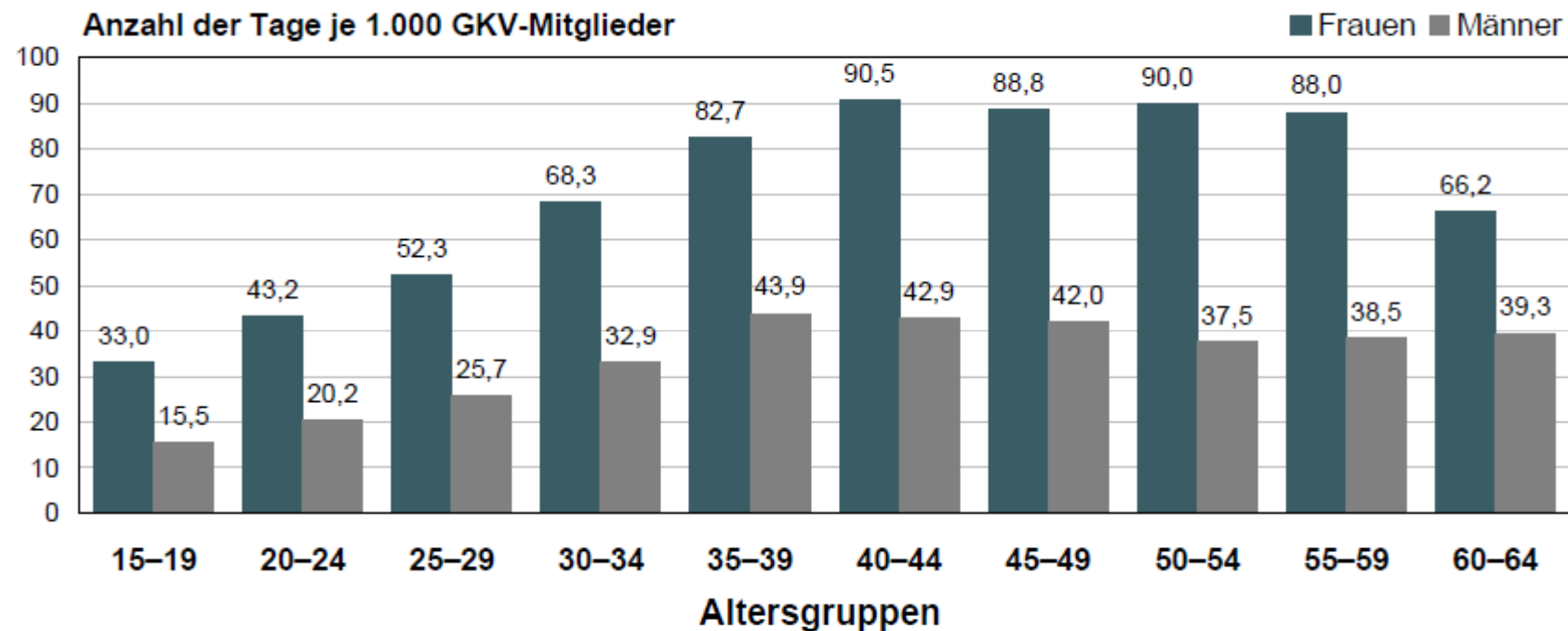
## Deutliche Zunahme von Burnout

Abbildung 1: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, AU-Tage und -Fälle im Jahresverlauf je 1.000 AOK-Mitglieder, 2004–2010



