



LehrerInnen-Gesundheit

Teil einer gesunden Schulentwicklung

Mag.^a (FH) Verena KRAMMER (Service Stelle Schule, Steiermärkische Gebietskrankenkasse)

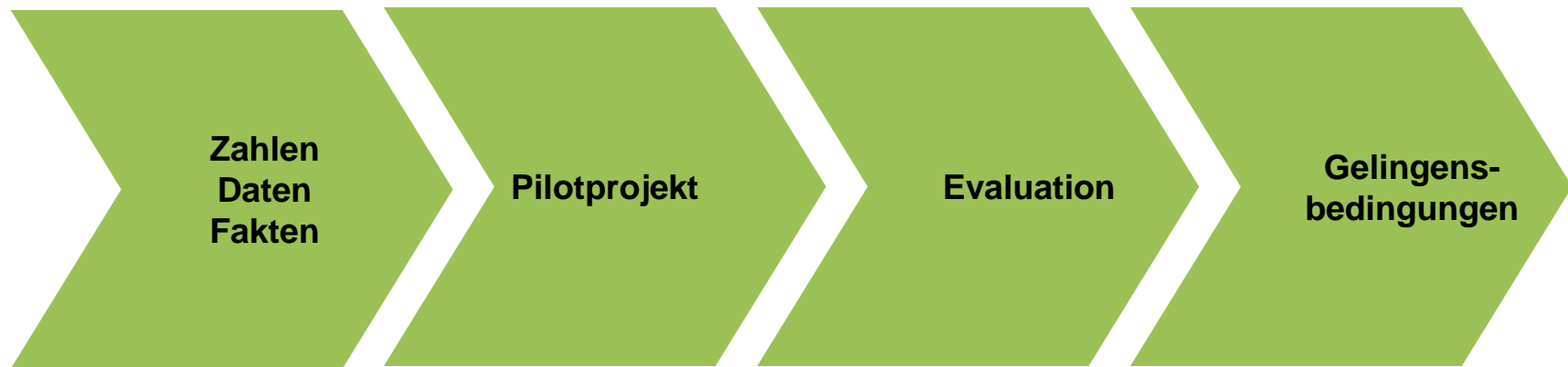
Mag.^a Eva Maria DEUTSCH (Styria vitalis)



Wir fördern Gesundheit!



Überblick





Zahlen, Daten & Fakten

Allgemeine Daten zur LehrerInnen-Gesundheit
Belastungen im Lehrberuf
Entlastungen und Ressourcen des Lehrberufs

Daten zur LehrerInnen Gesundheit I

- LehrerInnen liegen mit beruflichen Belastungen an 2. Stelle (Murphy 1991)
- mit zunehmendem Dienstalter verschlechtert sich der Gesundheitszustand
→ 62 % der LehrerInnen scheiden frühzeitig aus dem Dienst aus (D)
- Burn Out Risiko liegt bei 10-30 % (Leppin 2003), HBSC: 18%
- Es gibt regionale, geschlechts- und altersspezifische Unterschiede:
 - West-Ost-Gefälle (z.B. Burn-Out-Risiko, subjektiver Gesundheitszustand, positive Einstellung zur Schule) (HBSC 2007)
 - Dienstältere LehrerInnen sind mehr belastet
 - Lehrerinnen nehmen meist mehr soziale Unterstützung wahr und weisen das größere Bedürfnis danach auf (Märki 2000)

Daten zur LehrerInnen Gesundheit II

- Psychosomatische und psychische Beschwerden spielen eine wesentliche Rolle (Weber 2004)
- Häufigsten physischen & psychischen Beschwerden (HBSC 2007):
 - 19 % klagen regelmäßig über Rückenschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung & Nackenschmerzen
 - Depressionen, Ängste, Neurotisch-funktionelle Störungen



Daten zur LehrerInnen-Gesundheit III

Ressourcen

- Sinnstiftende und inspirierende Tätigkeit
- Freiheiten des Lehrberufs
 - Gestaltungs- und Mitsprachemöglichkeiten
 - Selbstverwirklichung im Beruf
- Soziale Unterstützung
 - KollegInnen & Schulleitung
 - privates Umfeld

