

Gesunde Kinder - Kranke LehrerInnen?

Beiträge der Schulentwicklung zur LehrerInnengesundheit

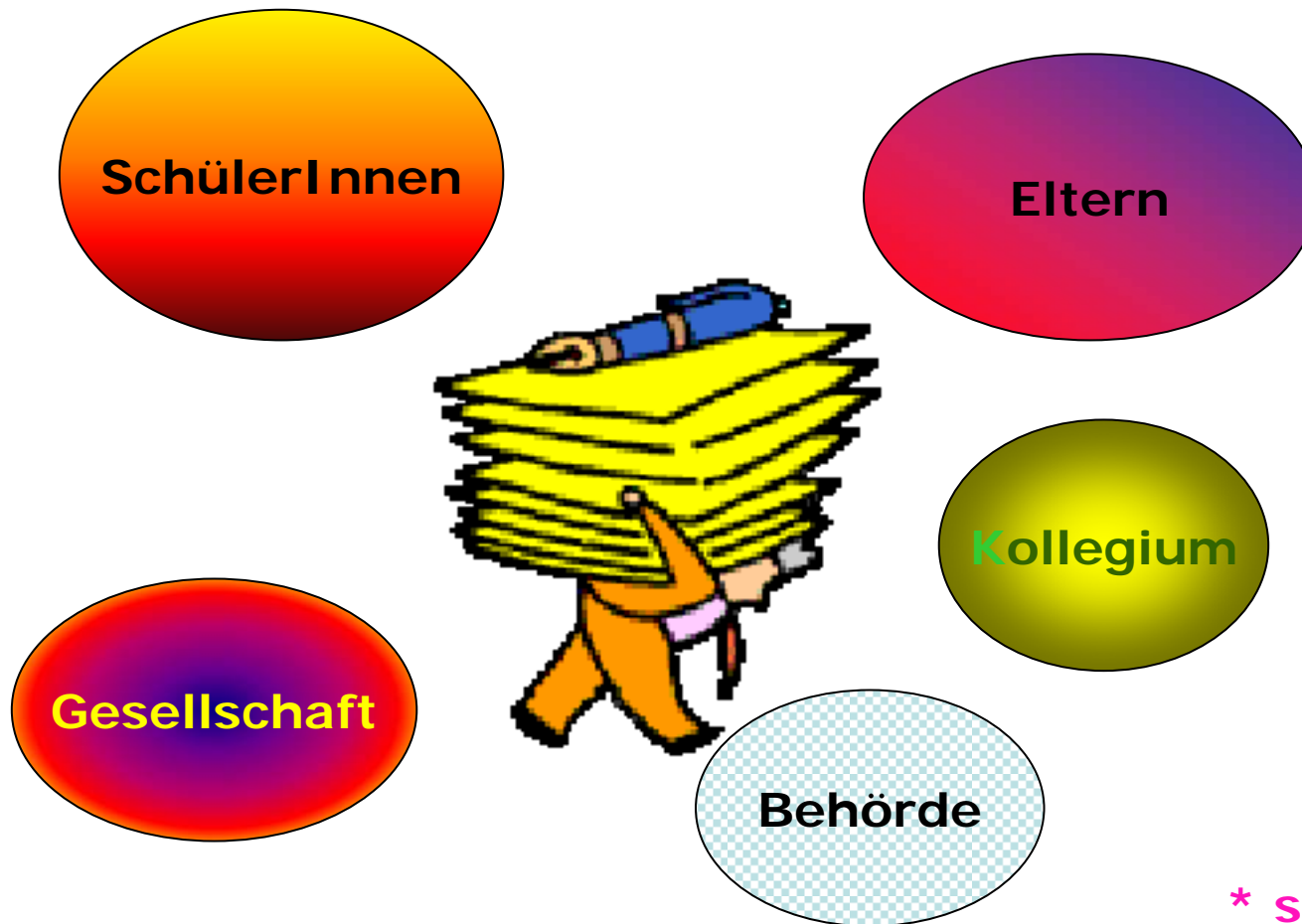
- Starke Belastungsgefühle: 33%
- Hohe Burnout-Rate: bis 35%
(abhängig u.a.v. Alter, Schulart)
- Psychosomatische Beschwerden: 30%
- Hohe Frühpensionierungsrate: - 59%
- Hohe Gesundheitsrisiken:
Herz-Kreislauf, Burnout, Nervenleiden ...
- Wunsch zum Berufswechsel sehr hoch

■ Was bewegt Menschen, LehrerIn zu werden?