## 100 Tsd. Beschäftigte von Burnout betroffen: Frauen stärker als Männer

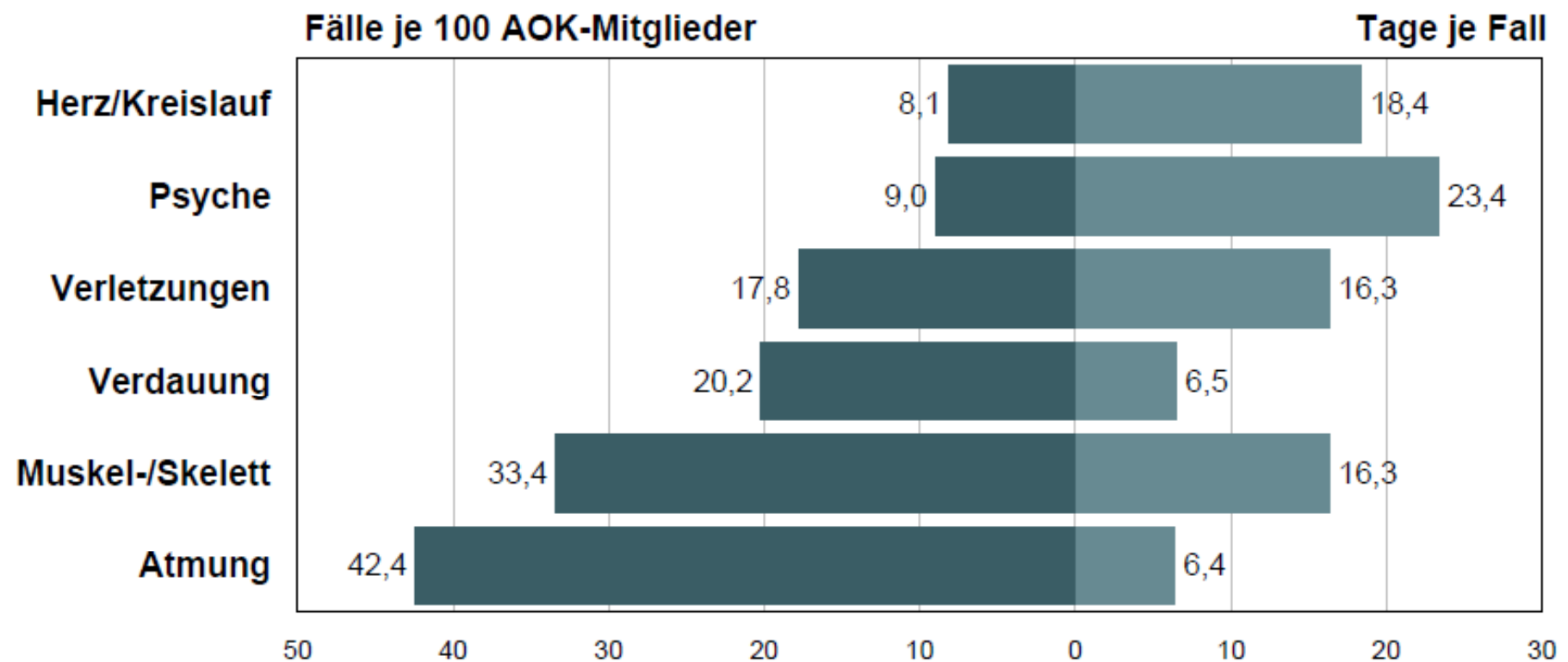
Abbildung 3: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, Anzahl der Tage je 1.000 GKV-Mitglieder nach Alter und Geschlecht, 2010 – Alters- und geschlechtsadjustierte Schätzung





## Psychische Erkrankungen verursachen längste Ausfallzeiten

Abbildung 5: Arbeitsunfähigkeitsfälle und Dauer nach Krankheitsarten 2010, AOK-Mitglieder



## Arbeitsunfähigkeit oder mental/emotionale Abwesenheit – was ist schlimmer? (minddistrict, 2011)

- Reale oder mentale Abwesenheit sind extrem teuer
  - 65% aller AU-Tage ist mit mentalen Problemen verbunden (Komorbidität)
  - 25% aller AU-Tage, die länger als 7 Tage dauern ist direkt mit mentalen Problemen verbunden
  - “Mentale Abwesenheit” ist unter Frauen mehr verbreitet als unter Männern (zwischen 30 – 55 Jahren)
  - Je länger die mentale Abwesenheit dauert, um so schwerer wird die Rückkehr in die professionelle Interaktion

# Psychische Gesundheit in der Schule (Nieskens: MindMatters 2011)

**Eine „durchschnittliche“ Sekundarschule in Deutschland hat  
608 Schülerinnen und Schüler und 35 Lehrkräfte**

## **608 Schülerinnen und Schüler (Komorbiditäten wahrscheinlich)**

- 133 leiden an einer Essstörung (21,9%; Hölling & Schlack, 2007)
- 164 haben psychische Beschwerden (27%; Ravens-Sieberer, 2003)
- 137 zeigen psychische Auffälligkeiten (22,5%; Ravens-Sieberer et al., 2007)
- 90 sind einmal oder häufiger Täter von **Gewalthandlungen** (14,9%; Schlack & Hölling, 2007)
- 58 davon haben ernsthafte psychische Probleme in Form von **Angst, Störungen des Sozialverhaltens, Depression, ADHS** (9,6%, ebd.)
- 54 sind Opfer von **Bullying/Mobbing** (9% bez. auf die letzte Woche, Melzer et al., 2008)

## **35 Lehrkräfte**

- 12 haben psychosomatische Beschwerden (34%; Harazd et al., 2009)
- 11 überfordern sich permanent selbst (31%; Schaarschmidt, 2005)
- 10 sind burnout gefährdet (28,5%; Schaarschmidt, 2005)
- 8 werden krankheitsbedingt frühpensioniert (23%; Stat. Bundesamt, 2009)
- 5 davon aus Gründen der psychischen Gesundheit (Weber et al., 2004)

