

# Lehrer- und Lehrerinnen GESUNDHEIT

Martina Overweg, Arbeitspsychologin  
Lüneburg, Dezernat 5

**25. September 2013**

- Die Salutogenese stellt eine Vielzahl neuer Fragen:
  - Welche Ressourcen erhalten die Gesundheit?
  - Wie kann mit Belastungen gesundheits - erhaltend oder sogar - fördernd umgegangen werden?
  - Gibt es generelle Faktoren, die eine Bewegung auf dem Gesundheits-Krankheitskontinuum erklären können?
  - Was schützt die Gesundheit?



# Widerstandsressourcen – Sense of coherence (SOC) Drei zentrale Komponenten (nach Antonovsky)

Wie beschreibe, erkläre und verstehe ich  
(mir) meine derzeitige Situation und ihre  
Zusammenhänge?

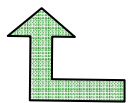


**Verstehbarkeit**

Welchen Sinn macht mein  
Leben jetzt in Bezug auf  
wen und auf was und in  
Bezug auf meine  
grundlegenden  
Lebensentwürfe?

**Kohärenzgefühl**

Was sind meine Gestaltungs-  
möglichkeiten und welche  
Ressourcen stehen mir für  
Lösungen zur Verfügung?



**Bedeutsamkeit**

**Handhabbarkeit**



**Folge: ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens**

## „Gesundheit“

- WHO 1946: „ ... Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen ...“
- WHO Ottawa 1986: „ ...Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotentiale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren ...“



Nachzulesen auf der homepage baua: <http://www.baua.de>

- sich engagiert und doch entspannt mit gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können
- eine positive Einstellung zu sich selbst und den eigenen Wirkungsmöglichkeiten zu erwerben und zu bewahren und
- im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.

(Schaarschmidt, 2008)



# Spannungsfelder der Lehrer\_innen-Arbeit

(nach Scala, Miller u.a.)



u.a.

Siegfried Seeger, 2008



Hohe Anforderungen und geringer Einfluss

Kontrollverlust aushalten können / müssen / wollen

Hohe Entscheidungsdichte bei unzureichender Information

Oft erst nachträgliche Reflexion mit Rechtfertigungstendenz

Zuviel Aktion und zu wenig Reflexion

Doppelter Auftrag: Menschen stärken – Sachen klären

(nach: Sieland 2009)

