



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

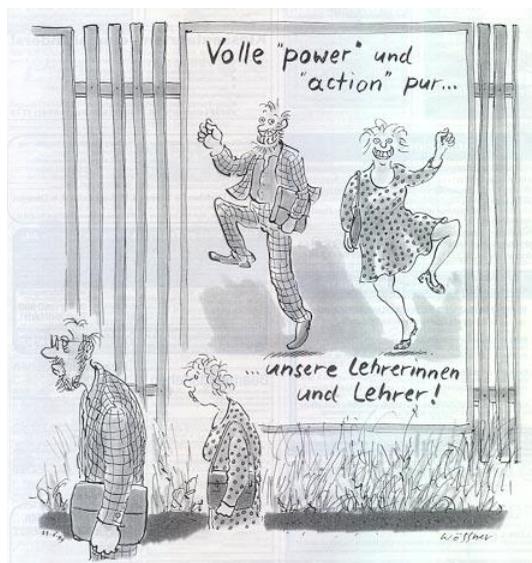


Wege zur Lehrgesundheit – Lust auf Schule statt Frust an der Schule

Dr. Birgit Nieskens, Oberhausen, 29.09.2014



Was wissen wir über die Gesundheit von Lehrkräften?





Was kennzeichnet eine gesunde gute Lehrperson?

Psychisch gesund ist eine Lehrperson, der es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, die über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, die Ziele hat und verfolgt, in ihrem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

- Was können Sie als einzelne (zukünftige) Lehrkraft dazu beitragen, dass Sie psychisch gesund bleiben?
- Was kann das soziale System Schule dazu beitragen, dass Sie als Lehrkräfte gesund, leistungsbereit und leistungsfähig bleiben?
- Was kann Ihre Schulleitung dazu beitragen?

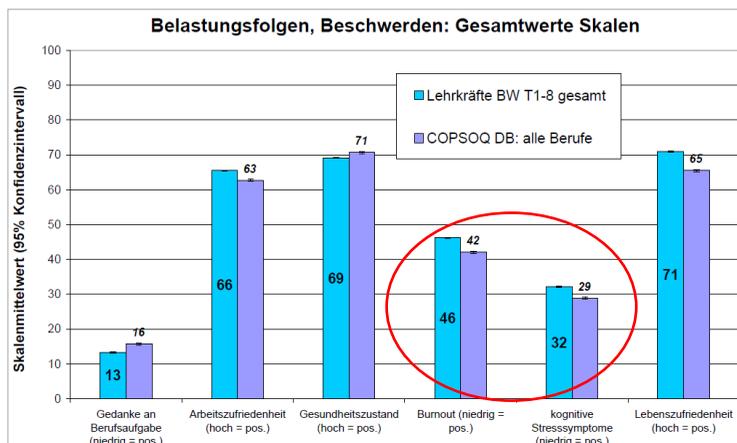
3



Erhebung psychosozialer Faktoren bei der Arbeit (COPSOQ)

Stichprobe: 4.200 Schulen in Baden-Württemberg mit ca. 100.000 Lehrkräften, Online-Erhebung 2008-2010, ausgefüllt von 54.066 Lehrkräften, davon 36% männlich

Vergleichsgruppe: COPSOQ- Datenbank über alle Berufe hinweg, 35.000 Beschäftigte, gewichtet



Quelle: <http://www.copsoq.de/>

4



Lehrkräfte weisen vornehmlich psychische Beanspruchungen auf.

- Mehrzahl der Studien sprechen für ein hohes Risiko von Lehrkräften für psychische und psychosomatische Erkrankungen (Krause & Dorsemagen, 2011, Bauer et al., 2007).
- Einige Befunde sprechen dafür, dass Lehrkräfte im Vergleich zu anderen Berufen ein erhöhtes Burnout-Risiko aufweisen (Nübling et al., 2005, Lehr, 2011).
- *Aber:* Mehrzahl der Lehrkräfte beschreibt sich als gesund, leistungsfähig, zufrieden und motiviert.
 - Hohe Berufszufriedenheit, geringere Arbeitszufriedenheit
- mindestens 20 Prozent der Lehrkräfte weisen gravierende gesundheitliche Beanspruchungen auf (Krause & Dorsemagen, 2011) = dringender Handlungsbedarf bezüglich der Gesundheit (Bauer, 2009).

