

Gesund bleiben im Lehrberuf: Ein ressourcenorientierter Mehrebenen-Ansatz



9. Bildungskonferenz Zürich Park Side
Gottlieb Duttweiler Institut Rüschlikon 2.4.2019

Jürg Frick

Zeichnung: Donat Bräm

Belastungsfaktoren

Personale Faktoren:

Alter, körperliche Konstitution, Gesundheitszustand, Persönlichkeitsstruktur, Lebensgewohnheiten, Lebensstil, pädagogisches und didaktisches Wissen und Können, Bewältigungsstrategien (z.B. Umgang mit Ungewissheit, Herausforderungen und Widersprüchen), eigene Ansprüche und Werte, persönliche Lebenssituation (Partnerschaft, Familie, Finanzen usw.) u.a.

Soziale Faktoren, gesellschaftliche Rahmenbedingungen:

Wirtschaftliche Lage, Arbeitsbedingungen, Arbeitsanforderungen, Gesundheitssystem, LehrerInnenausbildung, bildungspolitische Entscheide u.a.

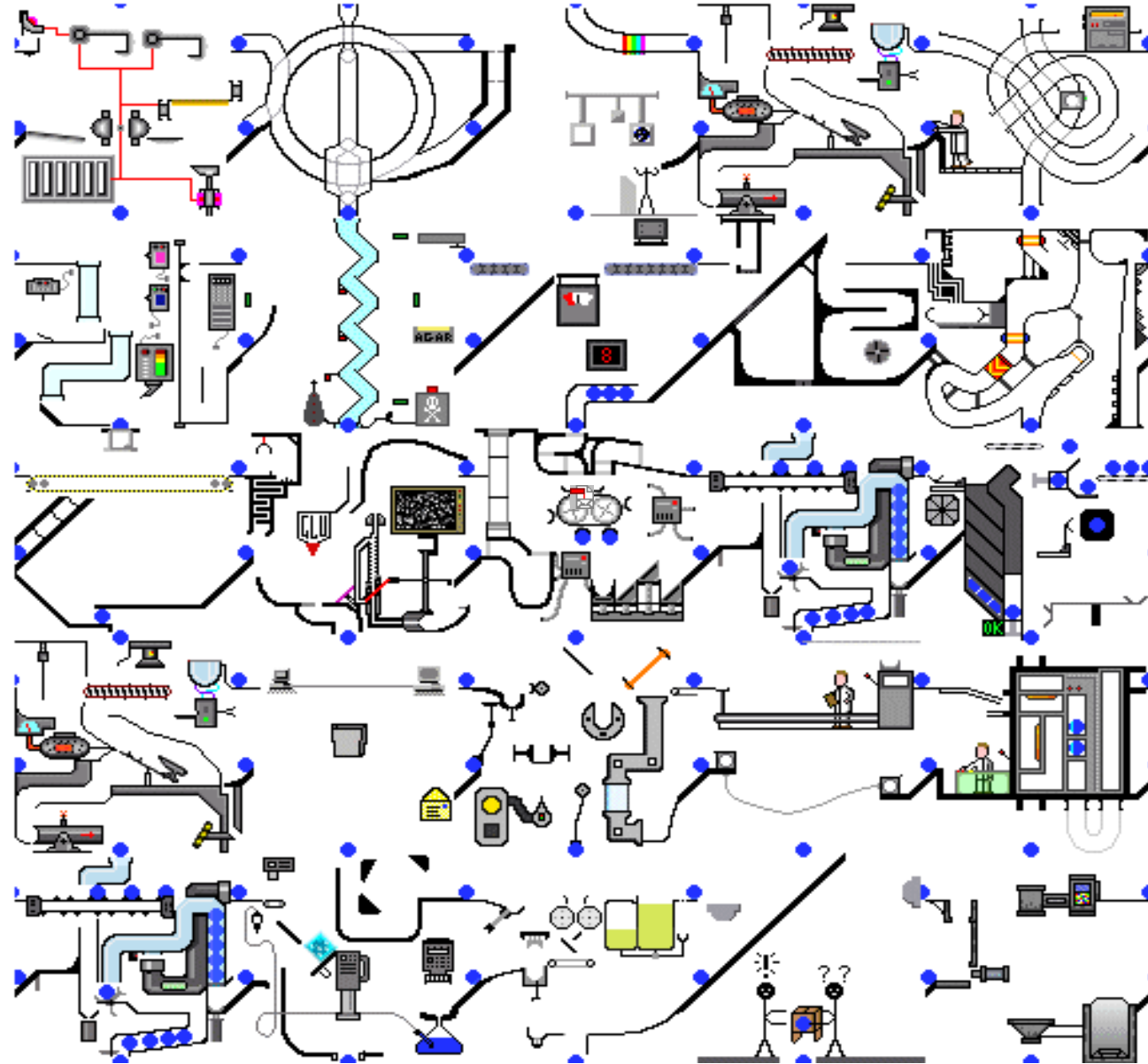
Schulische Faktoren, Merkmale der Schule:

