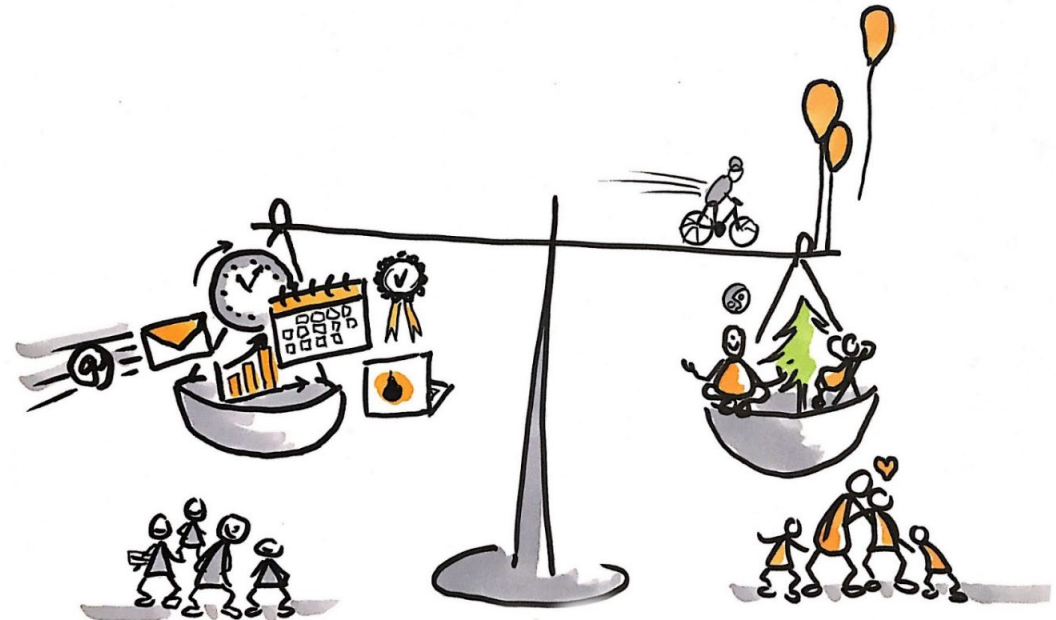


Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen – Betriebliche Gesundheitsförderung



Meine Hintergründe

Herzog/Sandmeier/Affolter

**Gesunde Lehrkräfte
in gesunden Schulen**

Eine Einführung

Kohlhammer

Autorin

**Dozentin/
Weiterbildnerin**

**Leiterin
BGF phsz**

Forscherin

**Mutter zweier
schulpflichtiger
Kinder**



Fahrplan

- Arbeitskontext Schule: Was sind die besonderen Herausforderungen?
- Was ist das Ziel betrieblicher Gesundheitsförderung an Schulen?
- Wie kann betriebliche Gesundheitsförderung an Schulen gestaltet werden?
- Austausch in Gruppen zu Herausforderungen und Chancen

Arbeitskontext Schule: Was sind besondere Herausforderungen?

Rahmenbedingungen des Lehrberufs

Sinnvolle Arbeitsaufgabe

Hohe Autonomie und Selbstverantwortung

Mobil-flexible Arbeitsstrukturen

→ **Hohes Motivationspotential**

→ **Gefahr der Selbstüberforderung und Gefährdung der eigenen Gesundheit (Arbeiten rund um die Uhr)**

Visionäre Ziele ohne klare Indikatoren für die Zielerreichung

Unsicherheit/Unkontrollierbarkeit

Viele Anspruchsgruppen

Hohe Ideale/intrinsische Motivation der Lehrer/innen



Kapitel 3 in Herzog et al. (2021) «Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen»