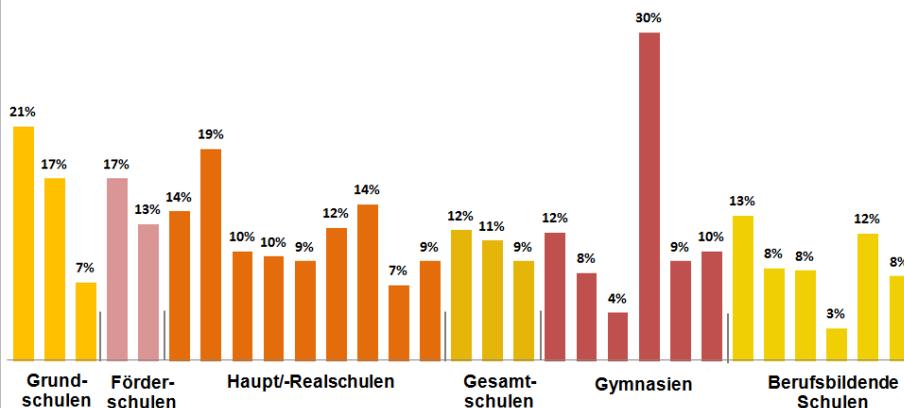
5



Die einzelne Schule macht einen Unterschied.

Gesundheitsförderung muss an der konkreten Lebenswelt (Schule) ansetzen.

Anteil der Lehrkräfte, die ihren Gesundheitszustand als schlecht oder sehr schlecht einschätzen, 29 Schulen, N = 1282, befragt im Mai



Quelle: DAK Projekt, Leuphana Universität Lüneburg, <http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/>

6



Was können Lehrkräfte und Schulen tun?



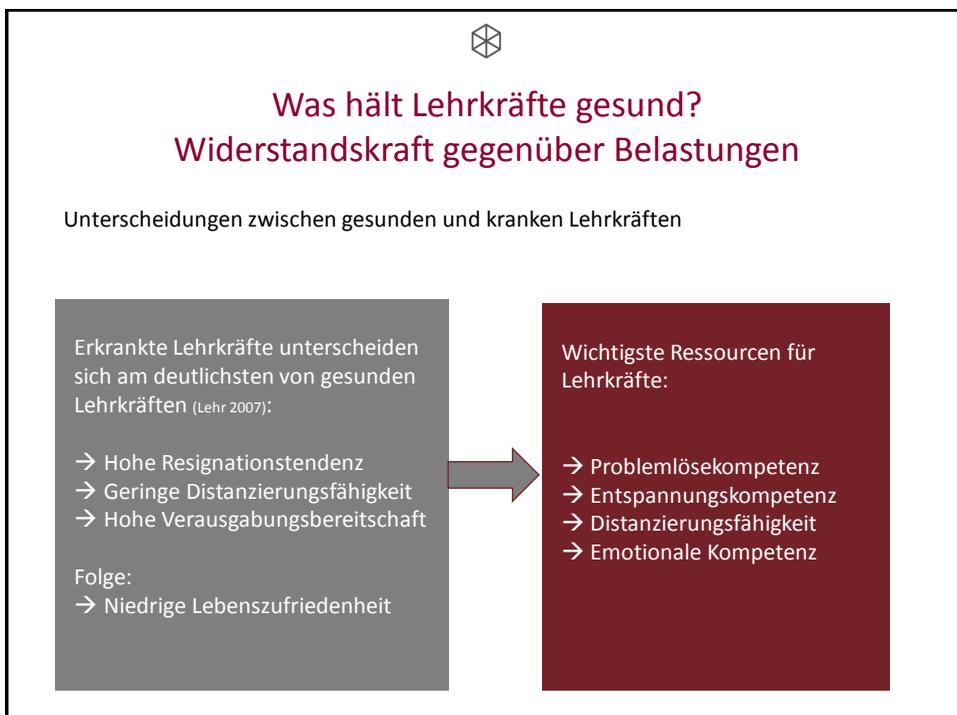
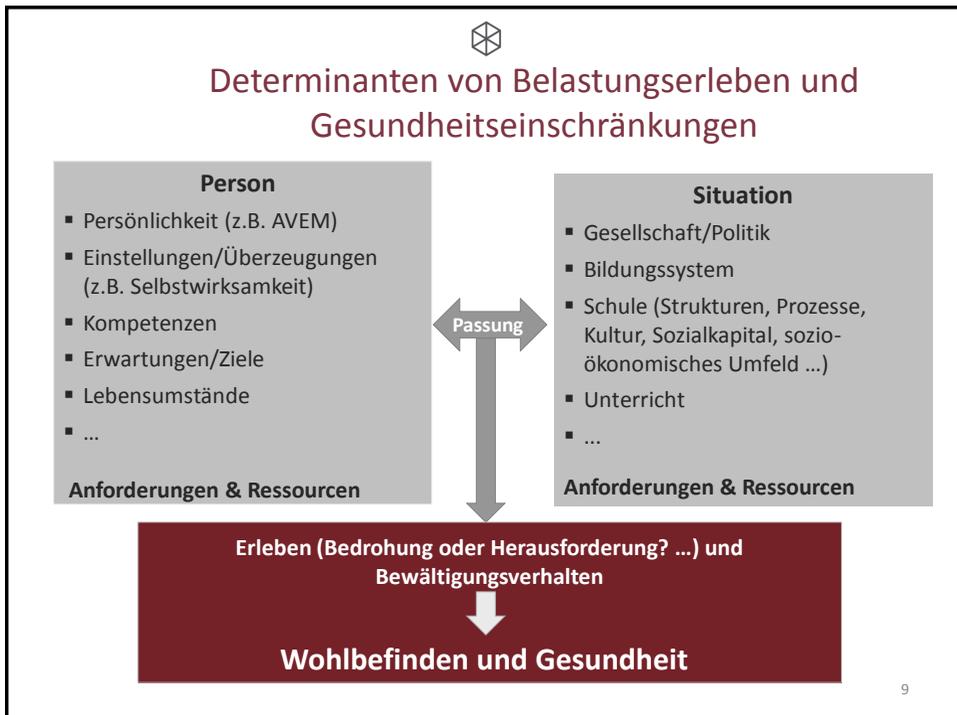
7

