

Gesundheitsförderung in Seminar und Schule
Fragebogen - Entwurf (Auswertung des Pretests) Studienseminar Oberhausen
(Ge/Gy)

Steigerung der Bildungs- und Erziehungsqualität durch Gesundheitsförderung (Nieskens, 2006).

Die Bildungs- und Unterrichtsforschung zeigt immer wieder Zusammenhänge zwischen Bildungsqualität und Wohlbefinden in Schulen auf. Mit Frage der Stärkung von gesundheitsförderlichen Strukturen in Institutionen und gesundheitsförderlichem Verhalten in Bildungseinrichtung beschäftigt sich seit einiger Zeit am StOb einen Arbeitskreis „Bildung und Gesundheit“ (im Rahmen des Landesprogramms „BuG“) ¹

1. In einer Studie von Ulich, Inversini und Wülser (2002) wurden folgende Belastungsfaktoren von Lehrerinnen und Lehrern genannt (Tab. 1)

1. Welche der Belastungsfaktoren werden nach Ihren Eindrücken auf Dauer für Lehrer/innen besonders gravierend? Kreuzen Sie maximal 5 an.
2. Welche fünf Faktoren empfinden Sie im Augenblick während der Ausbildung selbst als besonders belastend? (Tab. A und B)
3. Auf welche der Belastungsfaktoren fühlen Sie sich durch die Ausbildung an Schule und Seminar besonders gut vorbereitet? (A und B)

N=11 + N=18

Tab. B: Belastungsfaktoren – Was kostet im Alltag Kraft?	auf Dauer max. 5 Faktoren	aktuell max.5 Faktoren	Darauf fühle ich mich gut vorbereitet
1. Berufliches Image/fehlende Anerkennung	7	6	6
2. Heterogenität in den Klassen	3	5	10
3. Klassengrößen/Kursgröße	17	7	5
4. Verhalten schwieriger Schüler/innen/schülerbedingte Unterrichtsstörungen	13	10	5
5. Verwaltung, administrative Pflichten (Listen führen....)	7	6	8
6. Arbeit nach Hause mitnehmen müssen	11	12	3
7. Zusammenarbeit mit den Eltern	1	2	12
8. Fehlende Erholungspausen	7	11	2
9. Unangenehme Arbeitsbedingungen (Temperatur, Schmutz, Lärm)	8	8	
10. Außerunterrichtliche Pflichten	4	8	2
11. Zahl der Stunden	6	2	2
12. Koordination von beruflichen und außerberuflichen Verpflichtungen	7	10	3
13. Zeitdruck bei der Arbeit	9	9	
14. Neuerungen und Veränderungen im Schulsystem	1	1	12
15. Fehlende gemeinsame pädagogische Ziele	1	3	3
16. Emotionale Erschöpfung	5	6	2
17. Vielzahl unterschiedlicher Ansprüche	11	11	2
18. Körperliche Erschöpfung	5	7	1

Tab. B Belastungsfaktoren – Welche besonderen Belastungsfaktoren kommen für Lehramtsanwärter/Referendare hinzu? (Balliet, 2009)	3 besondere Belastungen für Referendare	Gut vorbereitet
19. Vor- und Nachbereitung von Unterricht (selbstständigem Unterricht)	8	8
20. Im Vergleich mit der Studiensituation hoher Verantwortungsdruck durch BdU	6	3
21. Notwendigkeit der Selbst-Entwicklung vor allem im Blick auf Erziehungsaufgaben	2	6
22. Hoher Beobachtungsdruck durch Fachlehrer, Ausbildungs koordinatoren, Schulleitung, Seminar ausbilder	18	3
23. Teilnahme an Seminarveranstaltungen einschl. Vor- und Nachbereitung	7	6
24. Planung und Durchführung von Hospitationen	10	9
25. Dauernder Bewertungsdruck	18	2
26. Hoher Anspruch an das Selbstmanagement (Zeitplanung, Stressverarbeitung)	9	6
27. Prüfungen (Schreiben der Hausarbeit, Prüfungstag)	11	3

¹ Ansprechpartner Sek.I und Sek. II: Arbeitskreis Bildung und Gesundheit des Studienseminars

2. Als Möglichkeiten der Ressourcenstärkung werden in manchen Bundesländern Fortbildungen für Lehrer/innen angeboten.

1. Wenn Sie an Ihre Erfahrungen mit Schule und Referendariat denken: welche der Fortbildungs- oder Seminarangebote halten Sie für besonders relevant? Markieren Sie max. 3 Maßnahmen.
2. Wenn für das nächste Halbjahr für Sie ein Fortbildungs- oder Seminarangebot am StOb geplant würde, welche Maßnahme wäre Ihnen am wichtigsten – markieren Sie bitte mit einem Kreuz.