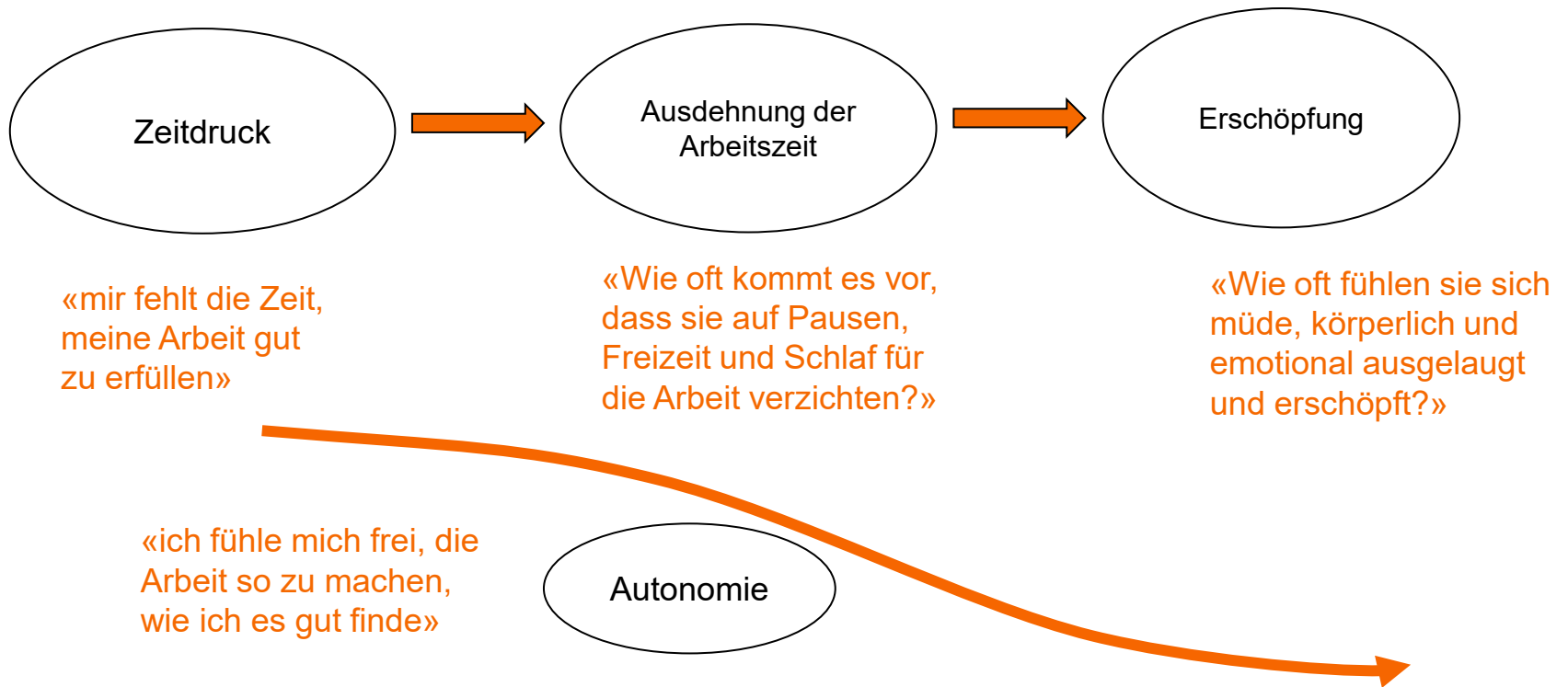
Bewältigungsstrategie: Selbstgefährdendes Engagement

- Arbeiten in der Freizeit (74%)
- Verzicht auf Freizeit (30%)
- Über 10 Stunden am Tag arbeiten (30%)
- Verzichten auf genügend Schlaf für die Arbeit (22%)
- Zur Schule gehen, obwohl man krank ist (20%)

Literatur zu Selbstgefährdung: Krause, A., Dorsewagen, C., Stadlinger, J., & Baeriswyl, S. (2012). Indirekte Steuerung und interessierte Selbstgefährdung: Ergebnisse aus Befragungen und Fallstudien. Konsequenzen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. In *Fehlzeiten-Report 2012* (S. 191–202). Springer.



Ausdehnung der Arbeitszeit führt zu Erschöpfung



Sandmeier, A., Baeriswyl, S., Krause, A. & Muehlhausen, J. (2022)

Wieso BGF an Schulen?

Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz

Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gesundheitsförderung und Prävention in Wirtschaft und Arbeitswelt

Im Rahmen der Bundesrätlichen Strategie

Gesundheit | Santé
Sanità | Sanadad

2020

Gesundheit stärkt Bildung



5

Gesundheitsfördernde Schulen

Gesundheitsmanagement:
gemeinsame Ziele, Überzeugungen,
Werte und Regeln



6

Schulklima

Kooperation aller Beteiligten
Vertrauensvolle und stabile Beziehungen
Soziale Unterstützung



Schulleitung

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Führungsverhalten
Gesundheitsmanagement



Lehrpersonen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Unterrichtsbezogenes Handeln
Beziehungsangebot



Schüler/-innen

Körperliche und psychische
Gesundheit und Wohlbefinden

Erwerb von fachlichen und
überfachlichen Kompetenzen
Bildungserfolg

Individuelle Lern- und
Entwicklungsvoraussetzungen



Unterrichts- qualität



Gesundheit der Lehrpersonen und Schulqualität



«Eine hohe Unterrichtsqualität setzt gesunde und leistungsfähige Lehrpersonen voraus.»

«Guter Unterricht fördert das Wohlbefinden, die Gesundheit sowie die Lernmotivation und den Bildungserfolg der Schüler/-innen.»

<https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Betriebliche-Gesundheitsfoerderung-in-Schulen/Allianz-BGF-in-Schulen/>

