



IQSH Zentrum für Prävention
Gesunde Schule | Sucht- und Gewaltprävention



Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein
des Ministeriums für Bildung,
Wissenschaft und Kultur
des Landes Schleswig-Holstein

Lehrergesundheit

Angebote für Schulen, Lehrkräfte
und pädagogische Fachkräfte



www.iqsh.de

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Gesundheit als Qualitätsmerkmal von Schulen

Schulerfolg und Gesundheit bedingen sich gegenseitig. Gesundheit ist demzufolge ein wichtiges Qualitätsmerkmal von Schulen. Dabei geht es nicht nur um die Vermeidung von Krankheit, sondern auch um ressourcenorientierte Ansätze. Gesundheit wird verstanden als dynamische Balance zwischen Person und Umwelt, zwischen Ressourcen und Anforderungen, wobei der Selbstwirksamkeit des Menschen eine besondere Bedeutung zukommt. Sich in herausfordernden Situationen selbstwirksam zu erleben, stärkt die Gesundheit und die Widerstandsfähigkeit.

Verhaltens- und Verhältnisprävention

Eine gute, gesunde Schule hat nicht nur die Gesundheit der schulischen Akteure im Blick, sondern orientiert sich an dem konzeptionellen Ansatz der gesunden Organisation. Somit wird ein größerer Rahmen gesteckt, in dem Schulklima, Schulkultur, Arbeitsprozesse und die psychische wie physische Gesundheit aller Akteure einer Schule mit einbezogen werden. Dabei spielen sowohl die individuellen Bedarfe der Lehrkräfte (Verhaltensprävention), wie zum Beispiel eigene innere Haltungen, das eigene Zeit- und Selbstmanagement, Umgang mit Stress und Konflikten, eine Rolle als auch strukturelle Aspekte der Schule (Verhältnisprävention), wie zum Beispiel gesundheitsförderliche Strukturen und Abläufe, Kommunikation oder gemeinsame Absprachen zum Umgang mit besonderen Herausforderungen.

Schulentwicklungstage

Das Kollegium einer Schule entscheidet sich für einen Schulentwicklungstag zum Thema Lehrergesundheit. In Vorgesprächen werden die Wünsche und die konkrete Situation erörtert, damit Ziele und Intentionen deutlich werden.

Die Thematisierung struktureller Aspekte im Rahmen des Konzepts der „Guten gesunden Schule“ im Alltag einer Schule ist für Schulentwicklungstage besonders geeignet. So können Themen rund um die Schulkultur und das Schulklima bearbeitet und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Dies trägt nachhaltig zur Verankerung in der Schule bei, da mit dem gesamten Kollegium einer Schule Strategien der Verhaltens- und Verhältnisprävention bearbeitet und erste Schritte der Implementierung umgesetzt werden können.

Folgende Fragestellungen können dabei im Mittelpunkt stehen:

- Welche Kommunikationskultur haben wir an unserer Schule?
- Welche Möglichkeiten der Teamarbeit gibt es?
- Wie können Pausen zur Entspannung gestaltet werden?
- Wie gehen wir mit den alltäglichen Herausforderungen in der Schule um?

Das Zentrum für Prävention des IQSH berät bei der Wahl von Referentinnen und Referenten, die eine Schule bei den geplanten Schulentwicklungstagen und den daraus resultierenden Prozessen begleiten können.

Selbstverständlich können auch verhaltenspräventive Inhalte, wie zum Beispiel Umgang mit Stress, Zeit- und Selbstmanagement, Themen von Schulentwicklungstagen sein.

Denkanstöße!

Denkanstöße! ermöglicht jeder Schule eine differenzierte Analyse und Standortbestimmung im Hinblick auf die Arbeitsverhältnisse. Darüber hinaus bietet das Programm jeder/jedem Einzelnen die Möglichkeit, die persönliche Arbeits- und Beanspruchungssituation näher zu beleuchten. Geleistet wird beides mit dem Online-Verfahren IEGL (Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf). Es werden dabei nicht nur die Lehrkräfte, sondern alle Mitarbeiter/-innen der Schule in den Blick genommen.

Denkanstöße! beschränkt sich nicht auf die Analyse. Es handelt sich zugleich um ein Beratungsangebot. Die Auseinandersetzung mit den Ergebnissen erfolgt in der Weise, dass Veränderungsbedarf herausgearbeitet wird, aber auch die Ressourcen für die Realisierung von Veränderungen sichtbar gemacht werden.

Fortbildungen und Trainings

Die Fortbildungen im Bereich der Lehrgesundheit stellen ein individuelles Angebot für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte dar. Ihr Ziel ist, mehr Handlungssicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen und Konflikten zu gewinnen. Dabei werden die individuell wahrgenommenen emotional-sozialen und physischen Belastungen thematisiert.