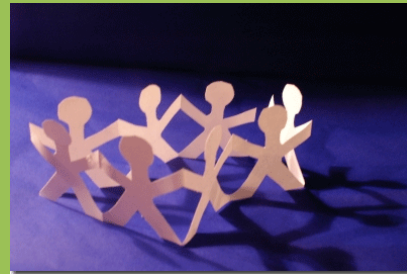
Belastungen

- Rollenkonflikte & belastendes Verhalten von SchülerInnen
- Quantitative Überforderung (v.a. Zeitstress)
- Physische Belastungen (z.B. Hoher Lärmpegel, Sprechaufwand etc.)
- Belastendes Zusatzengagement

(Gerich/Sebinger 2006)

→ Eine hohe Qualität des Lehrens kann nur mit psychisch gesunden LehrerInnen erfolgen (Schaarschmidt 2005)

→ Wird die Gesundheit der LehrerInnen in Schulen ausreichend thematisiert, fühlen sich LehrerInnen weniger belastet (Märki 2000)



„Gemeinsam in Balance bleiben“

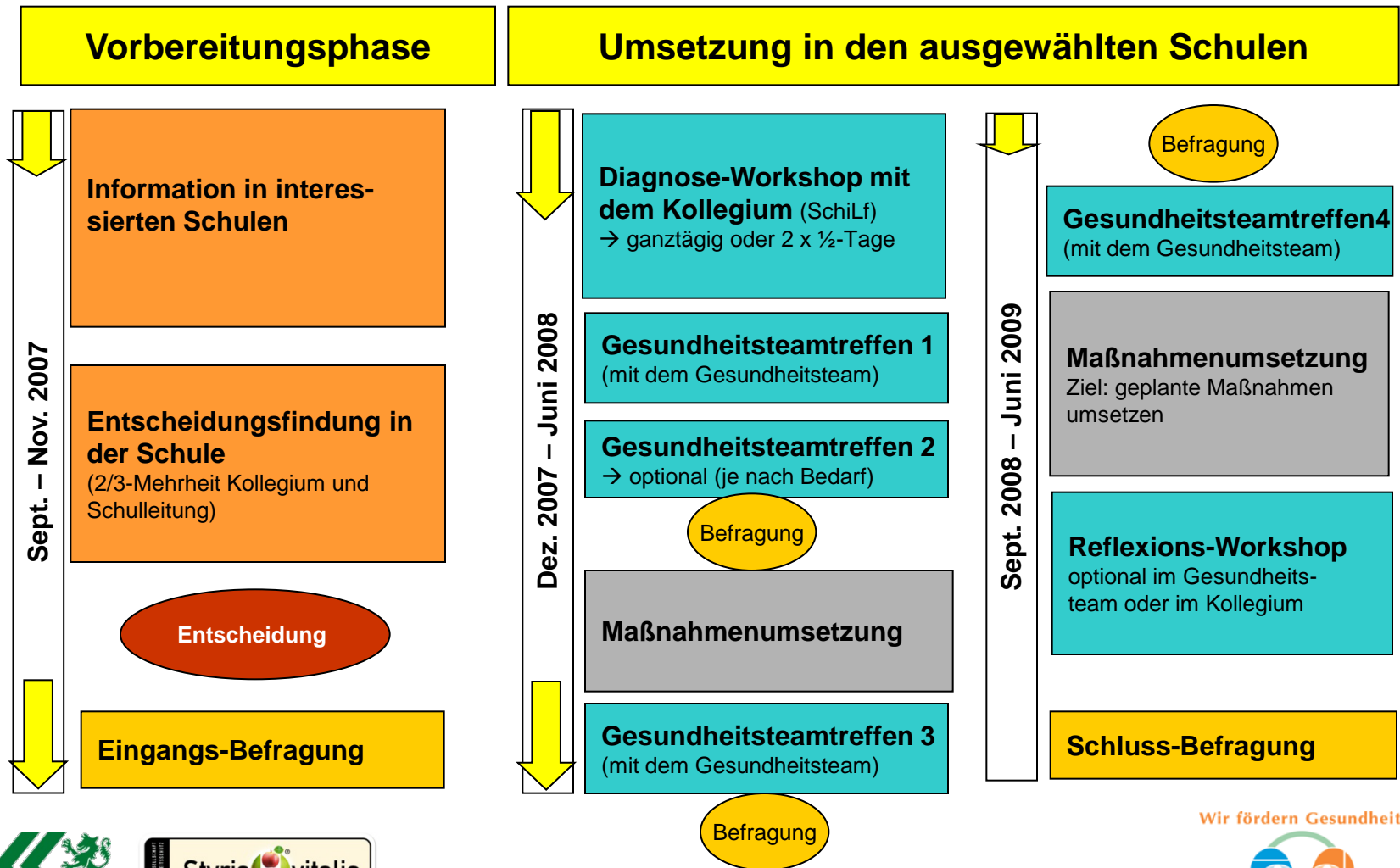
Ein Pilotprojekt der STGKK und Styria vitalis