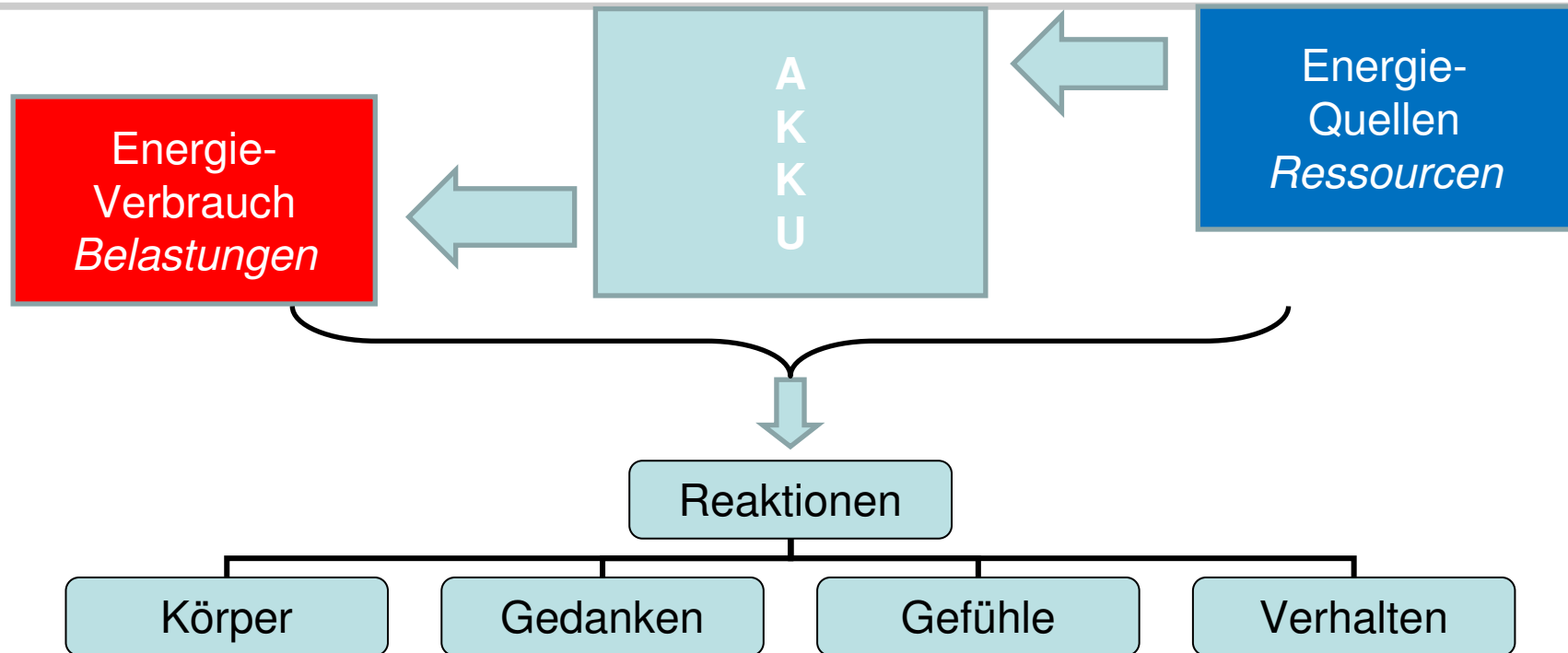
## Sieben Formen der Emotionsarbeit (nach Sieland 2009)

- Positive Emotionen zeigen + bewirken: *Freundlichkeit*
- Negative Emotionen zeigen + bewirken: *Betroffenheit*
- Neutralität zeigen + bewirken: *sachlich + ruhig bleiben*
- eigene Gefühle umkehren: *trotzdem freundlich sein*
- sensibel sein: *Gefühle der SuS laufend registrieren*
- Anteil nehmen: *Mitgefühl spüren und glaubhaft zeigen*
- Humor zeigen und bewirken: *gemeinsam lachen*