# Riskante Interaktions- und Lernbedingungen von Lehrpersonen und Schulleitungen

- **Hohe Anforderungen und Verantwortung eingeschränkter Situations- und Ergebniskontrolle! (zeitlich, kognitiv, emotional und verhaltensbezogen)**
- **Extreme Aufgabenbreite bei unzulänglicher Ausbildung**
- **Kontrollverlust aushalten können!**
- **Sie sind nie fertig! Schlechtes Gewissen.**
- **Anstrengende Arbeit ohne Fremdverstärkung!**
- **Stimmungsabhängige Erfolgsvermutung!**
- **Hohe Entscheidungsdichte bei unzureichender Information!**
- **Stressgemeinschaft statt Lehr-Lerngemeinschaft**

***Der Lehrerberuf/ Schülerberuf gehört zu den unmöglichen Berufen, weil man sich seines ungenügenden Erfolges sicher sein kann!***  
***Sigmund Freud***

# Ihr Lebensstil in den letzten vier Wochen



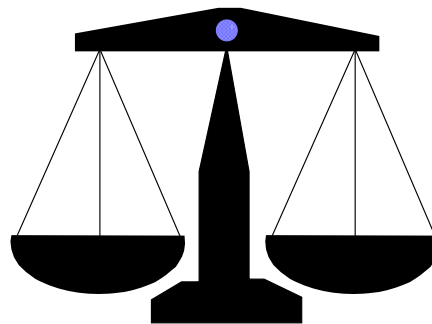
	<b>Lebenszeit / Woche in %</b>	<b>wo zu viel – zu wenig</b>
<b>Berufsleben</b>		
<b>Privatleben</b>		
<b>Erholen</b>		
<b>Besinnen</b>		

**Was stabilisiert Ihre unausgewogene Zeitverwendung?  
Was müsste geschehen, damit Sie das aktiv ändern?**

# **Gesundheit als Gabe + Pflichtaufgabe Für Lehrpersonen, Schulleitungen + Dienstherr**


## **§ 54 / §79 BBG :**

**Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind wie ein Giro-Konto**



**Wer laufend abheben will, muss auch laufend einzahlen!**

**Selbstfürsorge geht vor Fremdhilfe!**

- 
- **Was haben Sie in der letzten Woche an Gesundheitskapital eingezahlt?**
  - **Wofür haben Sie Ihr Gesundheitskapital eingesetzt, ausgegeben?**
  - **Wo und wie haben Sie Gesundheitskapital verspielt?**

# Selbstanzeige wegen wie viel Verstößen?

1. unterlassener Fürsorge für sich selbst, Selbstausbeutung
2. Anderen (auch den vorgesetzten Behörden) ihre Arbeit wegnehmen oder deren Fehler korrigieren, ohne das die es merken und dazulernen
3. Andere zur Selbstausbeutung verführen so wie sich selbst
4. trotz wichtiger Erfahrungen und Signale nichts geändert
5. Remonstrationspflicht unterlassen



# Strafe für Ihre Selbstanzeige

- **Urkunde des KM**
  - für große Leistung und
  - Verlagerung von Betriebskosten auf die Beihilfe und die Krankenkasse
  - Einsparung von Schulentwicklungskosten
  
- **Urkunde des FM**
  - für die selbstgewählte Reduktion Ihrer Pensionierungszeit
  - Dank für die dosierte Selbstüberforderung, so dass noch keine Kosten für vorzeitige Pensionierung angefallen sind
  
- **Verwarnung von der Beihilfe wegen Verlagerung der Betriebskosten**

## Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

1. Zur Lage → Daten und Fakten

 Struktur- und Prozessmerkmale guter gesunder Schulen

3. Kompetenz zur Misserfolgsbewältigung

4. Aus drei Angeboten bewusst auswählen

- Buddy <http://www.buddy-ev.de/>
- MindMatters <http://www.mindmatters-schule.de>
- TEK <http://www.tekls.de/>

