



# Austausch und Kurzevaluation

---

# I: Austausch über Inhalte des Thementags in den KS – gegenseitiges Vorstellen der Inhalte

Da die LAA der KS unterschiedliche WS besucht hatten, fand ein lebhafter Austausch statt.

Tenor:

- Wichtigkeit des Themas
- Vielschichtigkeit des Themas „Gesundheit in der Schule“
- Bedeutung für die Schule
- Bewusstmachen von Möglichkeiten und Strategien
- Erleben eigener Möglichkeiten und Ressourcen
- Möglichkeiten der Umsetzung in der eigenen Praxis.
- Aber auch: Wahrnehmen des Dilemmas, den Anforderungen der Ausbildung, eigenen und fremden Ansprüchen zu genügen und der Notwendigkeit von Phasen der Besinnung, des Abstands und der Entspannung

# II: Punktevergabe

Subjektive Einschätzung des persönlichen Wertes der besuchten Workshopangebote.  
Mehrfachnennungen möglich.

Evaluation Gesundheitstag 2014: Einschätzung des positiven Wertes der Veranstaltung für mich persönlich, meine Arbeit, die Schule (Ziel u.a.: Auswahl von Angeboten für den nächsten Jahrgang)

## Auftrag

Nr.	Titel (Schiene 1: 10.15 – 11.45 Uhr)	Referent/in	Punkte
1.	Lehr-Verhalten im Klassenraum: praktische Übungen	Kamps/Bonde (Schulberatung Essen)	
2.	Die Müdigkeitsgesellschaft	Dr. Tetling (ZLOB)	
3.	Ernährungswissen macht Schule	Stöckl (Institut für Ernährung)	
4.	Heute schon gehört? – Klangökologie – Ruhe – Stille – Lärm	Hau (Freiherr-vom Stein-Gym, VDS Musik)	
5.	Einführung in das autogene Training	Kremers (ZLOB)	
6.	Fachkonferenzarbeit – entlastet oder belastet?	Bremkes (ZLOB)	
7.	Schulische Suchtprävention – Grundlagen, Konzepte und Methoden	Dr. Hallmann (Ginko, Fachstelle Prävention)	
8.	Stress lass nach – für Schüler/innen und Lehrer/innen – Fortbildung für L.	Spanke, C. (Dipl. Psych; BGF AOK)	
9.	Achtsamkeit im Schulalltag	Prof. Dr. Bellingrath (Uni Duisburg-Essen)	

# Ergebnisse

P: Hat mir besonders gefallen

W: Wunsch – hätte ich gerne gewählt.



Nr.	Titel (Schiene 1: 10.15 – 11.45 Uhr)	Referent/in	TN	Punkte	
				P	W
1.	Lehr-Verhalten im Klassenraum: praktische Übungen	Kamps/Bonde (Schulberatung Essen)	13	18	7
2.	Die Müdigkeitsgesellschaft	Dr. Tetling (ZLQB)	10	8	4
3.	Ernährungswissen macht Schule	nicht nur für Kinder	12	1	9
4.	Heute schon gehört? – Klangökologie – Ruhe – Stille – Lärm	MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule machen: Freunde finden – behalten – dazugehören (Übergang Grundschule – weiterführende Schule)			
5.	Einführung in das autogene Training				
6.	Fachkonferenzarbeit – entlastet oder belastet?	Yoga – Einführungskurs für angehende Lehrer/innen			
7.	Schulische Suchtprävention – Grundlagen, Konzepte und Methoden	Systematische kollegiale Beratung – Unterstützung der eigenen Arbeit			
8.	Stress lass nach – für Schüler/innen und Lehrer/innen – Fortbildung für L.	Immer on! Prävention von Onlinesucht – Fortbildung für Lehrer/innen			
9.	Achtsamkeit im Schulalltag	Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben. Stressprävention für Schüler/innen mit dem Programm MindMatters			
10.	MUT-ich – Training zur Stärkung der Präsenz in Körper und Stimme	Kooperation in der Praxis: „Check it!“ - Unterrichtsreihe und Methoden der Suchtprävention			
11.	Bauchgefühl: Präventionsprogramm zu Essstörungen	Sucht und Drogen (Kriminalprävention Opferschutz)			
12.	Gewaltfreie Kommunikation	Auffällige Schüler/innen: Wege ebnen – Kooperieren – Beraten			
		In dem Alter stirbt doch keiner – Wenn der Tod den Alltag der Schule durchbricht			
		Gewaltfreie Kommunikation			
		Belastung abbauen: der Raum als dritter Pädagoge			
		AGIL: Gesundheitsprophylaxe für Lehrer/innen			
		Zur Ruhe kommen im Alltag – Yoga und Mantrahören			
		Emotionskontrolle			