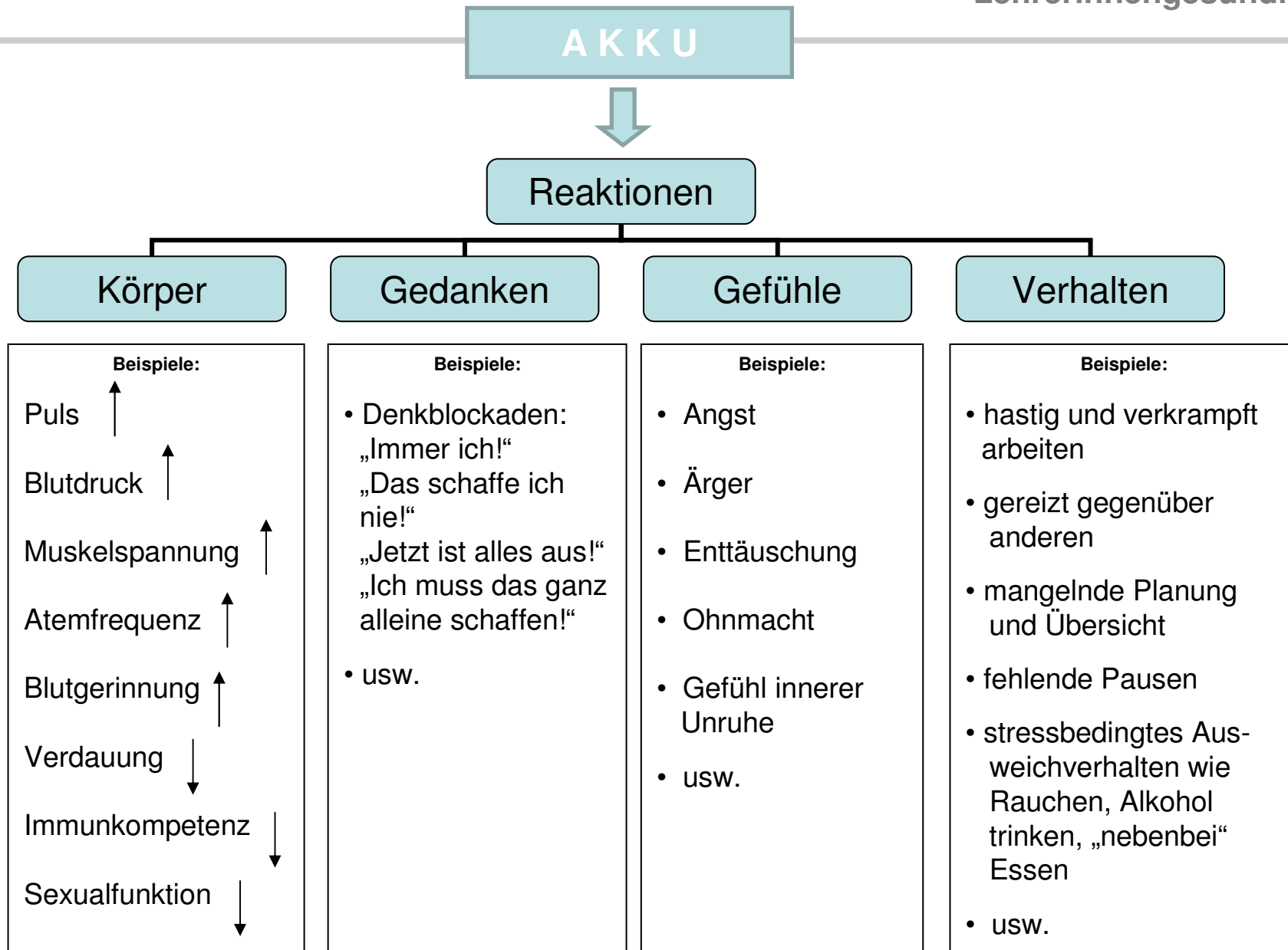


## Stress-Modell

Lehrer- und  
Lehrerinnengesundheit

**Energie-Verbraucher** sind z.B.: Zeitdruck, Misstrauen, Kontrolle, schlechte Laune in der Umgebung, fehlende Informationen, mangelndes Feedback, unangemessenes Führungsverhalten, als schwierig erlebte Schülerinnen und Schüler / Kolleginnen und Kollegen /Schulleiterinnen und Schulleiter / Eltern usw.