Tab. c Gewünschte Fortbildungen zu:	Besonders relevant	Präferenz bei konkreter Planung
<i>Beziehungsebene/ Beziehungsgestaltung: Kommunikation und Gesprächsführung: Lernklima; Klassenmanagement; Leiten und Zuwenden;</i>	10	6
<i>Ressourcenorientiert Unterrichten/Unterrichtsebene: Selbstwirksamkeit von SuS fördern, Methodenrepertoire zur Förderung von Selbstständigkeit; Kooperatives Lernen u.ä.</i>	11	6
<i>Rhythmisierung des Schulalltags und offene Unterrichtsformen: Aufgabenverteilung; Pausensystem;</i>	3	
<i>Selbstmanagement/Selbstorganisation/Umgang mit beruflichen Belastungen: Stressmanagement und Stressbewältigung; Arbeitstechniken und Zeitmanagement, Entspannung, work-life-balance u.ä.</i>	22	13
<i>Umgang mit Konflikten im Schulalltag: Verhaltenstraining: Coolness-Training; Deeskalationsmethoden; Sprache und Körpersprache in Konfliktsituationen</i>	13	3
<i>Soziale Unterstützung: Arbeiten im Team, Tandems; Entwicklung gemeinsamer Konzepte, Kollegiale Fallberatung u.ä.</i>	6	
<i>Persönlichkeitsbezogene Arbeit: persönliche Weiterentwicklung, Analyse persönlicher Fähigkeiten und Ressourcen, Umgang mit Schwächen, emotionale Regulation, persönliche Energiebilanz u.ä.</i>	11	3
<i>Konkrete gesundheitsfördernde Angebote (Bewegung, Ernährung...)</i>	4	5
<i>Weiteres</i>	1	1

3. Verbesserung der Bildungsqualität hat viel mit Wohlbefinden und Gesundheit aller an der Schule Beteiligten zu tun. Haben Sie an Ihrer Schule beobachten können, **dass gesundheitsfördernde Maßnahmen** durchgeführt werden?

24 sind mir nicht aufgefallen 3 ja, habe ich kennen gelernt

- im Unterricht z.B.
- außerhalb des Unterrichts z.B. (gesundes Frühstück)
- in Zusammenarbeit mit z.B.
- anderes:

4. Wohlbefinden und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern: Welche **Möglichkeiten des Einflusses** von Lehrern/Lehrerinnen sehen Sie?

10 eigentlich eher keine 7 durchaus Möglichkeiten, nämlich.. Sportprogramme, AGs, angenehme Lernatmosphäre, maßvolle Arbeitsbelastung, Arbeitsstrategien vermitteln, Selbstwirksamkeit, Unterricht ohne Angst, Stärken der Klassengemeinschaft, Zeit für Einzelgespräche; Bewegungspausen, als Vorbild; Schwierigkeiten thematisieren, Ernstnehmen, gutes Arbeitsklima, positive Unterrichtsatmosphäre; Gemeinschaft;

5. Ressourcenorientiertes Arbeiten heißt auch: **Nutzen der vorhandenen Ressourcen**. Haben Sie selbst Erfahrungen/Ausbildungen im Bereich Gesundheitsförderung in den oben genannten oder weiteren Bereichen, die im Rahmen der Seminararbeit oder an Ihrer Schule genutzt werden könnten?

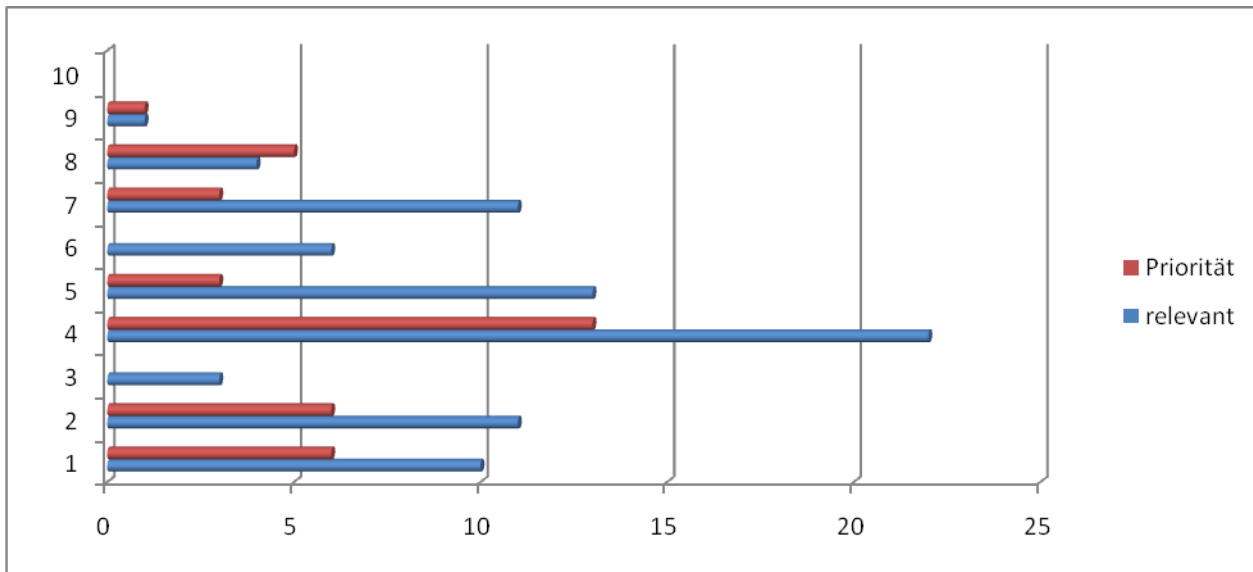
6. Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit am Arbeitskreis? (Dann bitte an D. Nixdorf (Sek.II) bzw. G. Donsbach (Sek.I) wenden).