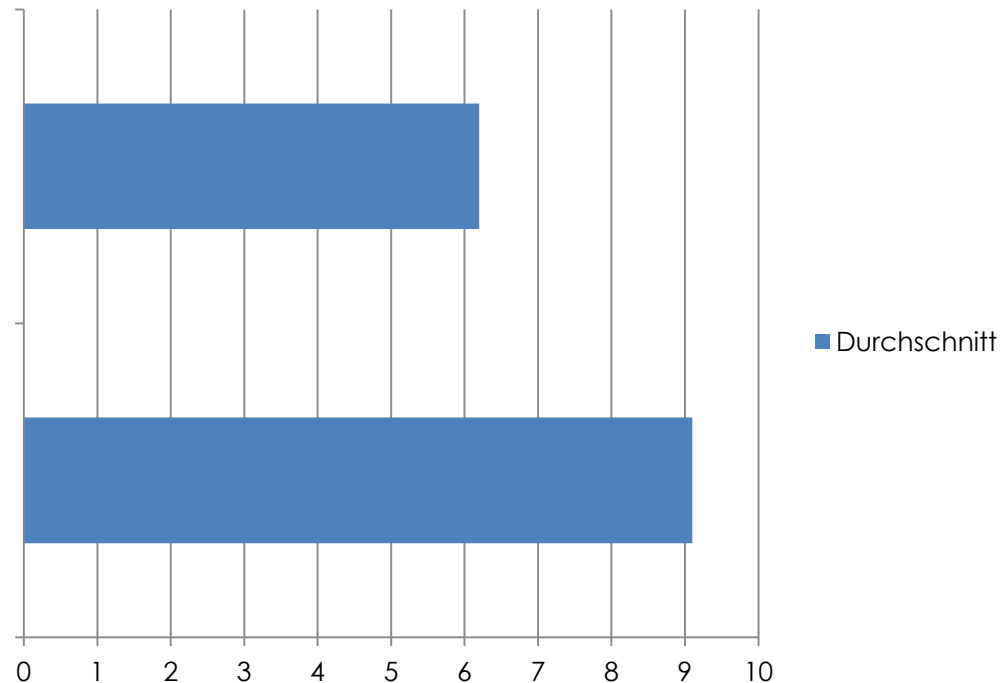
# Absolute Zahl der TN, die dem WS persönlichen Wert für die eigenen Praxis beimessen