Schulleitung und Gesundheit



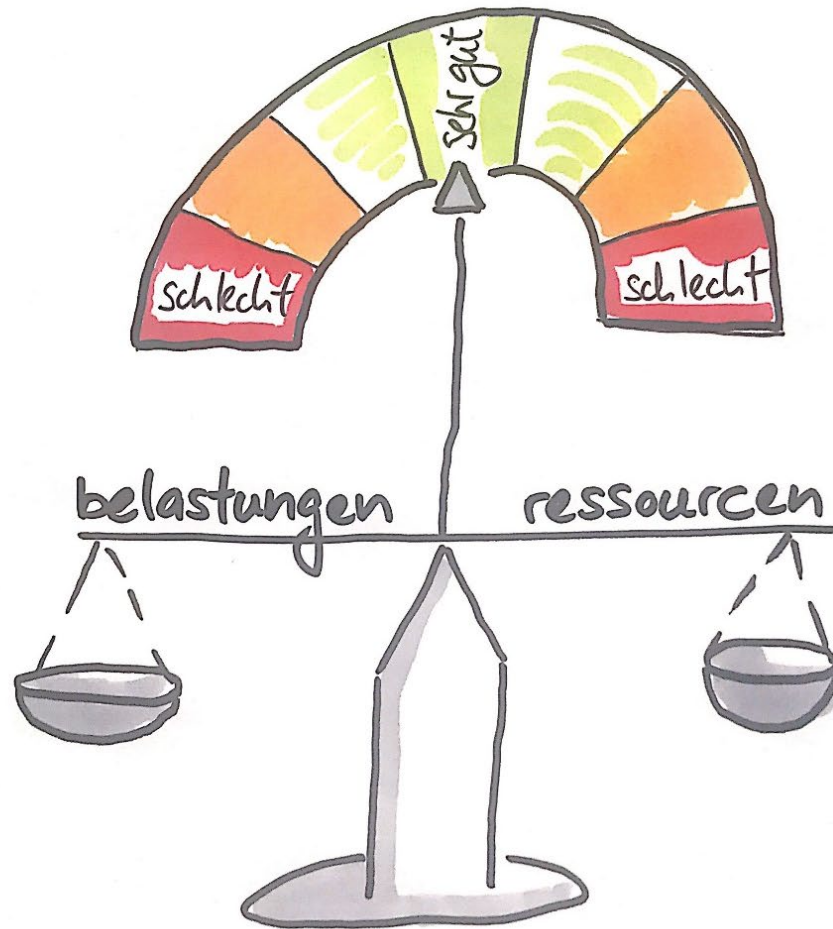
«Schulleitungen beeinflussen die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Lehrpersonen und Schüler/-innen durch ihr Führungsverhalten und Gesundheitsmanagement.»

«Gesunde und motivierte Schulleitungen können ihre Führungsaufgaben besser wahrnehmen.»

Was ist das Ziel von BGF an Schulen?

Die Arbeitsbedingungen werden so gestaltet, dass der herausfordernde Schulalltag gesund gemeistert werden kann. Die betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt die Gesundheit und Lebensqualität **aller Beteiligten** und stärkt die Leistungsfähigkeit der Organisation.

Grundprinzip: Passung von Arbeitsanforderungen und individueller (und kollektiver) Leistungsfähigkeit



Finden sich Unterschiede bezüglich wahrgenommenen Belastungen und Ressourcen zwischen einzelnen Schulen?

Studie: Was hält Lehrpersonen in der Schule? (WahLiS)

Längsschnittliche Befragung, in der das gesamte Personal der teilnehmenden Schulen im Zeitraum von 2017 bis 2019, dreimal zu einer Online-Befragung eingeladen wurde.

Über 60 Schulen aus neun deutschsprachigen Kantonen (Mehrheit der Schulen in der Zentralschweiz)