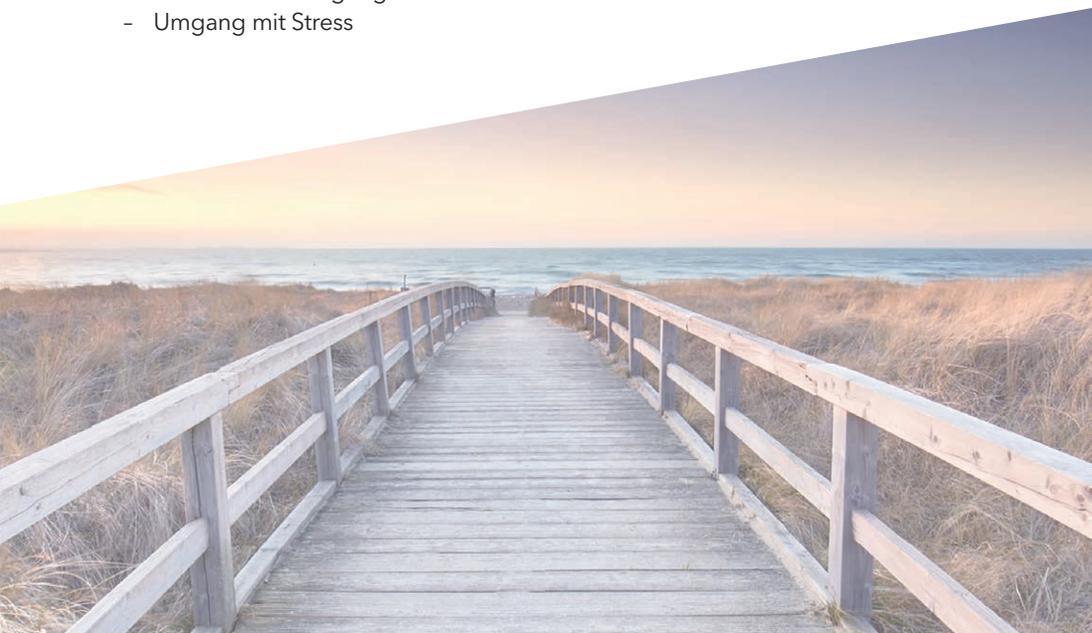
Die Veranstaltungen finden in der Regel im Rahmen einer festen Gruppe und über mehrere Termine statt. Damit wird gewährleistet, dass das erworbene Wissen über mögliche Verhaltensänderungen auch erprobt und reflektiert werden kann. Die Trainings finden regional an verschiedenen Orten in Schleswig-Holstein unter anderem zu folgenden Themenbereichen statt:

- Kommunikation
- Selbstfürsorge
- Resilienz
- Burn-out-Vorbeugung
- Umgang mit Stress

Psychisch gesund im Lehrerberuf - „AGIL“ für Lehrkräfte

Diese Fortbildungsreihe mit sechs Modulen richtet sich an Lehrkräfte, die lernen möchten, wie sie ihre psychische Stabilität und Belastbarkeit erhalten oder wiederherstellen können.

Möglich ist auch ein Aufbaukurs im Anschluss an die ersten Module.



Weitere Unterstützungsangebote

Ein Tag für mich - Fachtag

Lehrergesundheit

Dieser Fachtag findet in der Regel jährlich zu Beginn des Kalenderjahres statt und umfasst ein breit gefächertes Workshop-Angebot zu wechselnden Schwerpunktthemen der Lehrergesundheit.

Beratungsformate

Das IQSH unterstützt Lehrkräfte mit unterschiedlichen Beratungsformaten:

- **Supervision** wendet sich an Lehrkräfte, Abteilungen und Teams, die ausgehend von konkreten Anliegen der Teilnehmer/-innen ihre berufliche Tätigkeit reflektieren wollen.
- **Coaching** ist sinnvoll, wenn Menschen in ihren individuellen beruflichen Entscheidungsprozessen aktiv begleitet, unterstützt und gestärkt werden möchten.
- **Mediation** ist ein klar strukturiertes Verfahren zur Vermittlung in Konflikten.

Führungskräfte

Neben den beschriebenen Formaten, die selbstverständlich auch jeder schulischen Führungskraft offenstehen, können weitere spezifische Angebote auf den Internetseiten des IQSH unter dem Stichwort „Führungskräftequalifizierung“ eingesehen und gebucht werden.

Weitere Informationen

www.iqsh.de / Arbeitsfelder / IQSH-Zentrum für Prävention / Lehrer- und Personalgesundheit
<http://formix.info> → Veranstaltungen →
Veranstalt.-Nr.: LGS

Kontakt

Heike Kühl-Frese
E-Mail:
heike.kuehl-frese@iqsh.landsh.de
Tel.: 0431 5403-309

Verwaltung

Markus John
E-Mail: markus.john@iqsh.landsh.de
Tel.: 0431 5403-221

Mai 2020

Herausgeber: Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein **IQSH**
Schreiberweg 5 | 24119 Kronshagen | Tel. 0431 5403-0 | Fax 0431 988-6230-200
www.iqsh.schleswig-holstein.de | https://twitter.com/_IQSH | info@iqsh.landsh.de
Bildnachweis: 134845410@fotolia.com | Gestaltung: Meike Voigt Grafikdesign, Kiel