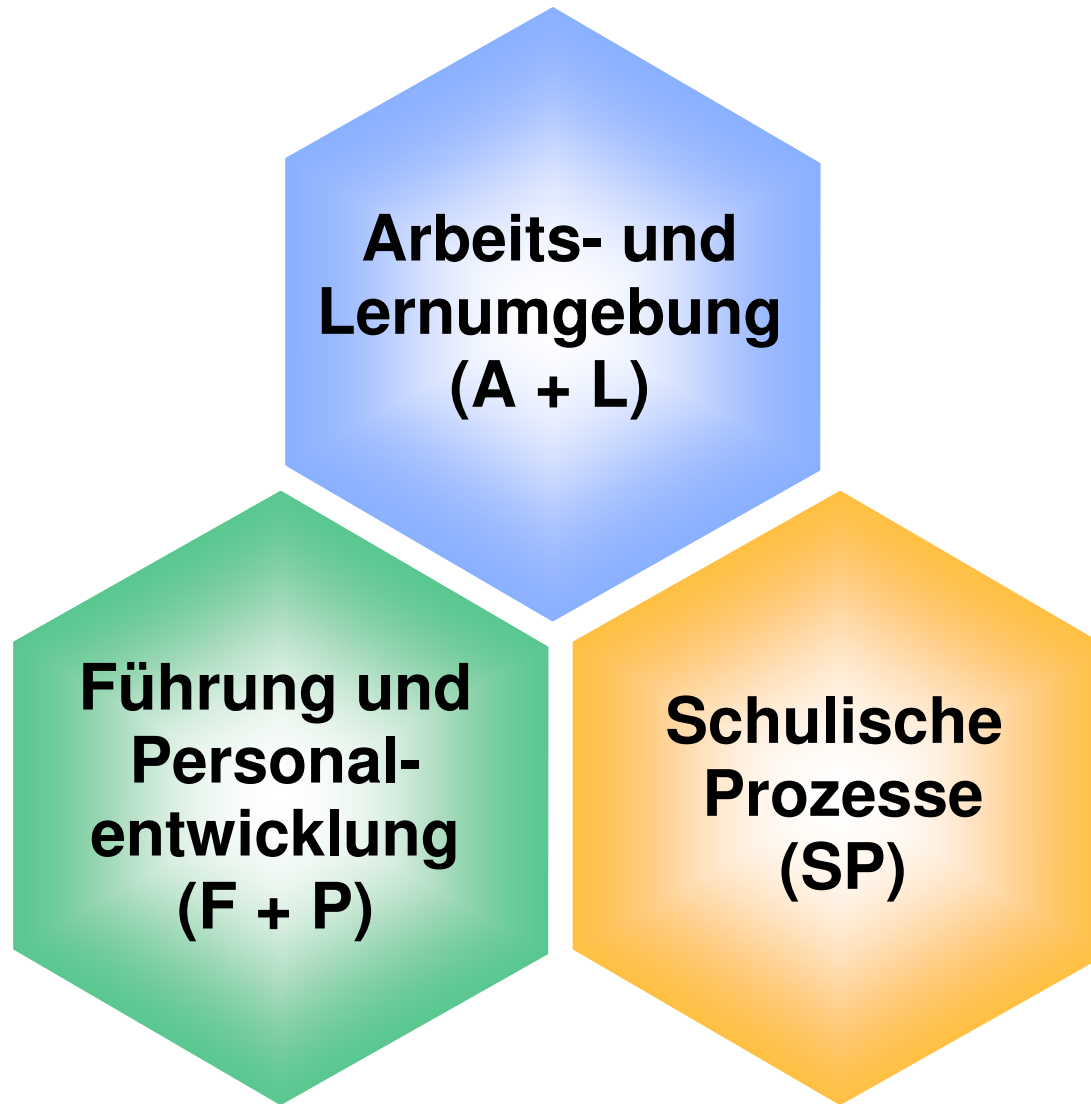
**Energie-Quellen** sind z.B.: Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Kurz-pausen, Selbstwertgefühl, Ausgleich zur Arbeit, Anerkennung, Spaß, Erfolg, Qualifikation usw.



## Leitfrage: Was hält gesund?

- **Haltungsprävention**
  - **Betrifft: meine Einstellungen zu mir als private Person und als professionell tätiger Mensch und „zum Leben im Allgemeinen“**
- **Verhaltensprävention**
  - **Betrifft: mein konkretes Verhalten**
- **Verhältnisprävention**
  - **Betrifft: die Verhältnisse, in denen ich arbeite und lebe**
- **und das ist eine lebenslange Aufgabe!**

(nach: Sieland, 2009)



## Belastungen und ihre Quellen

Führung und  
Personal-  
entwicklung  
(F + P)



- Rückmeldekultur
- Anerkennung
- Soziales Klima im Kollegium
- Konfliktbearbeitung
- Qualifizierung
- ...

Arbeits- und  
Lern-  
umgebung  
(A + L)



- Lärm
- Raumklima
- Beleuchtung
- Ergonomie
- Gefahrstoffe
- Räumliche Gegebenheiten
- ...

Schulische  
Prozesse  
(SP)



- Transparenz von Verantwortlichkeiten
- Arbeitsmenge
- Arbeitszeiten
- Pausengestaltung
- Freie Zeiteinteilung
- Qualifizierung
- Umgang mit Regeln
- ...