Bedingungen am aktuellen Arbeitsort wie Lärm, Luft, SchülerInnen-Verhalten, Arbeitszimmer, Team, Schulleitung u.a..

LehrerInnengesundheit fördern: Ein Mehrebenen-Ansatz

- **Aufgabe/Fürsorgepflicht des Arbeitgebers / der Schulbehörde:**
Arbeitsbedingungen, Anforderungen, Ressourcen, Lohn, Arbeitsplatzsicherheit ...
- **Aufgabe der Schulleitung:**
Schulentwicklung, Arbeitsorganisation, Schulklima, Personalentwicklung, Personalfürsorge, Personaleinsatz, Absenzenmanagement ...
- **Aufgabe des Kollegiums / der Teams:**
soziale Unterstützung, Teamzusammenhalt, Konfliktkultur, angemessene Kooperationsformen, kollektives Ressourcen-Belastungsmanagement ...
- **Aufgabe der Lehrperson:**
Belastungs-Ressourcen-Gleichgewicht, Gesundheitskompetenz, Stressprävention, Kompetenzentwicklung, Selbstentwicklung, Selbstfürsorge ...

Die permanenten Um- und Reorganisationen haben die Abläufe in den Schulen wesentlich vereinfacht ...



UMSTEIN

PISA II

ES GET AUFWÄRZ!

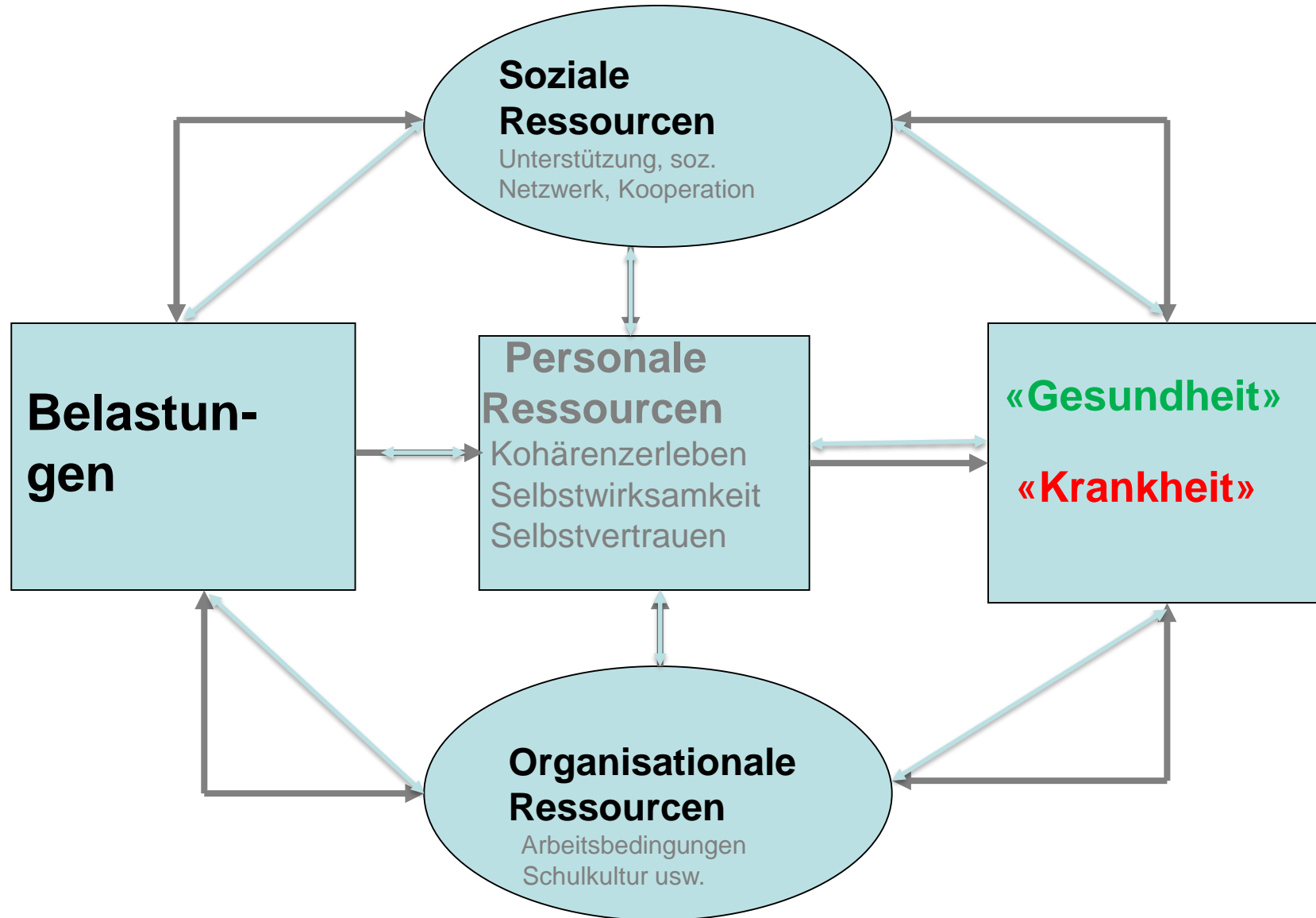
WENN
EINE SMS 15 CENT
KOSTET, WAS KOSTEN
DANN 6 SMS?