Eckpunkte

- Dauer des Projektes: 2 Jahre (Herbst 2007 – Juni 2009)
- Kooperation STGKK und Styria vitalis
- **4 Pilotschulen** und **3 Kontrollschulen** haben am Projekt teilgenommen
- Wissenschaftliche **Evaluation** (Kooperation mit UNI Graz)
- Entscheidungen für den Start des Projektes wurden von der gesamten Schule (2/3-Mehrheit im Kollegium) getroffen
- Ziele:
 - Die Gesundheit der LehrerInnen zu thematisieren und zu stärken
 - Auf Bedürfnisse einzelner Schulen eingehen
 - Weiterentwicklungsprozess initiieren
 - Erfahrungen zum Thema LehrerInnen-Gesundheit sammeln



Ablauf in den Schulen



Ziele- & Diagnose-Workshop

- geleitet durch externe Moderation von STGKK und Styria vitalis
- im Zuge eines SCHILF-Tages
- gesamtes Kollegium ist anwesend
- Optional: 1 ganzer Tag oder 2 x ½ Tag
- Ziele und Inhalte:
 - Rückmeldung der Befragungsergebnisse
 - Analyse von Ressourcen und Belastungen im Schulalltag
 - **Gemeinsames Festlegen von Handlungsfeldern und Schwerpunkten**
 - Auswahl von 5-7 TeilnehmerInnen für das Gesundheitsteam

Gesundheitsteambesprechungen

- Geleitet durch externe Moderation von STGKK und Styria vitalis
 - Gruppe von ca. 5-7 LehrerInnen
 - Erarbeitung von Lösungsvorschlägen zu den beim Diagnose-Workshop definierten Handlungsfeldern
 - Ziele für die Umsetzung definieren
 - Maßnahmen planen und organisieren
- Ein 2. Gesundheitszirkel hat optional stattgefunden und wurde gemeinsam mit der Schule entschieden

Reflexions-Workshop

- Reflexion des Schuljahres (was hat sich verändert, wurden die Erwartungen erfüllt, wo fehlt noch etwas...?)
- Überprüfung der Zielerreichung
- Ausblick auf das kommende Jahr (welche Schwerpunkte will man sich setzen, wie geht man weiter vor?)
- Zu Projektende: optional Abschluss im Gesundheitsteam oder im gesamten Kollegium
 - Gesamtes Projekt sowie Ziele und Maßnahmen wurden reflektiert
 - Zukünftige Verankerung (inhaltlich als auch strukturell)
 - Abschluss auf „menschlicher“ Ebene



Handlungsfelder / gesetzte Maßnahmen I

■ Arbeitsbedingungen

- Einrichten eines Sozialraumes für das Kollegium
- Konferenzzimmer umgestalten (ev. entrümpeln)
- Einrichtung von Besprechungsecken für Elterngespräche
- Pauseneinteilung, Pausenzeiten & Gestaltung der Pause
- Fortbildung „Classroom-Management“



■ Abläufe und Prozesse in der Schule

- Gestaltung von Konferenzen (Raumwechsel, aktive Mitgestaltung von Inhalten, netter Einstieg, kleine Bewegungseinheiten, pädagogischen Teil voranstellen)
- Gegenseitige Informationsflüsse verbessern
- Terminplaner