Ja 2 Nein: 14

Tab. 1:

Gewünschte Angebote zur Ressourcenstärkung/Qualifizierung für Referendare (Vortest: N= 29 2010 3. Ausbildungshalbjahr)

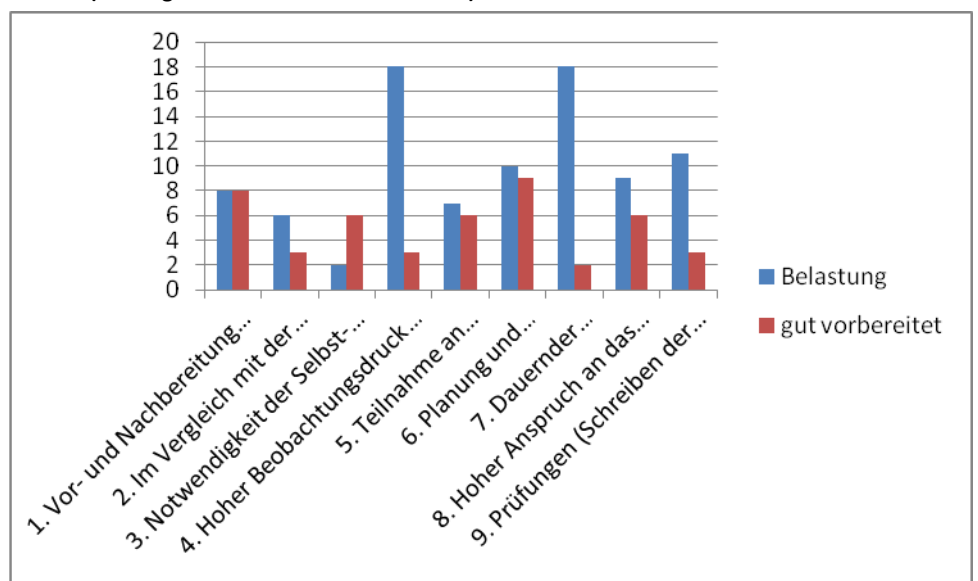
1. Beziehungsebene, Beziehungsgestaltung (Kommunikation und Gesprächsführung)
2. Ressourcenorientiertes Unterrichten (Selbstwirksamkeit von SuS fördern, Methodenrepertoire; kooperatives Lernen)
3. Rhythmisierung des Schulalltags
4. Selbstmanagement/Umgang mit beruflichen Belastungen (Stressmanagement, Zeitmanagement, Entspannung, work-life-balance)
5. Umgang mit Konflikte im Schulalltag
6. soziale Unterstützung (Team, kollegiale Fallberatung)
7. Persönlichkeitsbezogene Arbeit (persönliche Weiterentwicklung, Fähigkeiten- und Ressourcenanalyse, emotionale Regulation..)
8. konkrete gesundheitsfördernde Angebote (Bewegung, Ernährung)
9. Weiteres



Tab. 2

Besondere Belastungen im Referendariat (Vortest, N=29) Mehrfachantworten möglich Und das Gefühl, darauf durch die Ausbildung an Schule und Seminar besonders gut vorbereitet zu sein.

1. Vor und Nachbereitung von selbstständigem Unterricht
2. Hoher Verantwortungsdurch BdU (im Vergleich mit der Studiensituation)
3. Notwendigkeit der Selbst-Entwicklung besonders im Blick auf Erziehungsaufgaben
4. Hoher Beobachtungsdruck durch Fachlehrer, Ausbildungskoordinatoren, Schulleitung, Seminarausbilder
5. Teilnahme an Seminarveranstaltungen, Vor- und Nachbesprechungen
6. Planung und Durchführung von Hospitationen
7. Dauernder Bewertungsdruck
8. Hoher Anspruch an das Selbstmanagement
9. Prüfungen (Hausarbeit, Prüfungstag)



Tab. 3

**Belastungsfaktoren aktuell gefühlt – später im Beruf erwartet:
Vortest N = 29 Mehrfachantworten möglich**