[http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.fischeimnetz.de/bilder/aquarium-wird-gereinigt.jpg&imgrefurl=http://www.fischeimnetz.de/&usq=\\_\\_7UQVIS\\_Slg4bsw9JDjPJ0Wdzltw=&h=600&w=450&sz=84&hl=de&start=343&zoom=1&tbnid=OtNu30tRUyFNfM:&tbnh=191&tbnw=148&ei=2rLQTdmNNcWo8AOul837DQ&prev=/search%3Fq%3DAquarium%26hl%3Dde%26sa%3DG%26biw%3D1320%26bih%3D661%26gbv%3D2%26tbn%3Dsch1%2C6960&chk=sbg&itbs=1&iact=hc&vpx=633&vpy=281&dur=563&hovh=197&hovw=148&tx=80&ty=174&page=14&ndsp=19&ved=1t:429,r:15,s:343&biw=1320&bih=661](http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.fischeimnetz.de/bilder/aquarium-wird-gereinigt.jpg&imgrefurl=http://www.fischeimnetz.de/&usq=__7UQVIS_Slg4bsw9JDjPJ0Wdzltw=&h=600&w=450&sz=84&hl=de&start=343&zoom=1&tbnid=OtNu30tRUyFNfM:&tbnh=191&tbnw=148&ei=2rLQTdmNNcWo8AOul837DQ&prev=/search%3Fq%3DAquarium%26hl%3Dde%26sa%3DG%26biw%3D1320%26bih%3D661%26gbv%3D2%26tbn%3Dsch1%2C6960&chk=sbg&itbs=1&iact=hc&vpx=633&vpy=281&dur=563&hovh=197&hovw=148&tx=80&ty=174&page=14&ndsp=19&ved=1t:429,r:15,s:343&biw=1320&bih=661)

**Aquarium = Schule der Betrachter = Dienstherr, Bildungspolitiker, Gesellschaft**  
**Die gute gesunde Schule zeigt Wege, zur gesundheits- und leistungsförderlichen Gestaltung der Schule. Die Vertikale Kommunikation mit Dienstherrn, Politiker und Gesellschaft gehört als Makro-System unbedingt dazu.**  
**→ mit Eltern und Lehrerverbänden um bessere Rahmenbedingungen kämpfen!**



**gerade wird das Aquarium gereinigt  
bitte besuchen Sie uns später wieder**

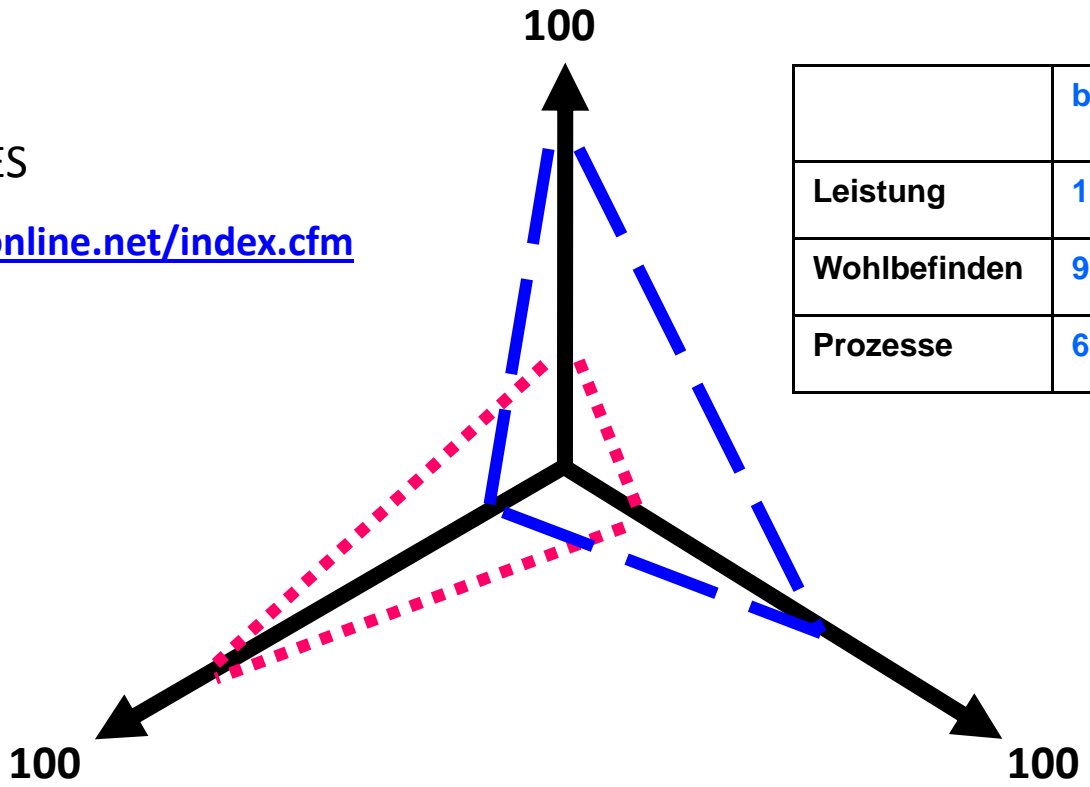
# Drei Qualitätsdimensionen: guter und gesunder Schulen / Lehrkräfte nach IQES

## Gesundheitsqualität von Schule + Unterricht

Details siehe IQES

<http://www.iqesonline.net/index.cfm>

	blau	rot	Sie	Nächster Schritt?
Leistung	10	90	?	Hier ?
Wohlbefinden	90	20	?	Hier ?
Prozesse	60	10	?	Hier ?