$$12 \times 3 = 36$$
$$11 \times 2 = 22$$
$$15 \times 6 =$$

MUSS
ICH NICHT WISSEN.
ZAHLEN MEINE
ELTERN.



Ebenen des Stressprozesses: Anforderung-Ressourcen-Modell



Die Belastungs-Ressourcen-Waage

Belastungen



Ressourcen

PASSUNG von Arbeit – Person?

«**Effort-Reward**»-**Stress-Modell** (Siegrist 2006/2008)

(Modell der beruflichen Gratifikationskrise)

Dysbalance zwischen Verausgabung
und Anerkennung!



Gratifikationskrise: hohe Verausgabung + niedrige
Belohnung in anhaltenden Belastungssituationen

Fazit: Leistung muss Anerkennung finden
Gefahr: Hohes Risiko für Burnout!

Wichtige persönliche Pfeiler, um gesund zu bleiben und mit Belastung und Stress besser klarzukommen

1. Adaptive Akzeptanz
2. Realistischer Optimismus
3. Angemessene Ideale, Ansprüche und Ziele
4. Selbstsorge – Selbstfürsorge
5. Balance zwischen Berufs- und Privatleben
6. Distanzierungsfähigkeit und angemessene Abgrenzung
7. Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären
8. Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Kontrollüberzeugung
9. Befriedigende Beziehungsgestaltung, soziale Unterstützung + Netzwerkorientierung
10. Die körperliche Seite: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Luft, Tageslicht
11. Lösungsorientiert statt problemverhaftet
12. Zukunftsbezogen statt vergangenheitsorientiert
13. Gelungenes und Positives würdigen und wertschätzen
14. Sinnfindung und Sinnhaftigkeit
15. Gelassenheit und Humor

Adaptive Akzeptanz

Realitätsprüfung bzw. Energiesparprogramm

Wenn mir die Realität missfällt, prüfe ich,
ob ich sie verändern kann (und will).

Meine Energie setze ich aber nur dort ein,
wo ich die Möglichkeit habe, etwas zu verändern.

Wo ich machtlos bin und nichts ändern kann,
werde ich diese Realität akzeptieren lernen.

nach Stavemann 2010, S. 80, leicht verändert von J. Frick

Anleitung zur Krankheit

Gut, besser, am besten,
ruh dich niemals aus
bis das Gute besser ist
und besser das Allerbeste.