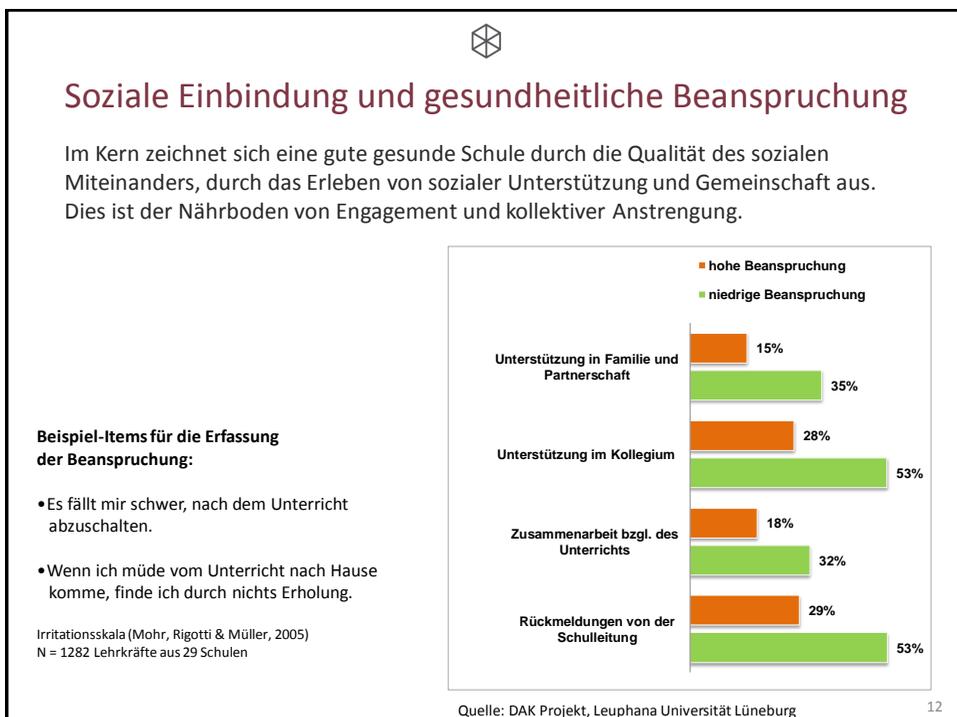
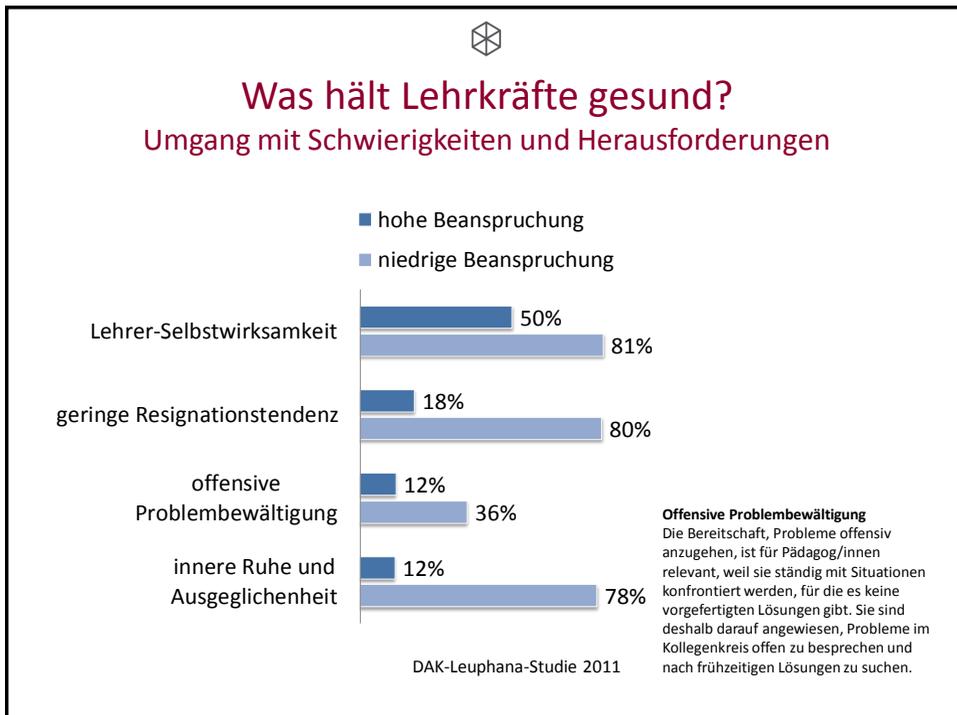