Ergebnis- und Leistungsqualität von  
Schule und Unterricht

Qualität der Prozesse/Strukturen/  
Rahmenbedingungen von Schule  
und Unterricht

# Wohlbefinden als dynamische Balance (Siegrist 2006)

**Anforderungen –  
Was kostet Kraft?**

Beruflich  
Familiär  
Freundeskreis  
Freizeit  
Persönlich



**Anforderungen**

**Erleben und Verhalten**

Bewältigungsverhalten  
emotionales Erleben

z.B. aktiv  
Unterstützung suchen  
Abschalten können

**Ressourcen – Was  
gibt Kraft?**

Beruflich  
Familiär  
Freundeskreis  
Freizeit  
Persönlich



**Ressourcen**

**Wohlbefinden, Zufriedenheit  
Unwohlsein, Krankheit**

**Gute gesunde Schule – gute gesunde Lehrpersonen/Schüler  
Gesundheitsverhalten → Gesundheit ist machbar- herstellbar! Krankheit auch!**

**Verhältnisse verbessern**



**Verhalten verbessern**

<b>Verhältnisse verbessern</b>	<b>Verhalten verbessern</b>
<b>Ruheraum für KollegInnen</b>	<b>Ernährung / Bewegungsbilanz verbessern</b>
<b>Bewegter Schulhof</b>	<b>proaktive Alltagsfreuden</b>
<b>Kooperatives Lernen einführen</b>	<b>Pflege hilfreicher Kontakte</b>
<b>Lärmreduktion bauseitig</b>	<b>Protektive Selbstdiagnosen und Besinnung</b>
<b>Informationskultur</b>	<b>Zeitmanagement - Work-Life-Balance verbessern</b>
<b>Würdigungskultur Klasse/Kollegium Diagnose des Klassenklimas</b>	<b>Nutzung virtueller Lerngemeinschaften</b>

1 Ergebnisse der Schule	2 Lernen und Lehren - Unterricht	3 Schulkultur	4 Führung und Schulmanagement	5 Professionalität der Lehrkräfte	6 Ziele und Strategien der Qualitätsentwicklung
1.1 Abschlüsse	2.1 Schulinternes Curriculum	3.1 Lebensraum Schule	4.1 Führungsverantwortung der Schulleitung	5.1 Personaleinsatz	6.1 Schulprogramm
1.2 Fachkompetenzen	2.2 Leistungskonzept - Leistungsanforderung und Leistungsbewertung	3.2 Soziales Klima	4.2 Unterrichtsorganisation	5.2 Weiterentwicklung beruflicher Kompetenzen	6.2 Schulinterne Evaluation
1.3 Personale Kompetenzen	2.3 Unterricht – Fachliche und didaktische Gestaltung	3.3 Ausstattung und Gestaltung des Schulgebäudes und Schulgeländes	4.3 Qualitätsentwicklung	5.3 Kooperation der Lehrkräfte	6.3 Umsetzungsplanung/Jahresarbeitsplan
1.4 Schlüsselkompetenzen	2.4 Unterricht – Unterstützung eines aktiven Lernprozesses	3.4 Partizipation	4.4 Ressourcenmanagement		
1.5 Zufriedenheit der Beteiligten	2.5 Unterricht – Lernumgebung und Lernatmosphäre	3.5 Außerschulische Kooperation	4.5 Arbeitsbedingungen und Gesundheitsmanagement		
	2.6 Individuelle Förderung und Unterstützung				
	2.7 Schülerbetreuung				



# Qualitätsrahmen „Gute gesunde Schule“ (Brägger /

Posse 2007)