Aussage einer Patientin

aus: Irvin D. Yalom (2010): In die Sonne schauen, S. 54

Abschied von der Perfektion

statt «Best Practice»:

«Good Practice»

Angemessene Ideale in pädagogischen Berufen pflegen

Unrealistische Erwartungshaltung bzw. Idealvorstellung:	<i>Realistischere Erwartungshaltung:</i>
Jede Stunde muss interessant sein	
Ich muss mit allen KollegInnen immer gut auskommen	
Ich darf keine Fehler machen im Umgang mit SchülerInnen	
Ich muss allen Schüler/innen optimal helfen können	
Ich muss jede/n Schüler/in individuell fördern	
Ich muss jeden Tag gerne in die Schule gehen	

Fragen zur Selbstsorge und Selbstfürsorge

Nützliche Hinweise und Fragen könnten sein:

- *lasse ich mir Zeit, Ruhe?*
- *spüre ich meine persönlichen – körperlichen wie psychischen – Signale für Erholung und Freizeit? (Beispiele: Kopfschmerzen, Verspannungen, Angst)*
- *pfllege ich Freizeitaktivitäten, die ich auch als erholsam, entspannend und regenerativ erlebe?*
- *pfllege ich Freizeitaktivitäten nicht nur unter dem Aspekt von Leistung, Wettbewerb und Erfolg?*
- *kann ich meine Freizeitaktivitäten geniessen – oder wird der Genuss wiederholt durch störende Gedanken oder ein schlechtes Gewissen beeinträchtigt?*
- *gönne ich mir auch Müsiggang, leere (ungeplante) Zeit, freie Zeit?*
-

Anregung:

Mit einer vertrauten Person darüber ins Gespräch kommen

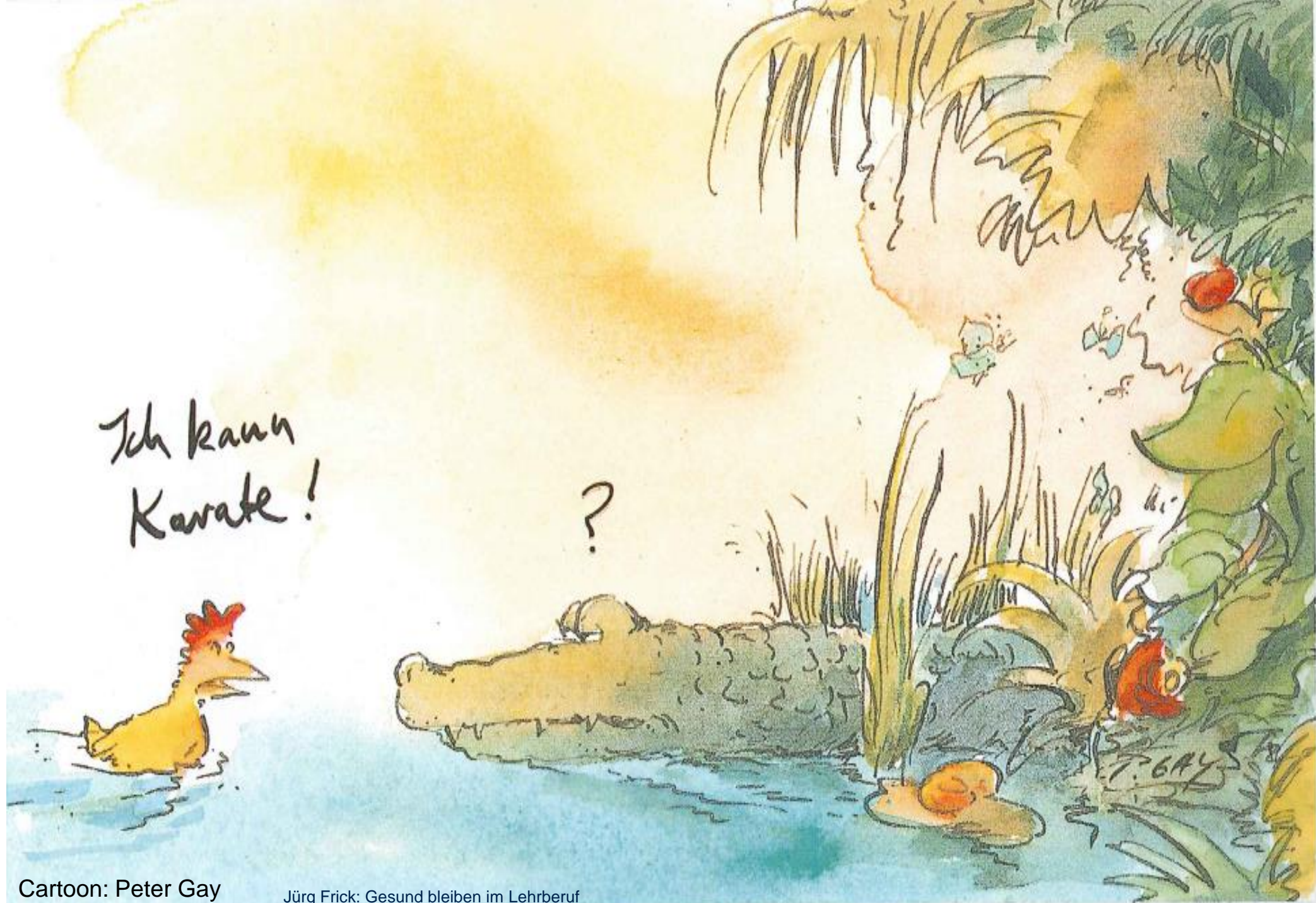
Jürg Frick: Gesund bleiben im Lehrberuf

Zentrale Fragen zur Lebensbalance

- Wie viel Zeit und Energie will ich für meine Arbeit einsetzen?
Wo ziehe ich Grenzen
- Welche Lebensbereiche will ich neben der Arbeit pflegen?
- Wie viel Zeit und Energie will ich für diese Bereiche einsetzen?
- **Wer / was kann mir dabei helfen?**



Jürg Frick: Gesund bleiben im Lehrberuf



Beeinflussen der Selbstwirksamkeit

- Erfolgserfahrungen (Selbstzuschreibung)
- Nahziele, komplexe Aufgaben in Teilziele zerlegen
- Regelmässige Reflexion über eigene Fortschritte
- Überprüfen des Anspruchsniveaus
- Spielräume ausnützen
- Coping-Strategien entwickeln, die das Lösen von Aufgaben erleichtern
- Beobachtung und Nachahmung erfolgreicher Modelle
- Komplimente und Ermutigung annehmen

Soziale Unterstützung und Netzwerkorientierung

- ➔ gemeinsam statt einsam
- ➔ wenn nötig Hilfe suchen und annehmen
- ➔ soziale Netzwerke erhalten uns gesund

Gemeinsam statt allein



Jürg Frick: Gesund bleiben im Lehrberuf

Cartoon Donat Bräm

Nützliche und notwendige Massnahmen

- verbesserte Rahmenbedingungen, z.B. kleinere Klassen, genügend Platz, Luft ...
- effektive Pausen und Mittagspausen
- Reglementierungen, Reformen und Projekte massiv reduzieren
- genügend Ressourcen für Reformen
- Reformen: bottom up statt top down, echter Miteinbezug der Lehrpersonen
- deutliche Reduktion der Lektionenzahl eines 100%-Pensums
- Berufsauftrag neu definieren
- Intervision, Supervision, kollegialer Austausch
- Arbeit an sich selbst, sich selber weiterentwickeln wollen: Einstellungen, Unterricht, Klassenführung, Zusammenarbeit, pers. Schwerpunkte
- verstärkte Zusammenarbeit der Lehrpersonen
- unterstützendes Team
- unterstützende, wertschätzende Schulleitung und Behörde
- erweiterte Elternbildung, Elternschulung

So nutzen Sie Ihre Ressourcen als Lehrkraft



Jürg Frick
Gesund bleiben im Lehrberuf
Ein ressourcenorientiertes Handbuch

Erscheint im April 2015
Etwa 220 Seiten, gebunden
etwa € 24,95 / CHF 35,50
ISBN 978-3-456-85474-8

Kaum eine Profession ist so anfällig für Burnout wie der Lehrberuf: Entsprechend hoch sind die Erkrankungsraten in dieser Berufsgruppe. Der Resilienz-Experte zeigt Wege, wie dies zu vermeiden ist.