- Sie mögen und verstehen Kinder?
- Sie können gut zuhören?
- Es fällt ihnen leicht im Chaos Ordnung zu entdecken?
- Sie können gut mit widersprüchlichen Anforderungen umgehen?
- Sie können aus Fehlern lernen?
- Sie sprechen gern vor anderen Menschen?

- Was möchten Sie als Lehrer/in bewegen?
 - Die Gesellschaft verändern?
 - Mehr Wissen in die Welt bringen?
 - Alle Kinder glücklich machen?
 - Alle Eltern zufrieden stellen?
 - ???

■ Was/wer bewegt* die Lehrer/innen?



* stresst

■ Schülerschaft:

- Verhalten
- Disziplin
- Konzentration
- Gewalt

■ Unterrichtsbelastungen:

- Dauerkonzentration (Grenzbelastung wie bei Fluglotsen)
- Zeitdruck
- Lärm (tw. bis 90 db)
- hohe Konfliktrate
- ständig Entscheidungen treffen (bis zu 200/Einheit)

- Einzelkämpfertum
 - wenig Teamarbeit,
 - wenig Unterstützung

- Einsatzbereitschaft
 - „Helfersyndrom“ (immer für alle da sein)
 - hohe Eigenansprüche

- Hohe Ansprüche von außen
 - Bildungs-, Erziehungs-, Reparaturanspruch
 - „Rucksackträger“ der Gesellschaft!
 - **Anspruchsniveau entscheidet über Stressniveau**

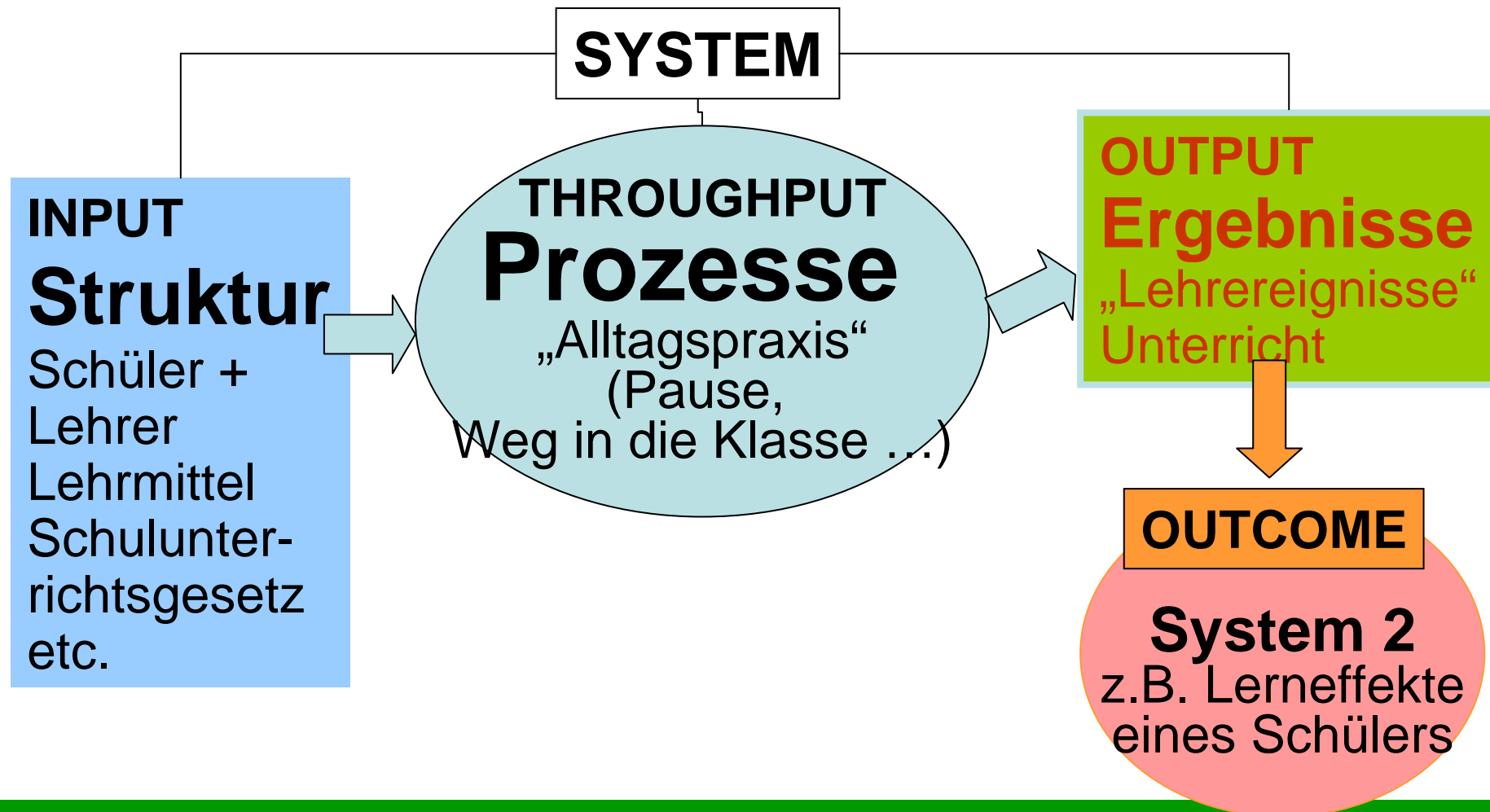
- **Mangelnde Anerkennung:**
 - schlechtes Image (Medien)
 - wenig Aufstiegschancen
 - geringes Feedback
- **Entscheidungsspielraum:**
 - Probleme mit Schulhierarchie
 - wenig Gestaltungsspielraum

