

In dieser Ausgabe:

- **Psychische Gesundheit von Lehrkräften**
- **MindMatters – Schulqualitätsförderung mit psychischer Gesundheit**
- **Follow Up der Führungskräfte-schulung**

Psychische Gesundheit von Lehrkräften

Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrer Berufstätigkeit einer Vielzahl von Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Das Arbeiten im Spannungsfeld zwischen Schülerinnen und Schülern, Eltern, Gesellschaft, Kollegium und Behörden beeinflusst die körperliche und psychische Verfassung von Lehrkräften. Hinzu kommen die Heterogenität der Aufgaben und Tätigkeiten sowie das fehlende Ansehen des Lehrerberufes in der Öffentlichkeit. Mittlerweile belegen Studien die höheren psychischen Beanspruchungen von Lehrpersonen im Vergleich zu anderen Beschäftigungsfeldern. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ca. 40 % aller krankheitsbedingten Frühpensionierungen auf psychische und psychosomatische Beschwerden zurückzuführen sind.

Der Umgang mit psychischen Belastungen ist zweifelsohne individuell verschieden und unterliegt einer Vielzahl von Einflussfaktoren. So sind beispielsweise die Beanspruchungsreaktionen auf kritische Elterngespräche von der Menge und Dauer der Gespräche, der Berufserfahrung, der Beratungskompetenz und dem aktuellen Gesundheitszustand der Lehrerin bzw. des Lehrers abhängig. Langfristige Auswirkungen von psychischen Belastungen werden als Beanspruchungsfolgen bezeichnet. Die zunehmenden ne-

gativen Beanspruchungsfolgen bei Lehrkräften, wie chronische Erschöpfungszustände, innere Kündigung, psychosomatische Beschwerden usw. beeinträchtigen die pädagogische Handlungsfähigkeit und können sich negativ auf die Unterrichtsqualität auswirken. Das Erreichen der ehrgeizigen Reformziele im Bildungswesen wird erschwert. Um dem Optimierungsdruck standhalten zu können, lohnt die Initiierung und Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens- und Verhältnismanagements. Für die psychische Gesundheitsförderung im Lehrerberuf steht demzufolge die Schule als Gesamtorganisation im Zentrum. Empowerment-Maßnahmen müssen für alle im Schulbereich Tätigen geplant und umgesetzt werden. Das Einnehmen der Ressourcenperspektive ist dabei ebenso bedeutsam, wie ein personenzentriertes Führungsverhalten, das sich um die Belange der Lehrkräfte kümmert, sie motiviert und bei der Erledigung ihrer Aufgaben und ihrer Entwicklung unterstützt.

Individuelle Ressourcenförderung

Bei der Bewältigung von psychischen Beanspruchungen kann generell zwischen individuellen und sozialen Ressourcen unterschieden werden. Eine direkte Reduzierung vorgegebener Strukturen im Setting Schule, wie z. B. ein hohes Unterrichtsaufkommen, ist nur bedingt möglich. Individuelle Kom-





petenzen, wie z. B. der Einsatz von Strategien zur Entspannung, können hingegen durch gezielte berufsspezifische Interventionsmaßnahmen erworben werden. Zu einem persönlichen Energiemanagement können z. B. folgende Strategien gezählt werden:

- Selbstregulation (z. B. hohe Ideale reduzieren)
- Strukturierung von Arbeitsaufgaben nach Prioritäten
- persönliches/ berufliches Zeitmanagement
- soziales Netzwerk aufbauen und erhalten
- Klärungsgespräche bei Konflikten
- konstruktive Nachbetrachtung (z. B. in Rahmen von kollegialer Fallberatung)

Stress beginnt im Kopf

Stress wird von jedem Menschen anders wahrgenommen und bewältigt. Für den Einzelnen ist es zunächst wichtig zu erkennen, dass Zeit und Kraft begrenzte Ressourcen sind. Vor jedem „ja“ – und sei es ein noch so kleines – lohnt es sich erst einmal gründlich darüber nachzudenken, ob dieses „ja“ das Stressfass bereits zum Überlaufen bringen könnte. Auch negative Gedankenschleifen können das subjektive Stresserleben erhöhen. Entsprechende Fragestellungen können diese Schleifen durchbrechen und die negativen emotionalen Befindlichkeiten und damit einhergehenden körperlichen Symptome deutlich reduzieren. Mögliche Fragen sind bei-

spielsweise:

- Hilft mir der Gedanke weiter?
- Habe ich falsche Erwartungen?
- Ist mein Anspruch an meine eigene Leistung angemessen?
- Wie wichtig ist die Sache für mich?
- Was kann ich aus der Situation lernen?