Handlungsfelder / gesetzte Maßnahmen II

■ Teamkultur/Zusammenarbeit

- Gemeinsame Aktivitäten in der Freizeit (Ausflüge, Nordic Walking Gruppe, Badminton, Feldenkrais, gemeinsames Töpfern bzw. Kekse backen)
- Gegenseitige Hilfestellung im Umgang mit schwierigen SchülerInnen (v.a. Unterstützung im Unterricht in Freistunden)
- Konferenzkultur



■ Psychohygiene (Work-Life-Balance)

- Seminar „Im Gleichgewicht“
- Angebot an Supervision / Gruppencoaching in der Schule
- Austausch über Strategien und Werte (bereits durch Diagnose/Planung)



Beispiele Ziel- & Maßnahmenplan

Ziel	Maßnahmen	Indikatoren	Zeitplanung	Beteiligte	Verantwortliche/r
Konferenzen sind belebt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ortswechsel 2. Einladende Gestaltung 3. Rotierende Protokollführung 4. Aktive Konferenzbeiträge aus dem Kollegium zu pädag. Themen 5. Gemeinsamer Konferenzausklang 	Aufmerksamkeit und Kultur bei den Konferenzen ist verbessert (Einschätzungen)	Start bei der nächsten regulären Konferenz	Gesamtes Kollegium, Direktion und Administration	Hr. X

Beispiele Ziel- & Maßnahmenplan

Ziel	Maßnahmen	Indikatoren	Zeitplanung	Beteiligte	Verantwortliche/r
<p>1. Ein weiterer Impuls zur Stressbewältigung ist geschaffen</p> <p>2. Techniken zum Umgang mit Stress und zum Abschalten sind vermittelt</p>	Workshop „In Balance bleiben“ 3 x 3 h	Ab 12 TeilnehmerInnen kommt der Workshop zustande	Oktober – Dezember 2008	Kollegium (Freiwillige)	Fr. Y

Evaluationsergebnisse I



- Bessere Ergebnisse der **Projektschulen** im Bereich **Teamqualität** (verbesserte Informationsweitergabe und Erfahrungsaustausch, besserer Umgang mit Konflikten, vermehrte soziale Unterstützung und vermehrte Zukunftsorientierung)

→ *Intervention zeigen Wirkung!*

- Verbesserungen für **Kontrollschulen** in den Bereichen Temporale Lebenszufriedenheit, Allgemeiner Gesundheitszustand und Innere Kündigung

→ *es lohnt sich auch ohne professionelle Begleitung Maßnahmen zu setzen*

Evaluationsergebnisse II

- Externe Begleitung und Unterstützung der Schulen benötigt und auch gewünscht v.a.
 - bei der Schwerpunktsetzung und Zielformulierung
 - bei der Reflexion
 - fachliche Beratung bei konkreten Anliegen





Schlussfolgerungen und Gelingensbedingungen für Projekte zur LehrerInnen- Gesundheit

**zusammenfassende Erfahrungen
aus der Praxis**

Gelingensbedingungen I

- **Veränderungsbereitschaft der Schule** muss gegeben sein
 - Information im gesamten Kollegium sowie 2/3 Mehrheitsentscheidung ist ratsam und fördert Partizipation
- **Schulleitung hat wichtige Rolle** in gesundheitsfördernden Projekten
 - klärendes Gespräch vor Prozessstart (Rolle der Schulleitung, Aufgabe der externen BeraterInnen klären, Fragebogen, mögliche Kritik etc.) und aktive Unterstützung
- **Auf realistische Zielsetzung achten**
 - Nicht zu viele, dafür erreichbare Ziele formulieren
- **Kontinuierliche Information und Kommunikation innerhalb der Schule**
 - Kommunikation zwischen Gesundheitsteam und Kollegium
 - Konferenzen oder Info-Tafeln als Möglichkeit zur Information nutzen