Die schönen und gesunden Seiten des Lehrerberufs

- mit unterschiedlichen Menschen zusammenarbeiten – Inspiration durch den Kontakt zu jungen Menschen
- bilden und erziehen können (Wissens- und Wertevermittlung)
- abwechslungsreiche, interessante Tätigkeit, Interesse am Fach
- Handlungs- und Gestaltungsfreiheit
- hohes Anforderungsniveau
- täglich neue Herausforderungen, kreative Möglichkeiten
- Fortbildungsmöglichkeiten
- (relativ) freie Einteilung der Arbeitszeit außerhalb der Unterrichtsstunden, niedriger Anteil von (vertraglicher) Wochenend-, Feiertags- und Schichtarbeit
- Sicherheit des Arbeitsplatzes (eher für die verbeamteten Lehrkräfte)
- Dienort eher wohnortnah
- (relativ) gutes Gehalt und zusätzliche Leistungen
- niedrige physische Gefährdung
- ...

8







Beispiele für ein gelingendes Selbstmanagement

(aus: Kretschmann, 2001)

Die Belastungen eines Schultages verringern – vor und nach dem Schultag			
Vorschläge	Das mache/ versuche ich schon	Damit kann ich mich nicht anfreunden	Ja, das will ich ausprobieren
Ich lege alles, was ich am kommenden Arbeitstag benötige, zurecht (auch Schlüssel, Papiere, Uhr...)			
Ich führe vor der Arbeit eine Entspannungsübung durch.			
Ich nehme mir Rückzugspausen im Schulalltag.			
Die Belastungen eines Schulalltags verringern – nach der Schule			
Ich komme bewusst zu Hause an und regeneriere mich kurz mit einem Getränk, Zeitunglesen...			
Ich ziehe mich für die „Schulzeit“ und „Freizeit“ um.			
Ich schreibe am Ende des Tages auf, was ich getan habe (Tagebuch).			
Ich erörtere schwierige Probleme mit anderen.			
Ich mache einen Mittagsschlaf oder reagiere mich körperlich ab (Jogging, Spaziergang, Radfahren).			
Ich führe regelmäßig Entspannungsübungen durch.			
Ich lasse meinen Tag mit einer angenehmen Tätigkeit ausklingen.			