Impressum | IQES-Tableau anzeigen

## Gute gesunde Schule

Suche

Barrierefrei Darstellung aktivieren

1 Schule als Lebens- und Erfahrungsraum	2 Unterricht	3 Bildungs- und Lernprozesse	4 Schulkultur & Schulklima	5 Schulführung	6 Professionalität und Personalentwicklung	7 Qualitätsmanagement	8 Wirkungen und Ergebnisse der Schule
Gesundheitsstatus von Schüler/innen und Lehrpersonen 1.1	Schulprogramm – Gesundheitsförderung und Prävention als Programmschwerpunkte 2.1	Selbstreguliertes, entdeckendes und gesundheitsbewusstes Lernen 3.1	Stärkende Schulgemeinschaft 4.1	Schulleitung und pädagogische Leadership 5.1	Zielgerichtete Personalentwicklung 6.1	Gemeinsame Qualitätsansprüche und -ziele 7.1	Wahrnehmung des Erziehungs- und Bildungsauftrages 8.1
Lernumgebungen, Lern- & Bewegungsräume 1.2	Unterrichtsgestaltung, Lehr- & Beurteilungsformen 2.2	Kooperatives Lernen 3.2	Kommunikations-, Feedback- und Konfliktkultur 4.2	Funktionale Aufgaben und Kompetenzverteilung 5.2	Weiterentwicklung beruflicher Kompetenzen 6.2	Steuerung der Qualitätsprozesse 7.2	Schlüsselqualifikationen und Kompetenzen 8.2
Tagesstrukturen, Lern- & Erholungszeiten 1.3	Klassenführung und Unterrichtsklima 2.3	Lernen mit allen Sinnen – qualitätsvolle und positive Lernerfahrung 3.3	Kooperation und Teamarbeit 4.3	Entscheidungsprozesse und Mitbestimmung 5.3	Personaleinsatz der Beschäftigten 6.3	Selbstreflexion, Individualfeedback und persönliche Qualitätsentwicklung 7.3	Zufriedenheit der Anspruchsberechtigten 8.3
Arbeitsbedingungen & Arbeitsplatzqualität 1.4	Lernbegleitung, individuelle Förderung und Integration 2.4	Orientierung an Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen 3.4	Partizipation der Schüler/innen und Eltern, Öffnung der Schule 4.4	Schulorganisation und Verwaltung 5.4	Erkennen von Qualitätsdefiziten, soziale Unterstützung für Problembearbeitung 6.4	Schulentwicklung, Projektmanagement, Selbstevaluation 7.4	Gesundheit und Wohlbefinden der Schüler/innen und der Lehrpersonen 8.4
Gesundheitsfördernde Kooperationen mit externen Partnern 1.5	Gesundheitsbezogene Kurse, Unterrichtsprogramme & -inhalte 2.5	Individuelle Betreuung und Zuwendung – Gefährdungen erkennen und ihnen begegnen 3.5	Gesundheitsförderliches Schulklima 4.5	Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe 5.5	Betriebliche Gesundheitsförderung 6.5	Qualitätsmanagement der Gesundheitsförderung und Prävention 7.5	Gesundheit und Wohlbefinden der Schüler/innen und der Lehrpersonen 8.5





## Anregungen für die Umsetzung der guten gesunden Schule. Was davon haben Sie schon an Ihrer Schule? (<http://www.hag-gesundheit.de/> )

- **Gesunde Schülerinnen und Schüler, gesunde Lehrerinnen und Lehrer,**
- **gesundheitsfördernde Atmosphäre, Toleranz im Umgang mit anderen,**
- **Sensibilität im Umgang mit sich selbst,**
- **Respekt für Besonderheit,**
- **Spielgeräte auf dem Schulgelände, Klassenräume zum Wohlfühlen,**
- **konkurrenzfreie Räume,**
- **gesunde Schulverpflegung,**
- **gesundheitsförderliche Lernbedingungen,**
- **Kommunikation, Gleichberechtigung,**
- **Stressabbau, Streitkultur,**
- **Gesundheitsprojekte, Suchtprävention,**
- **Persönlichkeitsstärkung,**
- **Informationen über psychosoziale Gesundheit,**
- **Klönecken, aktive Pause, Schulen in Bewegung,**
- **gemeinsame Mahlzeiten,**
- **stadtteilloffene Schulen,**
- **Beteiligung an Entscheidungsprozessen,**
- **rhythmisierte Unterricht,**
- **psychomotorische Bewegungsangebote**
- **Bewegungsbaustellen, Tobezonen, Platz zum Ausruhen**

## Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

1. Zur Lage → Daten und Fakten

2. Struktur- und Prozessmerkmale guter gesunder Schulen

 Kompetenz zur Misserfolgsbewältigung

4. Aus drei Angeboten bewusst auswählen

- Buddy <http://www.buddy-ev.de/>
- MindMatters <http://www.mindmatters-schule.de>
- TEK <http://www.tekls.de/>

**Ich bin 15 und in der 8 klasse auf ner hauptschule. ich will dort nicht merh hingehen ich möchte die schule abbrechen und einen kleinen job machen da wo man keinen abschluss braucht. ich halts dort nicht mehr aus ich wird noch ganz krank. ich hab so angst dorthinzugehen das ich atemnot krieg schwitze oder mich übergebe. könnte ich von anderen leuten die treppe putzen um geld zu verdienen?“**

