

*Rückblick Fortbildung
Lehrergesundheit*



29.2.2012

BuG

Bezirksregierung Münster

Begrüßung

Frau M. Appler (Leitende
Regierungsschuldirektorin):

Sie als Lehrpersonen haben ein
Anrecht auf Gesundheit. Darüber
hinaus können Sie ihren Schülerinnen
und Schülern kaum positiv etwas
vermitteln, wenn Sie niedergeschlagen
oder burn-out-gefährdet sind. Genauso
wenig kann es einem schwermütigen
Pfarrer gelingen, die frohe Botschaft
so zu verkündigen, dass sie beim
Adressaten ankommt.



Lehrergesundheit als Schlüsselfaktor

Lehrergesundheit ist also ein Schlüsselfaktor für das Gelingen von Schule. Ohne gesunde und leistungsfähige Lehrpersonen kann weder Unterricht, noch die qualitative Weiterentwicklung von Schule erfolgreich sein. Gesundheit und Leistungsfähigkeit bedingen sich also wechselseitig.





Besondere Merkmale des Lehrerberufs

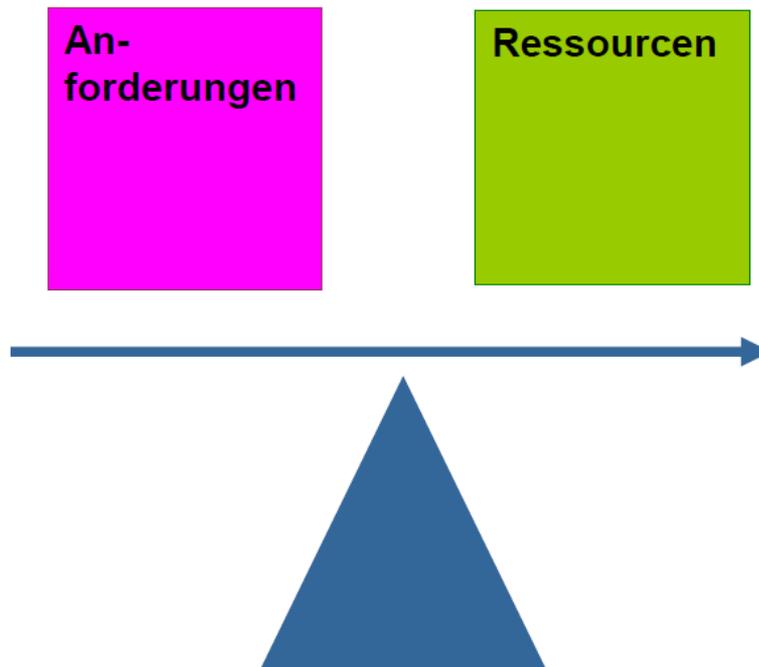
Berufliche Belastungsfaktoren

- Stress
- Stressauswirkung
- Burnout
- Präventionsmaßnahmen
 - Systemisch (Verhältnisprävention)
 - Persönlich (Verhaltensprävention)
 - Mentales Stressmanagement



Lehrer ist ein Beziehungsberuf

ANFORDERUNGS-RESSOURCEN-MODELL



nach Hannah Angres, MFB, B.A.D GmbH

Erschöpfung, Überforderung,
Burnout,

„Selbstwirksamkeit“ (ich kann mit
meinen Möglichkeiten Anforderung
bewältigen)

Balance

Dauerhafte Leistungsfähigkeit

Unterforderung

Stagnation

Burnout:

Keine Diagnose, sondern Prozess!

- **Stadium 1:** Zwang, sich zu beweisen, verstärkter Einsatz, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Konflikten
- **Stadium 2:** Umdeutung von Werten, Verleugnung aufgetretener Probleme, Rückzug, Verhaltensänderung
- **Stadium 3:** Depersonalisation (oft zynische, distanzierte Haltung zur Kollegen und Schülern und zu sich selber), innere Leere, völlige Erschöpfung, Depression

Verhältnisprävention (systemischer Ansatz):

Gesundheitsfördernde Faktoren:

- Gegenseitige Hilfe und soziale Unterstützung (stärkster protektiver Faktor → verringert Burnout-Gefährdung)
- Gemeinsame Überzeugungen, Werte und Regeln
- Mitarbeiterorientierte Führung (Transparenz, Verständnis und Wertschätzung)

Verhaltensprävention (persönlicher Ansatz):

- Verbesserung der eigenen Beziehungskompetenz (Balint-Gruppen für Lehrkräfte — Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell)
- Verbesserung der Beziehungsgestaltung mit Schülern und Eltern (Emotionale Resonanz; Perspektivwechsel; Führen ohne Demütigung, Bloßstellung und Kränkung; Authentizität (sich als Person zu erkennen geben); Körpersprache)
- Supervision
- Mentales, regeneratives und instrumentelles Stressmanagement

Der Vortrag
ist bereits
als pdf-
Datei
verschickt
worden.



Entlastungsstrategien für den schulischen Alltag

Stephanie
Bartsch



Lehrer-gesundheit

Lehrer-gesundheit
Verantwortung
Schritt
Bereitschaft
Distanz
Kreativität
Interaktion
Kommunikation
Kritik
Kritik
Kritik

Sport
Bewegung
Lernen
Schritt
Spiel
Glück
Selbstmanagement
Burnout-Prävention
eigene Ermittlung
Partizipation
Lebenszufriedenheit
Ruhe

Balance
Verausgabungs-
bereitschaft +
ARBEITZUFRIEDENHEIT
Machtbefreiung
Trennung
Arbeit
buntdruck



Lebensbereiche





Rückmeldungen der Teilnehmer

Kurzweilig

Interessante Infos

Gewinnbringend, besonders der Nachmittag

... hat sich gelohnt, besonders 2. Teil

Die Fortbildung hat mich sehr zum Nachdenken gebracht

Gut: Vortrag am Nachmittag: kurzweilig, informativ

Nicht so gut: Sitzordnung – ein Tisch wäre praktischer gewesen, Wasser zwischendurch ist für die Konzentration wichtig

Insgesamt gute Veranstaltung

Gutes sehr informatives Gesamtprogramm –
Überzeugende Moderation Frau Bartsch! Danke!

Positive Veranstaltung

Gute Organisation

Referenten abwechslungsreich und praxisbezogen

Die Veranstaltung war gelungen – gut fand ich die Mischung aus Theorie und praktischen Übungen.

Vor allem das Nachmittagsprogramm übertraf meine Erwartungen.

Selten so gerne zugehört!

Kompetenz +

Freundlichkeit+

Klugheit+

Gute Mischung des Inputs und Bewegung

Sehr informativ

Nachhaltig

Den Vorschlag mit den drei Kisten fand ich toll, den werde ich umsetzen!

Wie können wir die Arbeit mit Fortbildungen nachhaltiger gestalten, so dass möglichst viele Kolleginnen und Kollegen erreicht werden und möglichst alle Anregungen erhalten?

Seminarfeedback

Nutzen für mich

Moderatorin

Hoffnung auf eigene
Verhaltensänderung
zur Entlastung

Haben Sie Spaß
gehabt?
(War es kurzweilig?)

386 Haltern 29.2.12