# Prävention: Gestaltungsansätze für gesunde Arbeitsbedingungen

## Überblick

- Beteiligungsorientierte Führung
- Mitarbeitergespräche
- Mentoren-Programme
- Feedbackkultur
- Fortbildungsangebote
- Konfliktmanagement
- Supervision
- Kollegiale Beratung
- Teamcoaching
- Fördern von Teamarbeit
- Personaleinsatz
- ...

- Lärminderung
- Ruheraum / Gestaltung des Lehrerzimmers
- Einrichten und Gestalten von Lehrerarbeitsplätzen
- Funktionale Einrichtung der Unterrichtsräume und Bereitstellung von Lehr- und Arbeitsmitteln
- ...

- Angemessene Verteilung von Aufgaben und Projekten
- Regelungen und Handlungsanleitungen
- Transparenz von Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten
- Transparenz schulischer Abläufe
- Regeln für Schülerinnen, Schüler, Eltern
- Effiziente Besprechungen
- Pausenregelungen
- ...

F + P

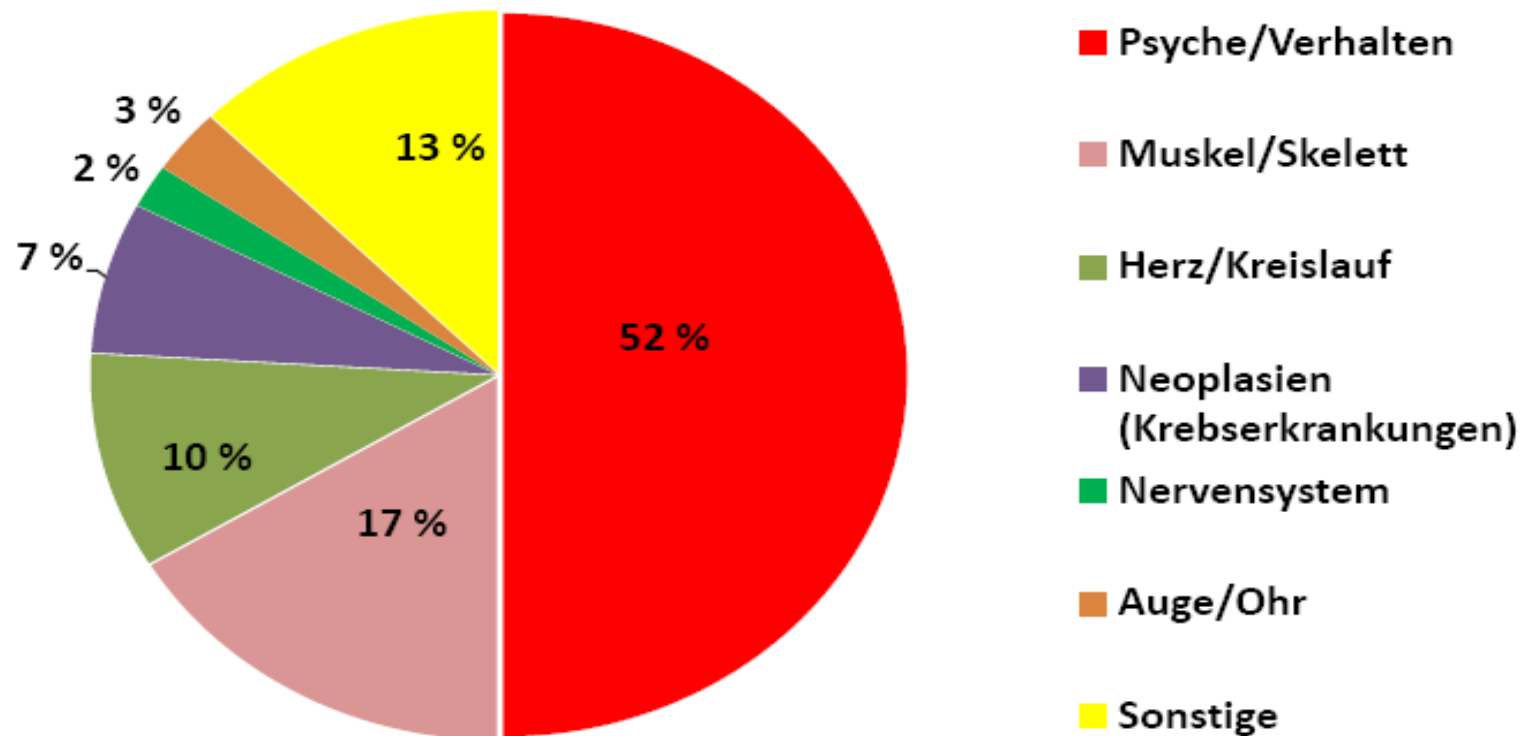
A + L

S P

## Individuelle Faktoren, die zu Gesundheit / Krankheit beitragen



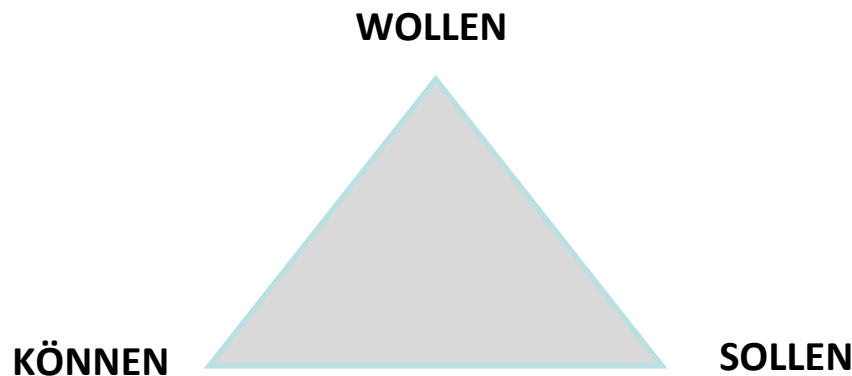
(n= 5548) Hauptdiagnosegruppen nach ICD 10