**Unsere Lehrerin hat plötzlich angefangen zu weinen**

**Ich kenn die schon lange und hab sie noch nie so gesehen.**

**Die war total fertig. Im Unterricht steht sie völlig neben sich und lässt sich von den Schülern so einiges gefallen. Andauernd hat sie Kopfweg, Rückenschmerzen und kann kaum noch unterrichten. Fast alle haben ne 1 bei ihr, damit Sie mit uns keinen Ärger kriegt!**

**Ist ja auch schön, aber wie soll das denn auf der Berufsschule aussehen? Da kann doch keiner von mehr mithalten, wenn das so weiter geht!**

**Und jetzt sitz ich hier zuhause, in den Ferien, und denk über meine Lehrerin nach...(is ja nicht normal:-?)**

# Lehrer können Schüler nicht „lernen machen“

Lehrer →

**Kooperation**  
**Zweiseitige Beziehung**

← Schüler

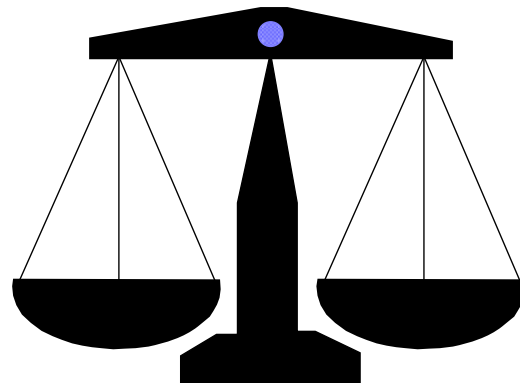


[www.kids-hotline.de](http://www.kids-hotline.de)



# Subjektive Gratifikationskrise

Man gibt oder erwartet  
**scheinbar**  
mehr als man bekommt.



# Die Kunst, mit Würde zu verlieren

## Alles trainiert, nur nicht die Niederlage?

Arbeits- bedingungen	Kontrollniveau	Niveau der Selbstwirksamkeit
+ Kooperation + Erfolg	Zielkontrolle	Ergebnisse beeinflussen können
+ Kooperation - Erfolg	Prozesskontrolle	Abfolgen beeinflussen können
- Kooperation + Erfolg	Kognitive Kontrolle	Verstehen, vorhersagen können
- Kooperation - Erfolg	Kognitive Kontrolle	Verstehen, vorhersagen können
+ Aggression - Erfolg	Emotionale Kontrolle	Gefühle bewältigen können



## Die Hummel

- hat  $0,7 \text{ cm}^2$  Flügelfläche bei  $1,2 \text{ g}$  Gewicht.
- Nach den Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesen Verhältnissen zu fliegen!

**Wie schön, dass die Hummel das nicht weiß!**

**Sie fliegt einfach trotzdem!**

**Wenn es nach den Rahmenbedingungen und ihrem inneren Schweinehund geht, können Sie weder sich noch die Schule verändern.**

**Machen Sie es einfach trotzdem!**



# Gliederung

Folien unter <http://sieland.kess-portal.de/>

1. Zur Lage → Daten und Fakten

2. Struktur- und Prozessmerkmale guter gesunder Schulen

3. Kompetenz zur Misserfolgsbewältigung

 Aus drei Angeboten bewusst auswählen

- Buddy <http://www.buddy-ev.de/>
- MindMatters <http://www.mindmatters-schule.de>
- TEK <http://www.tekls.de/>

## Literatur und Links


Nieskens, B. Sieland, B. (2009). Wege zu mehr Wohlbefinden. Ergebnisse aus der Lehrergesundheits-Forschung. In Friedrich Jahresheft 2009: Erziehen-Klassen leiten. S. 35 – 37

Sieland, B. und Heyse, H. (2010a). Verhalten ändern - im Team geht's besser! Die KESS-Methode – Handbuch für Lehrgangleiter mit Arbeitsbuch für Kursteilnehmer und Selbstlerner. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Sieland, B. u. Rahm, T. (2010). Reale und virtuelle professionelle Lerngemeinschaften für reflektierende Praktiker/innen. In F.H. Müller, A. Eichenberger, M. Lüders u. J. Mayr (Hrsg). (2010). Lehrerinnen und Lehrer lernen – Konzepte und Befunde zur Lehrerfortbildung. S. 249 - 259. Münster: Waxmann

Sieland, B. u. Heyse, H. (2010c). Personale Strategien: Gesundheit der Lehrkräfte für die Qualität professionellen Handelns. In P. Paulus (Hrsg.) Bildungsförderung durch Gesundheit: Weinheim: Juventa, S. 199 - 228