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Selbstwirksamkeitserwartung gilt als wichtige personale Ressource für erfolgreiches Lehrerhandeln (Schmitz, 2000). Selbstwirksamkeitserwartungen werden vordergründig durch positive Erfahrungen entwickelt, in denen man Erfolg aufgrund eigenen kompetenten Handelns erlebt hat. Bemerkte z. B. ein Lehrer/ eine Lehrerin, dass der Notendurchschnitt steigt und schwierige Schüler und/ oder Schülerinnen besser in den Klassenverband integriert werden, so wird die Selbstwirksamkeit gestärkt und die Erwartung für erfolgreiches Lehrerhandeln in Zukunft erhöht. Das Erleben eigener Inkompetenz führt hingegen zu negativeren Einschätzungen bei der Neubewertung von Anforderungen. Lehrerinnen und Lehrer erleben sich als wenig selbstwirksam, wenn ihr teils erheblicher Korrekturaufwand zu keinem Lernfortschritt oder Kompetenzerwerb bei den Schülerinnen und Schülern führt. Ressourcenverluste und Misserfolgserlebnisse führen zu emotionaler Erschöpfung und letztlich zu einem Burnout.

Lern- und Lebensraum Schule

Die aktuellen Strategien der Gesundheitsförderung und zielgerichteten Schulentwicklung bieten dem Lern- und Lebensraum Schule protektive (schützende) Faktoren für die psychische Gesundheitsförderung von Lehrkräften. Auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen Schule steht die hohe praktische Bedeutung von individueller und sozialer Ressourcenförderung außer Frage. Der zunehmende Wissenstransfer von Forschungsergebnissen in die Praxis hat in den vergangenen Jahren mehrere wissenschaftlich fundierte Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen hervorgebracht. Exemplarisch wird nachfolgend das ganzheitlich ausgerichtete Programm „MindMatters“ mit seinen unterschiedlichen Modulen vorgestellt.

Kathrin Bahn

MindMatters – Schulqualitätsförderung mit psychischer Gesundheit

Ausgangslage

Etwa ein Drittel der 18- bis 65-jährigen Bundesbürger ist derzeit von mindestens einer psychischen Störung betroffen. 67 % der Lehrerinnen und 51 % der Lehrer leiden an ausgeprägten psychosomatischen und psychischen Beschwerden. Derartige Erkrankungen sind die häufigsten medizini-



Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

schen Gründe für Dienstunfähigkeit und Frühpension. Zu den häufigsten Störungsbildern bei den Kindern und Jugendlichen gehören depressive Verstimmungen und Störungen des Sozialverhaltens. Derartige psychische Gesundheitsprobleme von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften stehen im engen Zusammenhang mit der Schulleistung, der sozialen Entwicklung, der Arbeitsfähigkeit und der Fähigkeit einen Beitrag zur Entwicklung der Schulgemeinschaft und der Gesellschaft leisten zu können.

Ziel der Schule sollte es daher sein, Möglichkeiten zur Partizipation und Kommunikation zu schaffen, die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu fördern und das Engagement zur aktiven Teilhabe am Schulleben zu erhöhen.

Der Modellversuch

Um die psychische Gesundheit zu fördern und die Schul- und Bildungsqualität nachhaltig zu verbessern wurde in Australien das Programm „MindMatters“ entwickelt, das auf dem Konzept der guten gesunden Schule basiert. MindMatter spricht 8 zentrale Qualitätsdimensionen einer Schule (Rahmenbedingungen, Schulkultur, Ergebnisse und Erfolge der Schule, Lehren und Lernen usw.) an und listet eine Auswahl entsprechender Indikatoren und zugehöriger Handlungsfelder auf.

Unter der Leitung von Prof. Dr.

Peter Paulus der Universität Lüneburg wurde das Programm als Modellversuch an deutschen und schweizerischen Schulen der Sekundarstufe I eingeführt.

Ziel dieses ganzheitlichen Ansatzes ist die Entwicklung von Schulkulturen und die Schaffung von Anregungen zur verbesserten Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrags. Der zentrale gesundheitswissenschaftliche Ausgangspunkt von MindMatters ist hierbei die Förderung der Resilienz, wobei die verschiedenen Faktoren wie Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit zur Schule, Zugänglichkeit zu Unterstützungssystemen und das Vertrauen in die eigenen Bewältigungsstrategien thematisiert und gestärkt werden sollen. Da MindMatters aus einer Vielzahl von Arbeitsmaterialien mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten besteht, lässt es sich flexibel an jegliche Schulverhältnisse anpassen. Zu Beginn sollten daher die Schulsituation analysiert und Handlungsprioritäten identifiziert werden.

Die Basis des Programms bildet das Schulentwicklungsheft „SchoolMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“, welches zahlreiche Materialien zur Verfügung stellt, mit denen mögliche Strukturen, Strategien und Partnerschaften zur Förderung der psychischen Gesundheit aller Schulmitglieder aufgebaut werden können. Desweiteren beinhaltet das Programm einen Leitfaden zur

Prävention von Selbstverletzungen und Suizid (LifeMatters) mit unterstützenden Unterrichtsmaterialien zu den Themen Mobbing, Freundschaft und Zusammengehörigkeit. Das Schulentwicklungsheft „CommunityMatters – Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren“ stellt einen dritten wichtigen Grundbaustein dar und befasst sich mit den wechselseitigen Beziehungen zwischen der Schule und ihrem Umfeld, dem Aufbau von Partnerschaften sowie dem Abbau von Berührungspunkten aufgrund sozialer Herkunft, fremder Kultur und Lebensweise. Der Umgang mit Verlust und Trauer, das Verständnis für psychische Beeinträchtigungen und Störungen und der konstruktive Umgang mit Stress sollen mithilfe der Unterrichtshefte thematisiert werden.