13



Was hält Lehrkräfte gesund? Mythen: Entflammt für den Beruf

„Nur wer entflammt war, kann ausbrennen.“

- Nicht belegbar: Kaum Unterschiede in den Berufswahlmotiven zw. kranken und gesunden Lehrkräften

Erkrankte Lehrkräfte gaben häufiger an:

- Ich wurde Lehrer/in, um neue gesellschaftliche Ideale umzusetzen.
- Ich wurde Lehrer/in, um Freund/in meiner Schüler/innen zu sein.
- Relativ kurze Ausbildung

Zentral ist die Fähigkeit, die Begeisterung für den Beruf in alltagsnahe, konkrete und erreichbare Ziele zu übersetzen.

Lehr 2012



Kohärenzgefühl als Quelle der (psychischen) Gesundheit

Wie Gesundheit trotz gesundheitsgefährdender Einflüsse entsteht, erklären die sog. „generalisierten Widerstandsressourcen“:

Körperliche (z. B. Immunsystem), personale/psychische (z. B. Gesundheitswissen), interpersonale (z. B. soziale Unterstützung), soziokulturelle (z. B. Eingebundensein in stabile Strukturen) und materiell/ökologische (z. B. Wohnraum, Natur).

Das Vorhandensein dieser Ressourcen reicht nicht, sie müssen auch erkannt, aktiviert und gewinnbringend genutzt werden. Hierfür bedarf es eines Grundgefühls, aktiv und handlungsfähig zu sein:

Kohärenzgefühl als ein Gefühl, dass Lebensbedingungen aktiv gestaltbar sind, stellt ein Steuerungsprinzip dar, dass es Menschen ermöglicht, je nach Anforderung unterschiedliche Bewältigungsressourcen einzusetzen.

Franzkowiak 2003



Kohärenzgefühl: Leitfragen für die Lehrgesundheit I

Kann ich das verstehen und verarbeiten, was von mir verlangt wird oder was mit mir geschieht?

Die Veränderungen und neuen Anforderungen, mit denen Sie als Lehrerin oder Lehrer konfrontiert sind, werden von Ihnen als sinnvolle, klare und geordnete Information verstanden (Gefühl der Verstehbarkeit).

- Weiß ich genau, wofür ich Verantwortung trage und wofür nicht?
- Kenne ich meine (externen und internen) Zielvorgaben?
- Sind die Informations- und Kommunikationsstrukturen in meinem Arbeitsbereich überschaubar?
- Kenne und erfahre ich Angebote und Ansätze des Gesundheitsmanagements an meiner Schule?





Kohärenzgefühl: Leitfragen für die Lehrergesundheit II

Kann ich mit meinen Ressourcen und Kompetenzen die Anforderungen handhaben bzw. bewältigen?

Sie nehmen die (internen und externen) Anforderungen, die auf Sie zukommen, mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen als bewältigbar wahr. (Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit).

- Weiß ich, wie ich zur Ruhe kommen, entspannen und Stress abbauen kann? Weiß ich, was mir gut tut?
- Welche Unterstützung bekomme ich von der Schulleitung und von den Kolleg/innen?
- Welche Entlastungsmöglichkeiten habe ich (z. B. entlastende Stundenpläne, Delegation von Aufgaben, Teamarbeit, außerschulische Unterstützung)? Welche Entlastungsmöglichkeiten kann ich mir schaffen?
- Spüre ich im Alltag das Vertrauen auf meine Kompetenz?



Kohärenzgefühl: Leitfragen für die Lehrergesundheit III

Kann ich einen Sinn in meinem Tun erkennen, erscheinen mir angestrebte Ziele als bedeutsam?

Sie erleben die Probleme und Anforderungen, die mit den geplanten Veränderungen (z.B. der Einführung von MindMatters) verbunden sind, als sinnvoll und finden es lohnenswert, sich dafür einzusetzen (Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit).