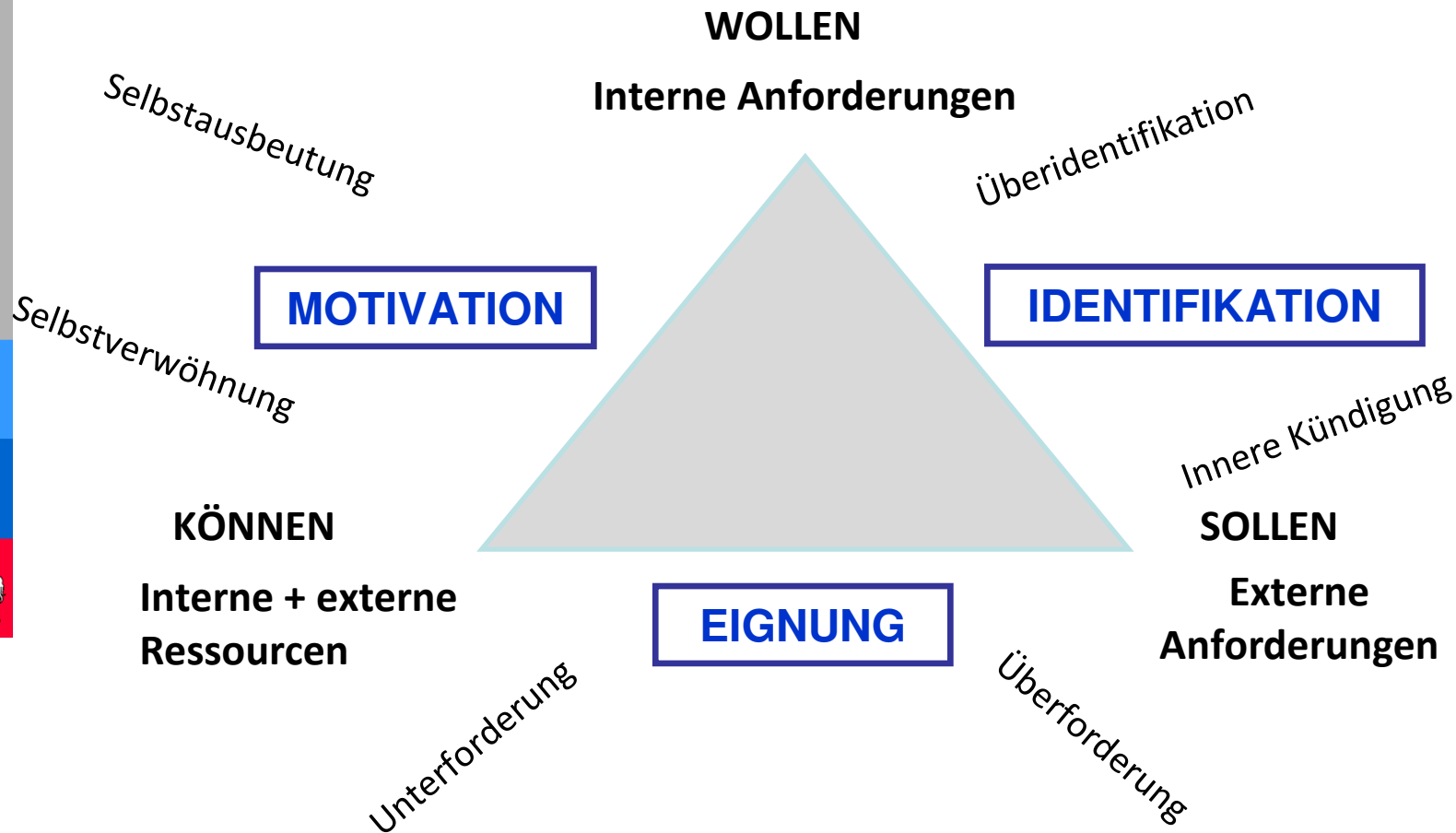
Dr. Andreas Weber, Deutsches Ärzteblatt 101, 26.03.2004



- Arbeitsengagement (oder auch: was / wie viel will ich einbringen ? – „das Wollen“)
- Widerstandskraft (oder auch: was / wie viel kann ich einbringen, ohne mich emotional und inhaltlich zu unterfordern, bzw. zu überfordern ? – „das Können“)
- Emotionen (oder auch: wie ist meine Haltung zu den inhaltlichen und motivationalen Anforderungen ? – „das Sollen“)




# Faktoren für die Gesundheitserhaltung, bzw. die Entwicklung von Risiken (Verhaltensprävention (nach Heyse und Sieland)




**Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer  
können  
Qualität in Schule und Unterricht  
verwirklichen!**