## Durchschnittliche Punktzahl für die WS

### 8-13 TN pro WS

Schwerpunkt:  
Prävention/Information/Kooperation

Schwerpunkt:  
Selbstmanagement/Selbsterfahrung



Zahl der Teilnehmer/innen am Thementag : 139 LAA

Dazu: Ausbilder, Schulleitungen, Ausbildungs koordinatoren,

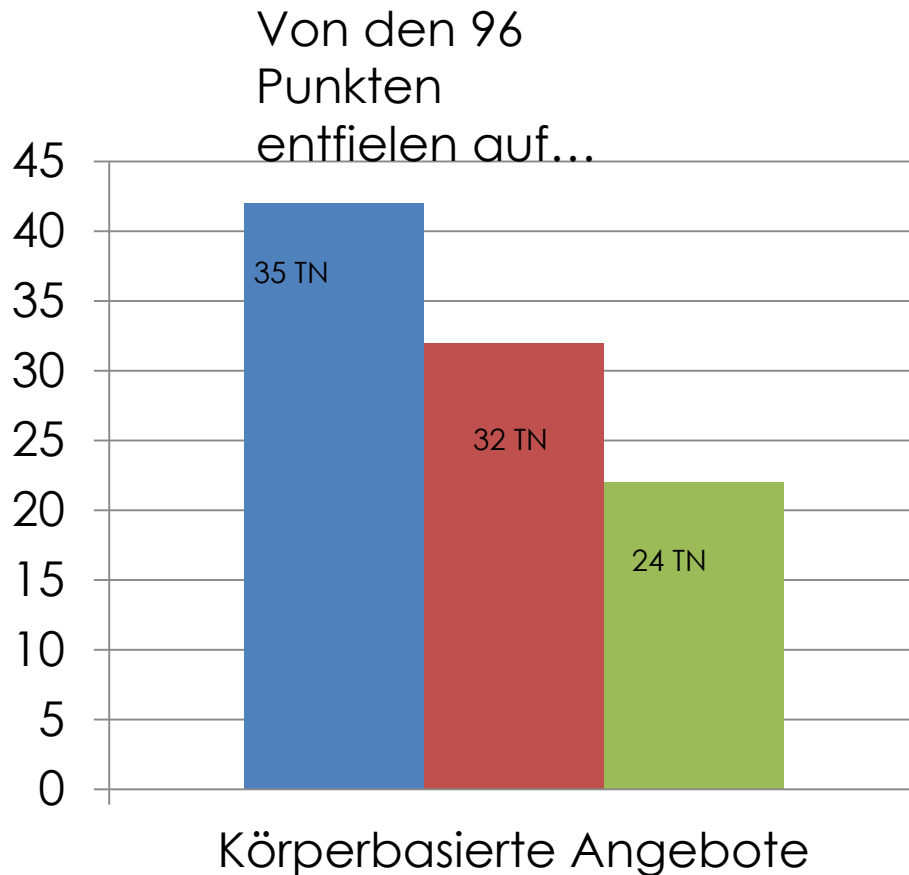
Teilnehmer/innen bei der Evaluation: ca. 110 LAA

Zahl der vergebenen Gesamtpunkte 286 P

Jede(r) LAA hatte 3 Punkte, die nach eigenem Ermessen auf die drei besuchten WS vergeben werden konnten.

# Beispiel: Körperlich-gesundheitliche Strategien Widerstandskräfte stärken

(absolute Zahlen/Mehrfachnennungen möglich)