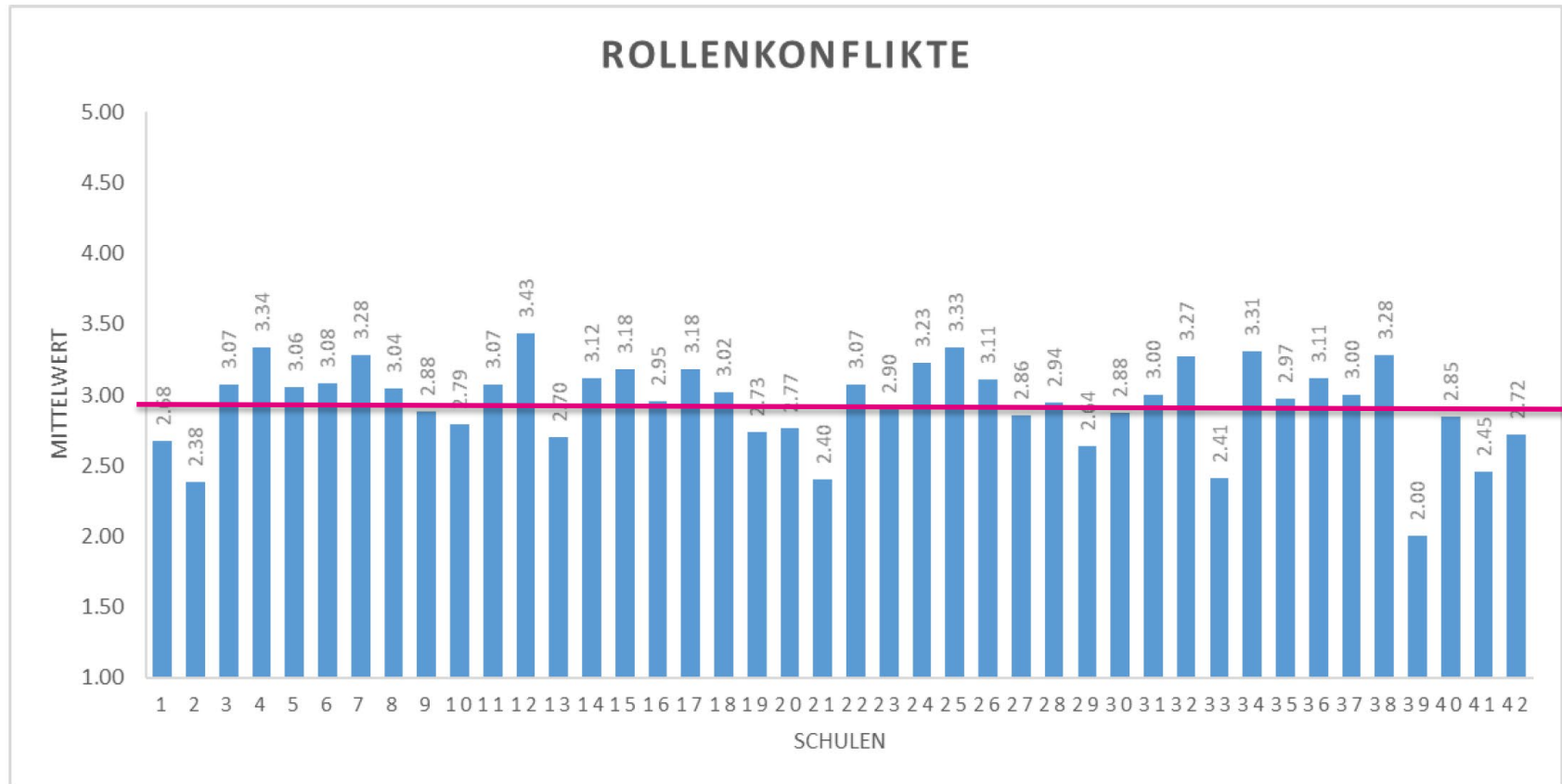
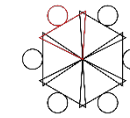
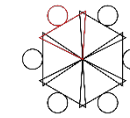
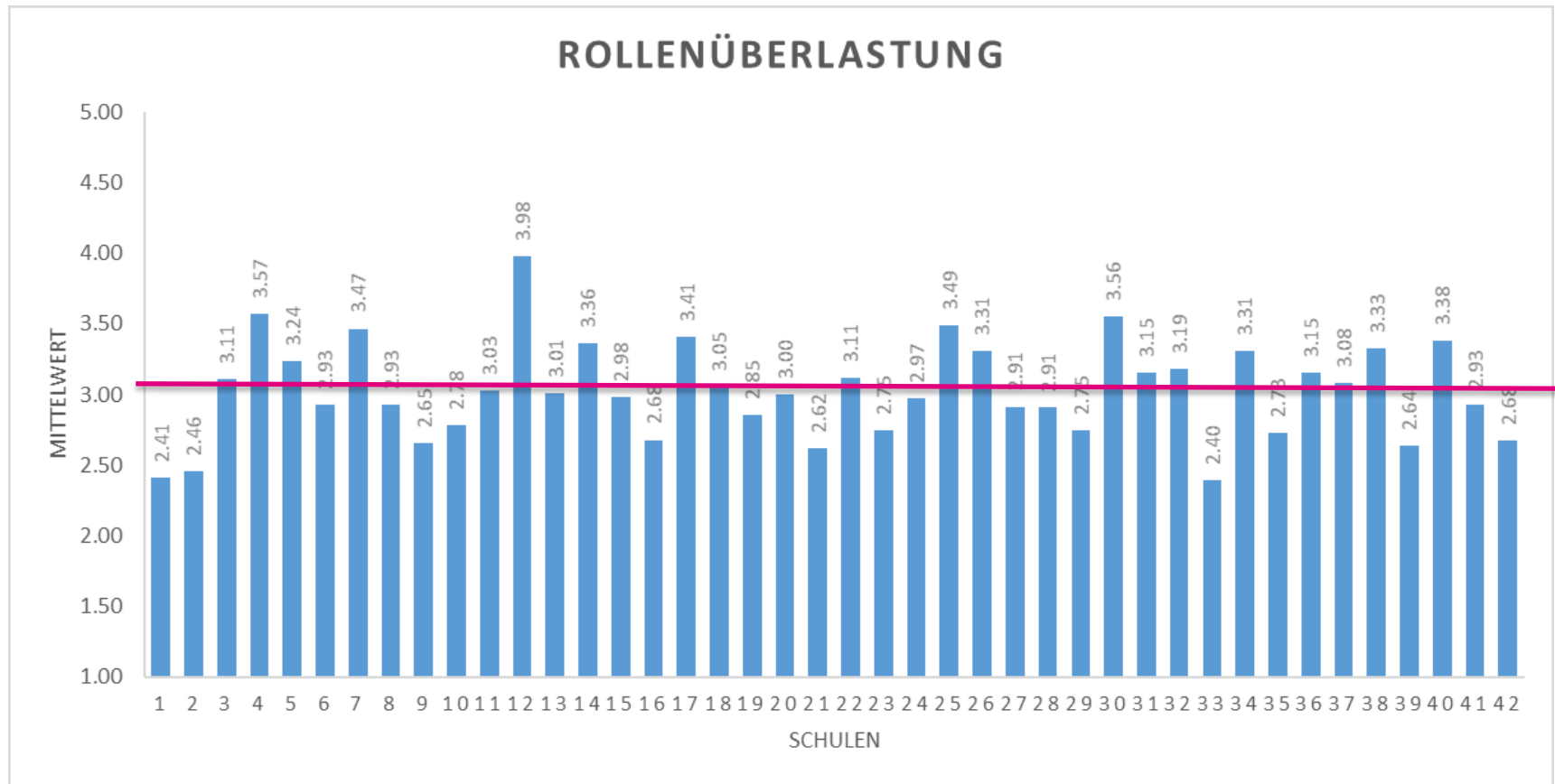