Niedersächsisches  
Kultusministerium



**Arbeitsschutz und  
Gesundheitsmanagement in Schulen**

| Suche | Kontakt | Impressum |

---

**Aktuelles**

12.04.2010

**Influenza und Schwangerschaft**  
... mehr


**Inhalte**

Informationen zu Teilaspekten und schulformspezifischen Themen


**Lehrergesundheit**

---

**Funktionen im Gesundheitsmanagement**



**Detailsuche**



**Orientierungsrahmen Schulqualität**  
Aspekt: Sicherheit und Gesundheit

Qualitätsbereich 1	Qualitätsbereich 2	Qualitätsbereich 3	Qualitätsbereich 4	Qualitätsbereich 5	Qualitätsbereich 6
Ergebnisse und Erfolge	Lernen und Lehren	Schulischer Schulleistungsmanagement	Lehren professionell	Ziele und Erbringen der Schulleistung	Ziele und Erbringen der Schulleistung
1.1 Kompetenzen	2.1 Schulisches Curriculum	3.1 Schule als Lernraum	4.1 Führungsverantwortung der Schulleitung	5.1 Personalentwicklung	6.1 Schulprogramm
1.2 Schulstrukturen und Bildungsweg	2.2 Persönlichkeitsentwicklung	3.2 Gesundheitsförderung im Schulbetrieb	4.2 Qualitätsentwicklung der Schulleitung	5.2 Weiterentwicklung beruflicher Kompetenzen	6.2 Evaluation
1.3 Schulqualität der Befragten	2.3 Lehrpläne im Unterricht	3.3 Beteiligung der Schulleitung, Schüler und Eltern	4.3 Verwaltung und Ressourcenmanagement	5.3 Weiterentwicklung des Schulleistungsmanagement	6.3 Optimierung des Schulleistungsmanagement und der Rahmenbedingungen
1.4 Gesamtstandort der Schule	2.4 Leistungsanforderungen und Leistungsbewertung	3.4 Kooperation mit Schülern, Lehrkräften und anderen Partnern	4.4 Unterrichtsorganisation	5.4 Arbeitsbedingungen	
	2.5 Individuelle Förderung und Unterstützung				
	2.6 Aufmerksamkeitsfokussierte Schülerbetreuung				

**Literatur:**

Antonovsky, A: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. 1997

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch. 2012

Schaarschmidt, U: Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. 2005

Niedersächsisches Kultusministerium. Leitfaden für Schulleiterinnen und Schulleiter. 2012

Riskante Arbeitsbedingungen von Lehrkräften: <https://www.leuphana.de>

Sieben Formen der Emotionsarbeit: <http://www.vbe-nds.de>

<http://www.baua.de>

[http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Lehrer/ArbeitsUndGesundheitsschutz/  
HandbuchLehrergesundheit.pdf](http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Lehrer/ArbeitsUndGesundheitsschutz/HandbuchLehrergesundheit.pdf)

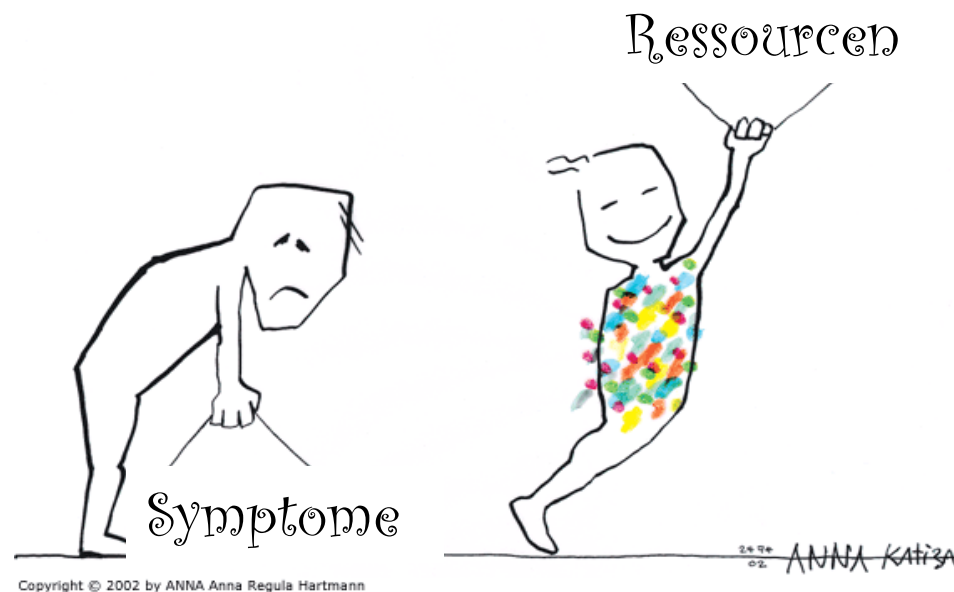
<http://www.schulentwicklungspreis.de>

**Abbildungen:**

Morbidität von Lehrkräften: Deutsches Ärzteblatt 101 26.03.2004

Können / Wollen / Sollen: <http://www.schuleundgesundheit.hessen.de>

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



[v.dr-walser.ch/index.html?salutogenese.htm](http://v.dr-walser.ch/index.html?salutogenese.htm)