- Nehme ich mir regelmäßig den Freiraum, um Bedeutsamkeiten zu erspüren (Selbstreflexion)?
- Nutze ich kollegiales Feedback, um eigene Sinn-Momente zu reflektieren?
- Sinnerfüllung ist an Aktivität gebunden. Bringe ich mich mit dem mir Bedeutsamen in die schulische Gemeinschaft ein?





Gesunde Pädagog/innen sind gute Pädagog/innen – und umgekehrt.

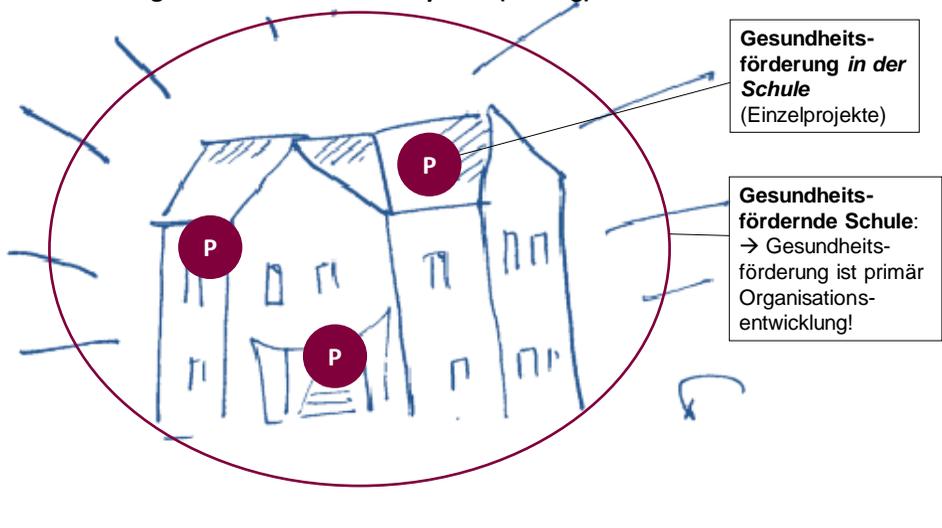
Erste Studien belegen, dass gesunde Pädagog/innen besser unterrichten.

- Ressourcen wie Lehrerselbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Ungewissheitstoleranz haben einen bedeutenden Effekt auf die Unterrichtsgestaltung (Dauber & Döring-Seipel 2010).
- Lehrkräfte mit diesen Ressourcen können „offene“ Unterrichtssituationen zulassen und bewältigen und lassen die Schüler/innen eher selbstständig arbeiten = salutogene (gesundheitsförderliche) Unterrichtsentwicklung.
- Lehrkräfte mit ungünstigem arbeitsbezogenem Erleben und Verhalten (Burnout-gefährdung) werden seitens der Schüler/innen hinsichtlich des Unterrichtsgeschehens als weniger gerecht beurteilt.
- Die Schüler/innen bescheinigen Lehrkräften mit Risikomuster (Überengagement bei zunehmender Beeinträchtigung, depressive Tendenzen) im Vergleich zu Lehrkräften des Gesundheitstyps ein unangemessen hohes Interaktionstempo, ein geringeres Engagement sowie eine geringere Orientierung an den Bedürfnissen der Lernenden (Klusmann et al., 2006).



Die gute gesunde Schule

Schule als gesundheitsförderndes System (Setting)

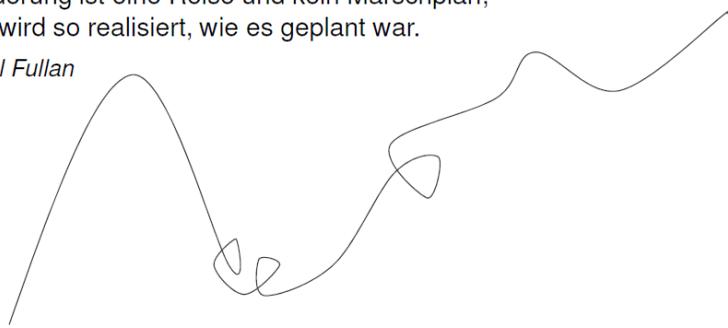




Zum Abschluss

Veränderung ist eine Reise und kein Marschplan;
nichts wird so realisiert, wie es geplant war.

Michael Fullan



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mehr Informationen, Übungen und Arbeitshilfen unter
www.handbuch-lehrergesundheit.de

Webbasierte Trainings: www.geton.de

Praxisbeispiele unter www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/