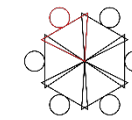
Abbildung 2: Rollenkonflikte (Mittelwerte nach Schule)

Belastungen: Unterschiede zwischen Schulen



WahLiS





WAHRGENOMMENE UNTERSTÜTZUNG

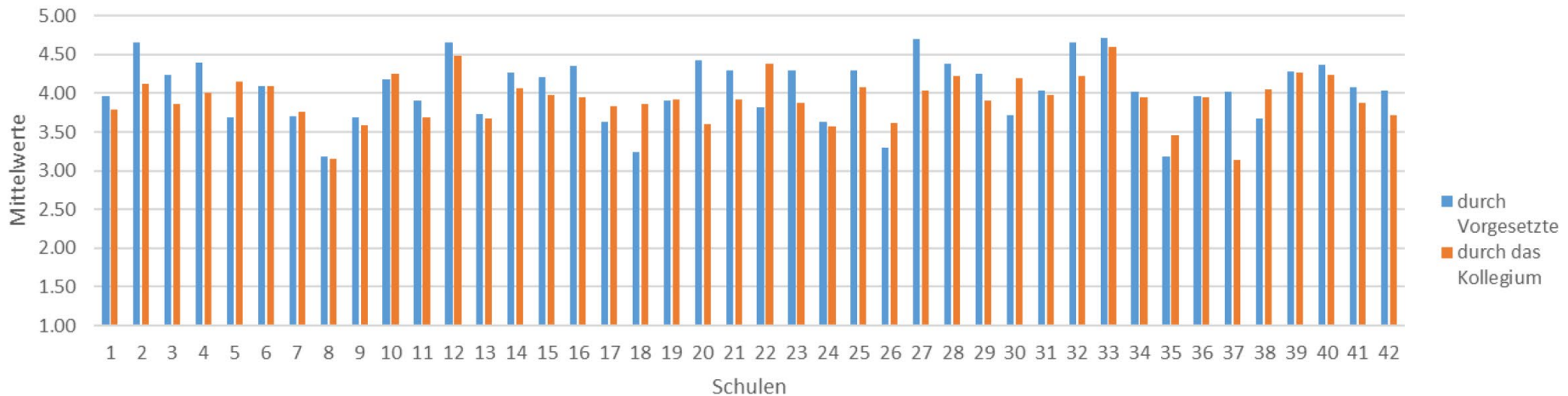


Abbildung 6: Unterstützung durch Schulleitung und Kollegium (Mittelwerte nach Schulen)

Aus Sandmeier & Mühlhausen (2020)

Wie gestalten wir BGF an Schulen?

Verhaltensbezogene Massnahmen:

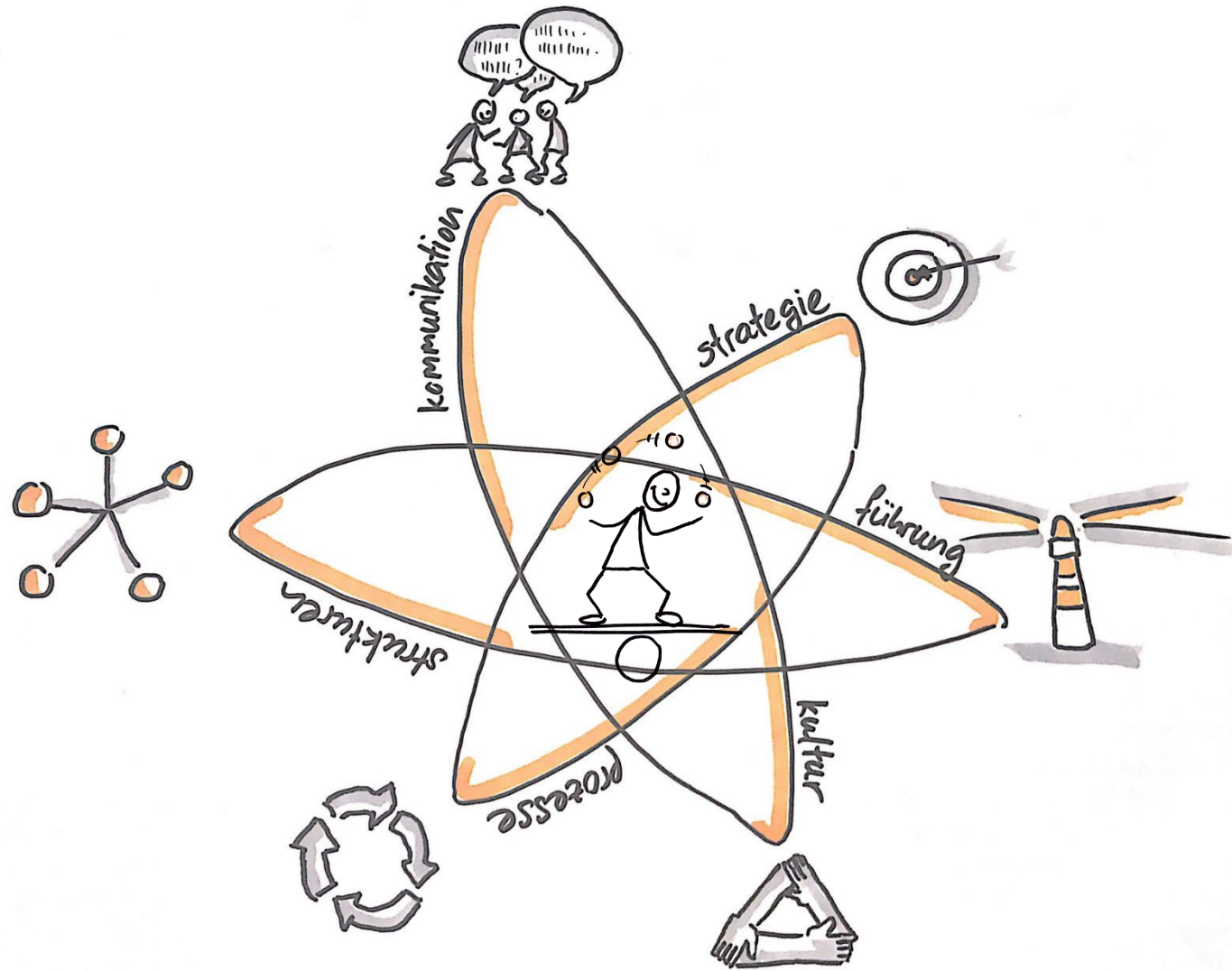
Wir fördern die individuellen Ressourcen der Mitarbeitenden



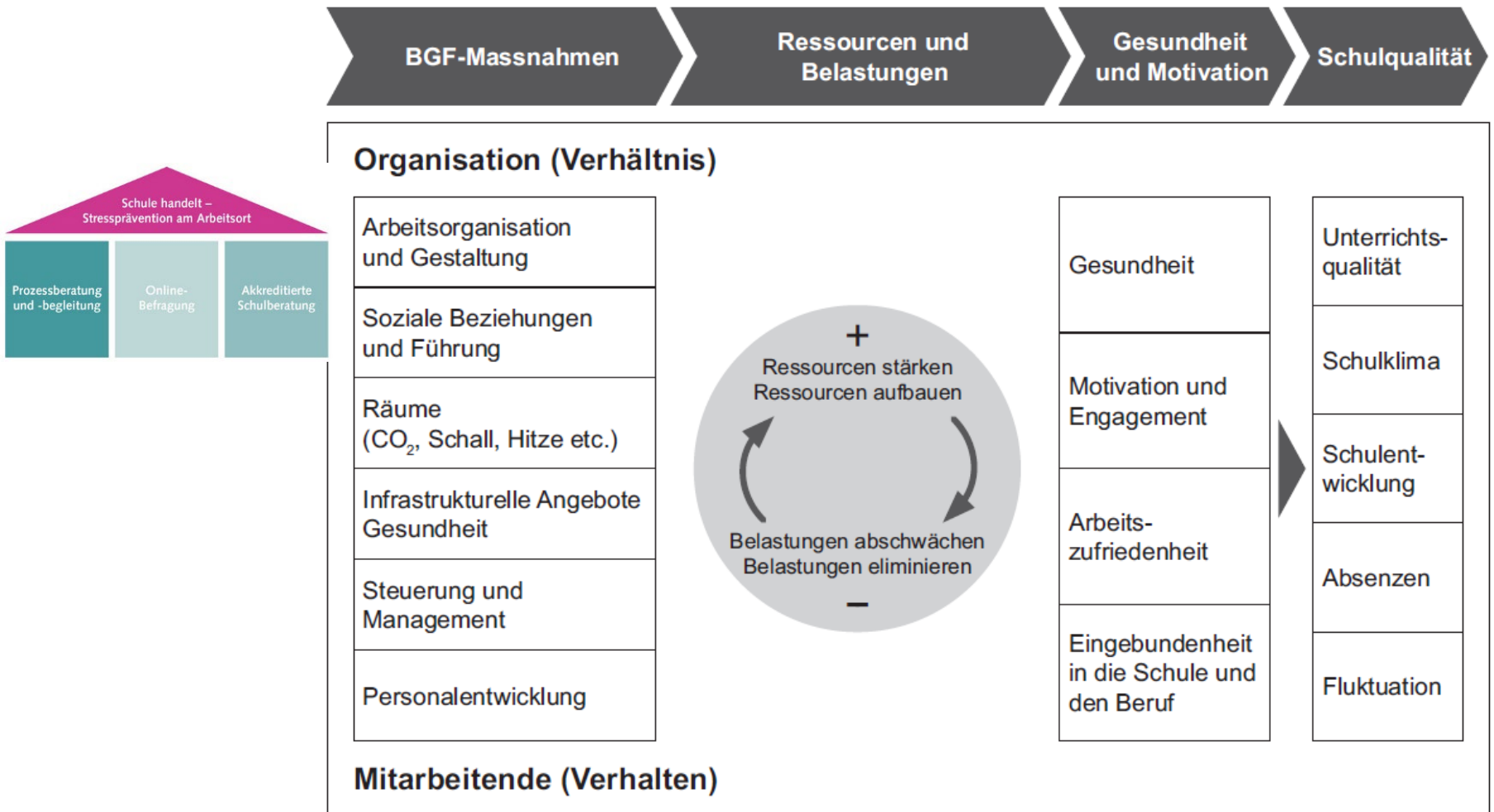
- Trainings zu Selbstregulation und Stressmanagement
- Kurse für Entspannungstechniken, Yoga oder Achtsamkeit
- Sportangebot
- Aufruf, Pause zu machen
- Newsletter mit Tipps
- etc.