Gelingensbedingungen II

- **Zusammensetzung des Gesundheitsteams**
 - Anerkennung durch Kollegium – Breite des Kollegiums abdecken
- **Würdigung der Umsetzungsgruppe**
 - Rolle der Schulleitung, dies am Ende des Projektes/Jahres in die Hand zu nehmen
 - Engagement auf Zeit – Wert kultivieren
- **Fragebogenerhebung in Grenzen halten**
 - nicht zu viele Befragungszeitpunkte
- **Zeit haben – mind. 2 Jahre Projektzeit**
 - Vertrauen innerhalb des Teams und zu externen ModeratorInnen muss wachsen können, damit wirklich wichtige Themen auch angesprochen werden
 - Vertrauen im „Beteiligtsein“, im gemeinsam Umsetzen und in Wirksamkeit von Maßnahmen

Gelingensbedingungen III

- **Nur geringe zeitliche Ressourcen der Lehrkräfte vorhanden**
 - SchiLf-Tage, Konferenzen oder Pädagogische Tage für die Umsetzung der Maßnahmen und die Interventionen der Prozessbegleitung nutzen
 - Vorbereitung im Schuljahr davor
 - Ein ganzer Tag für Diagnoseprozess – höhere Zufriedenheit, weil Ergebnisse vorhanden (nach dem ersten Halbtage erst wenige Ergebnisse sichtbar)
- **LehrerInnen-Gesundheit in Prozesse** einer gesunden Schulentwicklung **integrieren** und nicht separat als Einzelmaßnahme sehen
 - z.B. Gesundheitsteams zusammenlegen, ein Gesundheits-/Schulentwicklungsteam aufbauen
 - Auch an der Veränderung von Strukturen und Prozessen oder an Themen wie Kommunikation und Zusammenarbeit arbeiten

Gelingensbedingungen IV

- **Qualitativer ReferentInnenpool für Maßnahmenumsetzung**
→ z.B. Vermittlung von passenden ReferentInnen, Evaluation
- **Werthaltung und ideelle Unterstützung durch Schulaufsicht und Gesellschaft**
→ „es ist erwünscht, dass LehrerInnen in ihr Wohlbefinden und in ihre Gesundheit investieren“ – einschlägige Fortbildungsthemen werden angeboten und auch gutgeheißen

Handbuch „Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer“

Homepage:

www.stgkk.at → Rubrik

„Gesundheitsförderung“ →

„Schulische Gesundheitsförderung“ →

„Projekte“ → „Pilotprojekt LehrerInnen-Gesundheit“

Link:

http://www.stgkk.at/mediaDB/672025_Handbuch%20LehrerInnen-Gesundheit_FINAL.pdf



Statements der Projektschulen

- *„Das Gesundheitsprojekt war eine sehr positive Sache für unsere Schule. Lang gehegte Wünsche und Anliegen, aber auch Probleme konnten angesprochen werden und wurden sachlich bearbeitet.“*
BG/BRG Mürzzuschlag
- *„Das Projekt hat viele positive Aspekte gebracht und wir werden auch in Zukunft in dieses wichtige Thema Zeit und Kraft investieren, um die LehrerInnengesundheit weiter bestmöglich fördern zu können.“*
NMS Straßgang, Graz
- *„Es ist um uns LehrerInnen als Personen gegangen.“*
HS Preding
- *„Alle Treffen des Gesundheitsteams waren geprägt von einem entspannten, motivierenden Miteinander, zu denen wir uns alle gerne trafen und die für uns keine Pflichterfüllung waren.“*
HS Straden



Investitionen zur LehrerInnen-Gesundheit LOHNEN SICH!

Gesundheitsorden



Welche wichtige Entscheidung habe ich in meinem Leben (in den letzten Monaten) für meine Gesundheit getroffen?



Austausch in Paargesprächen

1. Präsentation des Ordens/Symbols und Mitteilung der Entscheidung
2. Was hat mir die Veränderung gebracht?
3. Wie hat sich diese Entscheidung auf meine Mitmenschen ausgewirkt oder nicht?
4. Kann ich meine Entscheidung und die Konsequenzen weiterempfehlen?



Der beste Weg,
die Zukunft
vorauszusagen,
ist sie zu gestalten.

unbekannt