■ Diskrepanzen:

- persönlicher Einsatz und Ergebnis (Leistungen der SchülerInnen) oft nicht kompatibel
- akademisch ausgebildet ▶ ☹ ◀ „kleines 1x1“
- Erlerntes nur bedingt anwendbar
- Mangel an notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten

■ Was können/sollen/wollen wir in Bewegung bringen?

- ☺ Einige „Mythen“ zurechtrücken!
- ☺ „Jammer-Energie“ in Aktionspotentiale umwandeln
- ☺ praxiserprobte Lösungsansätze aufzeigen



Schülerschaft:

Verhalten, Disziplin:

- Freiräume schaffen
- Empowerment fördern
- Soziale Systeme anschauen, nicht nur Einzelpersonen
- Ursachen für soziale Störungen aufspüren

Unterrichtsbelastungen:

Dauerkonzentration (Grenzbelastung wie bei Fluglotsen)

- Entspannungsmomente einbauen
- realistische Ansprüche, Ziele festlegen

Zeitdruck

- Zeitmanagement, Selbstorganisation

Lärm

- Stille-Übungen, Stillarbeit

- **Einzelkämpfertum**
wenig Teamarbeit, wenig Unterstützung
- Verbündete suchen,
- Teamarbeit anstreben
- Unterstützung einfordern
- eigene Grenzen festlegen und einhalten!!!

■ Einsatzbereitschaft

„Helfersyndrom“ (immer für alle da sein),
hohe Eigenansprüche (Alleskönner, immer gerecht ...)

- Hilfe zur Selbsthilfe
- eigene Ansprüche überprüfen
- eigene Stärken und Schwächen erkennen lernen und daran arbeiten/Selbstreflexion

Gute Lehrer/innen müssen KEINE Wunderwuzzis sein!

■ Hohe Ansprüche von außen

Bildungs-, Erziehungs-, Reparaturanspruch
„Rucksackträger“ der Gesellschaft!

■ Rucksäcke abgeben!

■ Konsequenzen überdenken!
(Verlust, Gewinn, Image ...)

■ Entscheidungsspielraum:

■ Probleme mit Schulhierarchie

- Kern des Problems orten, ansprechen

■ wenig Gestaltungsspielraum

- Räume und Grenzen genau ausloten und kreativ nutzen

- **Mangelnde Anerkennung:**
- schlechtes Image (Medien)
 - eigene Arbeit sichtbar machen
 - Licht nicht unter den Scheffel stellen!
- wenig Aufstiegschancen
- geringes Feedback
 - Feedback einfordern und annehmen!
(von Eltern, KollegInnen, SchülerInnen usw.)

- **Diskrepanz:**
Grundausbildung – Unterricht
- Professionalisierung durch Weiterbildung
- Supervision in Anspruch nehmen