Ergebnisse

An der Evaluation des Modellvorhabens durch das Institut für wirtschaftspsychologische Forschung und Beratung beteiligten sich 32 Schulen aus Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und der Schweiz. Die Probanden wurden zu den Bereichen Akzeptanzabschätzung, Bewertung des Projektverlaufs und den Veränderungen der psychischen Gesundheit befragt. Im Rahmen der Befragung äußerten die Lehrer und Lehrerinnen ein geringeres Ausmaß an beruflicher Belastung und Leistungsverminderung, eine Verbesserung der Kommunikation, bessere Einstufung der Verhält-



nisse zur Schulleitung und allgemein verbesserte Rahmenbedingungen der beruflichen Tätigkeit. Auch die befragten Schülerinnen und Schüler gaben ein geringeres Ausmaß an Schulstress, die Verbesserung der Beziehungen zu Lehrern und den besseren Umgang mit Konfliktsituationen an. Insgesamt hat sich die Schulqualität an den evaluierten Schulen deutlich verbessert.

Durch die externe Evaluation des Modellversuchs wurde nachgewiesen, dass MindMatters einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung einer guten, gesunden Schule leistet. Es unterstützt außerdem nachweislich die Entwicklung und Förderung von Schlüsselkompetenzen zum Erhalt und zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Das Programm stellt eine Möglichkeit dar, wie die Förderung der psychischen Gesundheit ganzheitlich in das Schulprogramm aufgenommen werden kann, in dem es die „Gesundheit“ in den Dienst der Schule stellt und dabei pädagogische Fragestellungen berücksichtigt.

Tina Döbel

1. Follow up der Führungskräftebildung für Schulleiterinnen und Schulleiter

24 Schulleiterinnen und Schulleiter der Grund- und Förderschulen

LVG 2/2011

folgten am 23. Juni 2011 in Barleben und am 30. Juni 2011 in Halle der Einladung der LVG und der Unfallkasse Sachsen-Anhalt zum ersten Follow up für Führungskräfte. Nach 1 ½ Jahren zogen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Bilanz. Was hat die Führungskräftebildung 2009 für einen Nutzen für den eigenen Führungsstil und für die Arbeit mit den Lehrkräften an der Schule gebracht?

Volker Hesse stellte die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung zum Selbst- und Fremdbild der Teilnehmenden vor. In einer Fish-Bowl-Runde moderierte Dr. Ulrich Schwabe einen Gedankenaustausch der Führungskräfte zu Highlights und Problemen im Zusammenhang von Führung und Gesundheit. Oberarzt Olaf Haberecht vom Klinikum Aschersleben referierte unter dem Thema „Führen und gesund bleiben“ zu Beanspruchungen und Auswirkungen von Führungstätigkeit auf den eigenen und den Gesundheitszustand bzw. das Gesundheitsverhalten der Geführten.

2009 begann die LVG in Kooperation mit der Unfallkasse Sachsen-Anhalt mit einer Führungskräftebildung für Schulleiterinnen und Schulleiter. 43 Führungskräfte aus Grund- und Förderschulen nahmen das Angebot an, 2010 folgten 26 Führungskräfte aus Sekundarschulen. 2011 setzen sich

36 Schulleiterinnen und Schulleiter aus Gymnasien und Berufsbildenden Schulen mit Führungsfragen auseinander. Nach Einschätzung der Teilnehmenden erhält diese 5-teilige Führungskräftebildung Bestnoten. Mit dem Follow up wird nicht nur die Nachhaltigkeit der Fortbildung gesichert sondern vor allem eine Plattform für den weiteren Austausch geschaffen.

Dr. Ulrich Schwabe

Impressum

Herausg.: Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg

Telefon: 03 91/ 8 36 41 11
Telefax: 03 91/ 8 36 41 10
E-Mail: magdeburg@lvlg-lsa.de

V.i.S.d.P.: Martina Kolbe

Gestaltung: Stefan Plesse

Redaktion: Martina Kolbe
Dr. Ulrich Schwabe

Autoren: Kathrin Bahn, Tina Döbel,
Dr. Ulrich Schwabe

Fotos: LVG, MindMatters-Programmzentrum der Leuphana Universität Lüneburg (www.mindmatters-schule.de)

Druck: Druckerei Mahnert GmbH
Aschersleben

Auflage: 600

„RUZ-LETTER“ erscheint quartalsweise in ganz Sachsen-Anhalt. Wir freuen uns insbesondere über Beiträge von Lehrerinnen und Lehrern Gesundheitsfördernder Schulen. Bei unangefordert eingesandten Beiträgen besteht kein Recht auf Veröffentlichung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Das RUZ wird unterstützt durch:

 **UK ST**
Unfallkasse
Sachsen-Anhalt