In diesem praxisorientierten Handbuch werden die LeserInnen nicht zur Resignation, zum Berufsausstieg oder zur Berufsaufgabe angeleitet. Vielmehr erhalten sie vielfältige Anregungen, wie sie konkret mit Belastungen besser klarkommen, Möglichkeiten entwickeln können, darauf konstruktiv einzuwirken, und sich so auch besser gegen ein mögliches Krankwerden schützen können.

Das Buch bietet konkrete Hilfestellungen und Entlastungsmöglichkeiten, die dazu beitragen, dass Lehrpersonen wieder mehr Selbstermächtigung im Berufsfeld bekommen, die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen, wie sie erweiterte Handlungsmöglichkeiten und Spielräume erhalten.

Kontaktadresse

Jürg Frick
Weiterbildungen - Seminare
Psychologische Beratung
Rietlirain 44
CH-8713 Uerikon

juerg.frick@phzh.ch
www.juergfrick.ch

Fachliteratur

- Albisser, S. et al. (2006). Anforderungsverarbeitung und Gesundheit im Berufszyklus von Lehrpersonen. www.gesundeschulen.ch/data/data/318_pdf (Zugriff 15.4.2017)
- Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Bodenmann, G. (2011). Stress und Partnerschaft. Bern: Huber
- Bauer, J.; Unterbrink, T.; Zimmermann, L. (2007). Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte – Manual für Lehrer-Coaching nach dem Freiburger Modell. Selbstverlag der Technischen Universität. Abrufbar unter: <http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/coachinggrlehrerfreiburgermodellbaua07.pdf> (Zugriff 26.6.2014)
- Bergner, T. (2016). Burnout-Prophylaxe. Erschöpfung verhindern, Energie aufbauen. 3. Auflage. Stuttgart: Schattauer
- Bauer, J. (2013). Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht. München: Blessing
- Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer-Verlag
- Bürgisser, T. Handout - Instrumente zur Gesundheitsförderung von Lehrpersonen <http://www.schulklima-instrumente.com/2-gesundheitsfördernde-schule/>
- DAK-Gesundheit und Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln. Abrufbar unter: www.publikationen.dgouv.de/dgouv/pdf/10002/si-8077.pdf (Zugriff 20.5.2014)
- Dohmen, J. (2014). Wider die Gleichgültigkeit. Plädoyer für eine moderne Lebenskunst. Zürich: rüffer & rub
- Döring-Seipel; E.; Dauber, H. (2013). Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält. Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Ehinger, W.; Hennig, C. (1997). Praxis der Lehrersupervision. Leitfaden für Lehrergruppen mit und ohne Supervisor. Beltz Verlag.
- Frick, J. (2019). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Hogrefe
- Frick, J. (2011). Was uns antreibt und bewegt. Entwicklung verstehen, begleiten und beeinflussen. Bern: Huber
- Frick, J. (2015). Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Bern: Huber

- Hundeloh, H. (2012). Gesundheitsmanagement an Schulen. Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgaben der Schulleitung. Weinheim: Beltz
- Kaluza, G. (2011). Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Klippert, H. (2007). Lehrerentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. 3. Auflage. Weinheim: Beltz
- Kretschmann, R. (Hrsg.) (2006). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz
- Nido, M. (2012). Das Engagement von Lehrpersonen: gesund und arbeitsfreudig oder ausgebrannt und reformmüde? Verschiedene Engagement-Typen und ihr Zusammenhang mit Arbeitsbedingungen, Personen und Schulmerkmalen. Lengerich: Papst
- Rothland, M. (2013)(Hrsg.). Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Wiesbaden: Springer VS
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2013). Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Beltz: Weinheim
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2001). Bewältigungsmuster im Beruf. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schmid, W. (2005). Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Frankfurt: Suhrkamp
- Schmid, W. (2004). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt: Suhrkamp
- Sieland, B. (2000). Hast Du heute schon gelebt? Impulse zur Selbstentwicklung. Edition Erlebnispädagogik, Lüneburg
- Klusmann, U.; Waschke, N. (2018): Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf. Göttingen: Hogrefe
- Departement Bildung, Kultur und Sport Aargau (2015)(Hrsg.). Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxisbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep
- www.burnoutexperts.ch
- Heyse, H. (2011). Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Seelze: Klett-Kallmeyer
- Heyse, H. (2016). Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht. Ein Lesebuch für ein erfüllendes Berufsleben. Bern: hep
- Sidler, C. (2016). Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und psychologischer Sicht. Bezug: www.lch.ch