Ganzheitliche BGF/BGM

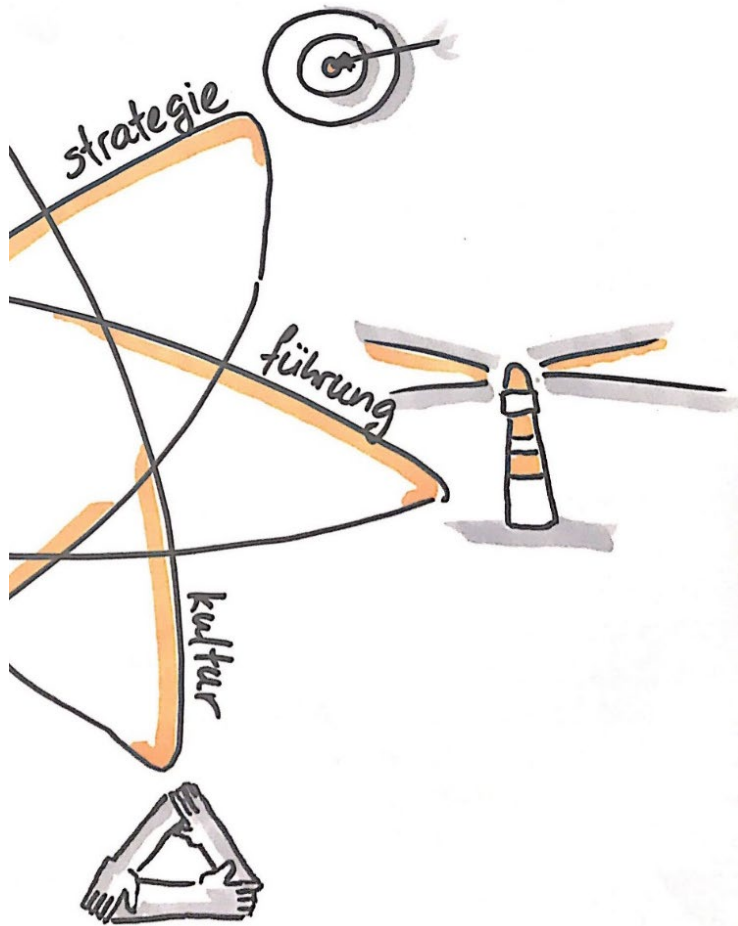
Wir gestalten den Arbeitskontext so, dass die Bewältigung der beruflichen Aufgaben unterstützt wird



Wirkungsmodell: BGF als Teil nachhaltiger Schulentwicklung (Paulus, 2003)