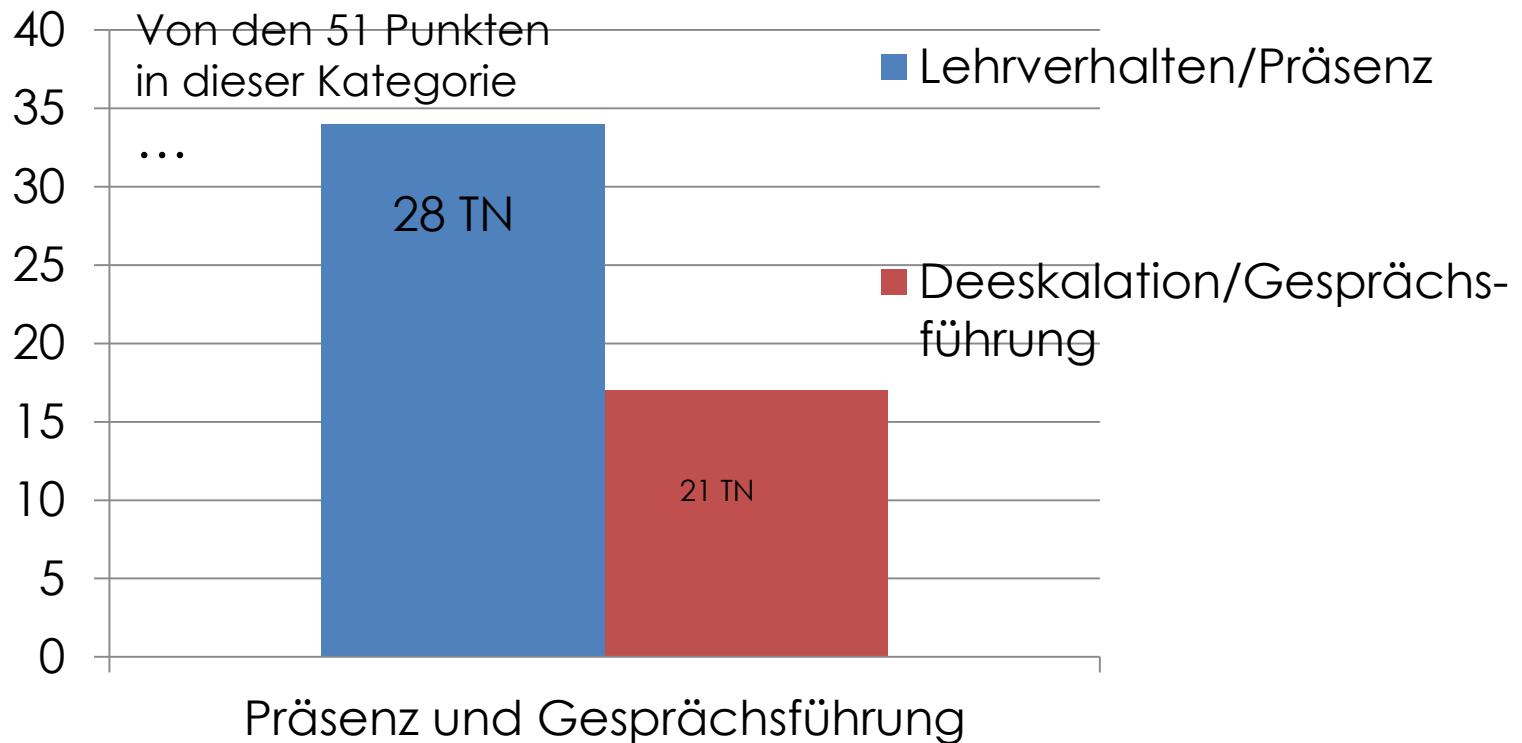


Text	Bewegung
<p>Steh wie ein Baum in Gleichgewicht,</p>	<p>Stehe in c linken St Augen au Gewicht Fuß. Steh Innenseit das Knie und lege Kopf ane</p>

- Yoga/AT/Yobeka
- Bewegung/Körper/Stimme
- Stressabbau/Achtsamkeit

# Beispiel: Kommunikations- und Interaktionsstrategien

(absolute Zahlen, Mehrfachnennungen möglich)



# Weitere Themenfelder im Bereich Selbstmanagement

- Mentale Strategien des Selbstmanagements
- Umgang mit Emotionen
- Copingstrategien
- Ichstärkung
- Umgang mit Stress
- AGIL: Lehrergesundheitstraining

Zusammenarbeit und gegenseitige Entlastung/Interpersonale Ressourcen

- Kooperatives Selbstmanagement (KESS)
- Kollegiale Fallberatung
- Fachkonferenzarbeit zur Entlastung
- uvm.



# Kompetenzen im Bereichen des Umgangs mit schwierigen Situationen in der Schule

- Tod und Trauer
- Übergang Grundschule – weiterführende Schule
- Umgang mit Lärm und Unruhe
- Schwierige Schüler/innen beraten
- Umgang mit schwierigen Schülern/Schülerinnen
- Eltern beraten
- Sucht- und Drogenprophylaxe
- Umgang mit Essstörungen bei Jugendlichen
- PAUER - Classroommanagement



# Wissen und kritische Auseinandersetzung zu Belastungen im Lehrerberuf

- Die Müdigkeitsgesellschaft
- Lehrergesundheit: Daten und Fakten im Vortrag.

Überdurchschnittlich viele Punkte  
bekamen (rechts: TN-Zahl)

	positiver Wert des Angebotes	TN
Yoga	23	17
Yobeka	19	9
Move to change	18	11
Lehrverhalten	18	13
Tod und Trauer	14	10
Achtsamkeit	12	12
Emotionskontrolle	12	11
koll. Beratung	10	11
Stimmtraining	12	13