<http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Lehrer/ArbeitsUndGesundheitsschutz/HandbuchLehrergesundheit.pdf>



Schaarschmidt, U., Sieland, B., Fischer, A. Rahm, T. Tarnowski, T. (2007). Die Arbeitszeit der Lehrerinnen und Lehrer in Nordrhein-Westfalen. Ergebnisse und Vorschläge der Projektgruppe QuaGiS zur Entwicklung eines zukunftsfähigen Arbeitszeitmodells. Dortmund: Verlag VBE-NRW

Sieland, B. (2008). Nachhaltige Gesundheitsförderung als Entwicklungsarbeit von Lehrerinnen und Lehrern. (unter Mitarbeit von Silvia Pfeifer und Sandra Weber). In Brägger, G./Posse, N./Israel, G. (Hrsg.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Mit Beiträgen von H.-G. Rolff; B. Sieland; K. Hurrelmann; B. Bucher u. a. Bern: h.e.p.-Verlag. S. 389 - 469

Sieland, B.(2008). Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. Übungen für Entwicklungsgruppen zur Diagnose und Förderung der eigenen Person, der Interaktion zwischen Lehrern und Schülern und der Interaktion mit Kolleginnen und Kollegen. In Brägger, G./Posse, N./Israel, G. (Hrsg.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Mit Beiträgen von G.-G. Rolff; B. Sieland; K. Hurrelmann; B. Bucher u. a. Bern: h.e.p.-Verlag. S. 150-236

Heyse, H. ; Sieland, B. (2008). Lehrergesundheit als kollegiale Aufgabe. Für eine Kultur der Würdigung und Anerkennung. In Schulverwaltung spezial. Zeitschrift für Schulleitung und Schulaufsicht. 2/2008 S.4-7 Kronach: Wolters Kluwer

[www.cct-germany.de](http://www.cct-germany.de) Laufbahnberatung für (angehende) Lehrer/innen: Möglichkeiten zu Onlinediagnosen mit sofortiger Rückmeldung und Beratungshinweisen für Gymnasiasten, die Lehrer werden wollen, Lehramtsstudierenden, Anwärter/innen, Berufseinsteiger sowie Lehrer im Dienst (einzeln und in Gruppen/Kollegien) viele Links u.a. zu allen Bildungsservern. Außerdem nützliche Angebote für Berater und Lehrerbildner.

Sieland, B. (2008). Lehrkräfte als Experten für die eigene Lern- und Emotionsarbeit. Pädagogisch-psychologische Aspekte des Lehrens und Lernens in der Schule. In Schweer, M.K.W. (Hrsg.): Lehrer-Schüler-Interaktion. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften S. 101-126 ISBN: 978-3-531-15416-9

Sieland, B. ; Tarnowski, T. (2008). Wenn manche Lehrkräfte wüssten, was andere wissen ... Das Lehrerforum als virtuelle professionelle Lerngemeinschaft für reflektierende Pädagogen zur Sicherung ihrer Arbeits- und Gesundheitsqualität. In Wolfgang Mutzeck, Jörg Schlee (Hrsg.) Kollegiale Unterstützungssysteme. Gemeinsam den Schulalltag bewältigen. Stuttgart: Kohlhammer, S. 115 – 122.

# Unterstützungssysteme

- Gesundheitsanalyse: Health 49 Online-Test für Ihren aktuellen Gesundheitsstatus <http://www.emoforsch.info/emoforsch/app/guest.php?PID=34>
- Lebensstilanalyse: Zeit-, Tätigkeits- und Stimmungsregulation 30 Minuten pro Woche mit sofortiger Rückmeldung <http://www.zeittagebuch-vbe.de/>
- Problembezogene professionelle Lerngemeinschaft: [www.lehrerforum.de](http://www.lehrerforum.de)
- [www.ichundmeineschule.de](http://www.ichundmeineschule.de) Inventar zur Erfassung der Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf
- Personenbezogene Beratung: [www.kess-portal.de](http://www.kess-portal.de) Hier können Sie unter einem Decknamen ein anonymes Acht-Wochen-Coaching für Ihre Ziele bekommen und sehen, wie andere ihre Ziele im Alltag verfolgen.
- [reg.kess-portal.de](http://reg.kess-portal.de) --> Link um sich die Registrierungsanleitung herunterzuladen.
- [anmeldung.kess-portal.de](http://anmeldung.kess-portal.de) --> Link führt zur Registrierung
- [kurse-sieland.kess-portal.de](http://kurse-sieland.kess-portal.de) --> Link führt direkt zum Forum für Coaching im Alltag das password wird in der Anleitung bekanntgegeben, die Ihre Schulleitung per Mail erhält.