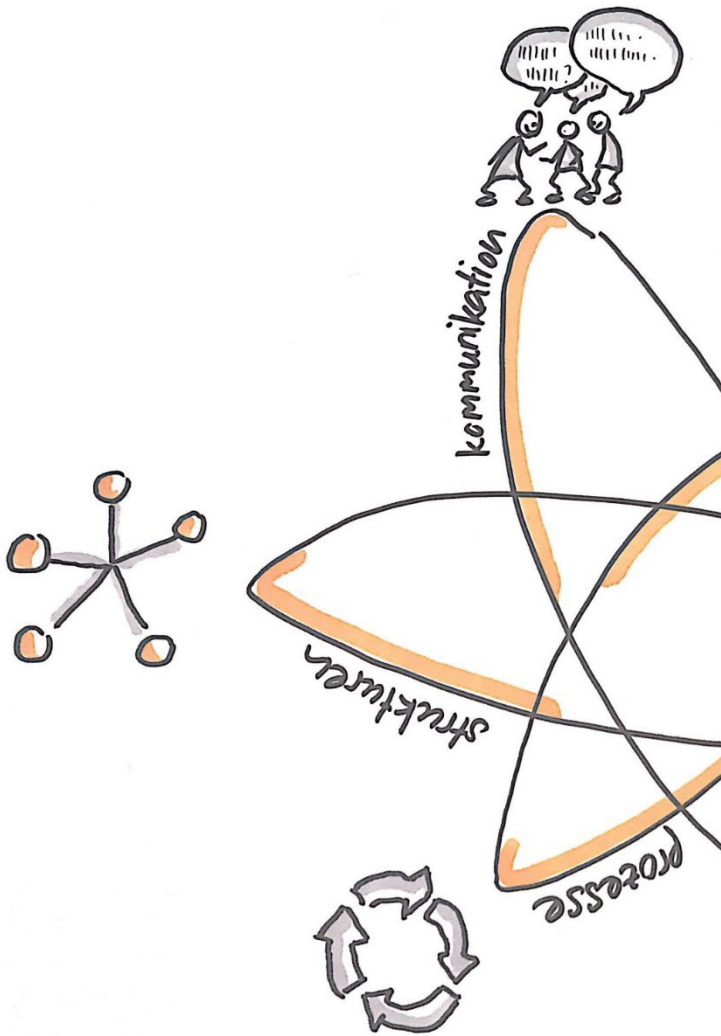


Konkrete Massnahmen



- **Strategie:** Staffelung von Strategiezielen, Balance zwischen Zielen und Ressourcen auf Schulebene
- **Führung/Leadership:** Vermittlung einer Vision, Förderung der Veränderungsbereitschaft, Führungsstrukturen
- **Führung/Management:** Sicherstellen von finanziellen, personellen und materiellen Ressourcen
- **Kultur:** Wertschätzung, Pausenkultur, Fehlerkultur, gemeinsame pädagogische Vorstellungen und Werte

Konkrete Massnahmen



- **Kommunikation:** Wertschätzung, Feedback, Transparenz
- **Strukturelle Angebote:** Ruheräume, Sportangebot, Möglichkeit der gesunden Ernährung
- **Prozesse:** Arbeitsaufgaben sind so organisiert, dass systematische Über- und Unterforderung vermieden werden; Aufgaben und Organisation ermöglichen das Erleben von Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit (Austausch), Leerläufe werden minimiert,...

Austausch – Gruppe 2

Ein systematisches BGF ist in Schweizer Schulen bislang nicht breit etabliert. Was sind Gründe dafür? Wo kann man ansetzen, um Gesundheitsförderung breiter zu etablieren?

Taucht an eurem Tisch in die Diskussion und notiert zentrale Aspekte im Padlet unter der Spalte eurer Gruppe:

[https://padlet.com/anitasandmeier/
BGF_Schule_Gruppe2](https://padlet.com/anitasandmeier/BGF_Schule_Gruppe2)



Fazit

- Der Arbeitskontext Schule birgt besondere Herausforderungen, die dazu führen, dass die Akteure ihre eigene Gesundheit vernachlässigen.
- Diese Herausforderungen sind nicht ein individuelles Problem, sondern sollten **kollektiv** angegangen werden.
- Das Ziel von BGF ist es, Anforderungen und individuelle und kollektive Leistungsfähigkeit in eine Balance zu bringen, durch Abschwächung der Belastungen und/oder Stärkung der Ressourcen.
- BGF ist Schulentwicklung und wirkt sich langfristig auf die Schulqualität aus.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



Für Fragen, Anregungen und
Rückmeldungen:
anita.sandmeier@phsz.ch



www.schule-handelt.ch

www.radix.ch

www.schulnetz21.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

Herzog, S., Sandmeier, A. & Affolter, B. (2021): *Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen – eine forschungsbasierte Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Krause, A., & Dorsemagen, C. (2011). Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer. In E. Bamberg, A. Ducki, & A.-M. Metz (Hrsg.), *Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt* (S. 139-157). Göttingen: Hogrefe.

Krause, K., Basler, M., & Bürki, E. (2016). *BGM voranbringen mit Wirkungsüberprüfungen - ein Leitfaden für Betriebe. Arbeitspapier 38*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

Paulus, P. (2003). Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der Gesundheitsfördernden Schule zur guten, gesunden Schule. In K. Aregger & U.P. Lattmann, (Hrsg.), *Gesundheitsfördernde Schule – eine Utopie? Konzept – Praxisbeispiele – Perspektiven* (S. 93-114). Luzern: Sauerländer.

Sandmeier, A., Baeriswyl, S., Krause, A., & Muehlhausen, J. (2022). Work until you drop: Effects of work overload, prolonging working hours, and autonomy need satisfaction on exhaustion in teachers. *Teacher and Teacher Education*, (118). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103843>

Sandmeier, A., & Mühlhausen, J. (2020). *Was hält Lehrpersonen in der Schule? (WahLiS-Studie). Belastungen und Ressourcen auf der Schulebene*. Goldau: Pädagogische Hochschule Schwyz. DOI: [10.5281/zenodo.3595206](https://doi.org/10.5281/zenodo.3595206)

Sandmeier, A., Mustafić, M., & Krause, A. (2021). Gesundheit und Selbstregulation in der Lehrerbildung. In C. Cramer, M. Drahmman, J. König, M. Rothland, & S. Blömeke (Hrsg.), *Handbuch Lehrerbildung (Neuausgabe)*. Bad Heilbrunn/Stuttgart: Klinkhart/UTB.