# Daran hätte ich gerne auch teilgenommen....Wünsche

8.			W
9.	<b>Auffällige Schüler/innen: Wege ebnen – Kooperieren – Beraten</b>	Kamps/ <u>Bonde</u> (Schulberatung Essen)	10
18.	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Wülfing (ZLOB)	9
10.	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Kremser/ <u>Ufermann</u> (GFK-Trainer)	9
19.	MUT-ich – Training zur Stärkung der Präsenz in <b>Körper und Stimme</b>	<u>Lennardt</u> (Theaterpädagogin)	8
11.	<b>Yoga</b> – Einführungskurs für angehende Lehrer/innen	<u>Goharian</u> (Yogalehrerin)	8
16.	Zur Ruhe kommen im Alltag – <b>Yoga</b> und Mantra-Hören	Sandig (SAGO)	7
17.	Das tosende Klassenzimmer/ <b>Stimme</b>	<u>Calaminus</u> (Stimmtrainerin)	7
20.	<b>Lehr-Verhalten</b> im Klassenraum: <b>praktische Übungen</b>	Kamps/ <u>Bonde</u> (Schulberatung Essen)	7
12.	Immer on! <b>Prävention von Onlinesucht</b> – Fortbildung für Lehrer/innen	Glockner (AOK)	6
13.	Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben. <b>Stressprävention</b> für Schüler/innen mit dem Programm <u>MindMatters</u>	Schmidt ( <u>Leuphana-Universität</u> )	6
14.	<b>Sucht und Drogen</b> (Kriminalprävention Opferschutz)	Pütz (Polizei)	6
18.	<b>Fit for life:</b> Entspannung und Bewegung	Teuchert (ZLOB)	

# Anregungen aus einzelnen KS (Auswahl)

## **Organisation:**

- Zwei ausführlichere Workshops – mehr Übungszeit, Praxis
- Freier Auswahlwunsch bei allen Workshops

## **Vortrag**

- Zeit für Vortrag zu knapp: länger einplanen, um Diskussion zu ermöglichen.
- Vortrag mit mehr Praxisbezug

## **Inhalt**

- Vermutlich interessante Themen doppelt anbieten
- Verschränkung von Theorie und Praxis in manchen WS
- Titel der WS weckten manchmal andere Erwartungen.

# Bedeutung des Tages für unser ZfsL:

- Möglichkeiten Öffnung des ZfsL
- Raum für Angebote aus unseren eigenen Reihen
- Zusammenarbeit mit Abteilung HRGE, den Schulen unseres Bezirks, den Schulleitungen und Ausbildungsbeauftragten.
- Gemischte Teilnehmergruppen (Ref.; FL; AB...)
- Stärken für den Umgang mit Herausforderungen – auch: Alternative zu Resignation vor den Verhältnissen.
- Anregung zum kritischer Blick auf Verhältnisse
- Eigene Ressourcen und Kräfte wahrnehmen.
- Kooperieren auf vielen verschiedenen Ebenen.
- Vernetzen mit den umliegenden Beratungsstellen.
- Erfahrung: wir als kollegiales Team.
- ....

Gesundheit ist auch ....

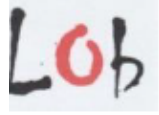


...und noch viel mehr!

# Ausblick Gesundheitsförderung am ZFSL







Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Oberhausen

## Qualitätsentwicklung von Ausbildung

aus dem AK Bildung und Gesundheit am Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Oberhausen

Entwicklung von Lehrerinnen und Lehrern für eine lernförderliche, gute, gesunde Schule (Üb)



# Weiterarbeit an beiden Aspekten

Lehrer stärken – das System im Blick:

Gesundheitsförderliche Gestaltung von Ausbildung

# Weiterarbeit im Arbeitskreis

## Arbeitsaufträge

- Terminvorschlag und Organisation für nächsten Jahrgang
- Motto: Kultur des Gebens und Nehmens weiterverfolgen
- Nachhaltigkeit und Vernetzung (Schule - Seminar)
- Umgang mit Belastungen systemisch.
- Ideen zur Einbeziehung der LAA in den Vorbereitungsprozess/Erweiterung des AK
- Blick auf Schule und Zlob: Entwicklungsvorschläge für das ZfsL – für Gestaltungsspielräume.
- ....



**Unser Dank gilt  
besonders allen  
Kooperationspartnern,  
Unterstützern und  
Mitwirkenden!**

The word 'ZLOB' is written in a stylized, handwritten font. The 'Z' and 'L' are black, the 'O' is red, and the 'B' is black. The letters are slightly irregular and have a casual, artistic feel.