



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



## Mehr Lust auf Schule? Wege zur Schüler- und Lehrgesundheit

Dr. Birgit Nieskens, Leuphana Universität Lüneburg, Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften  
Programmzentrum MindMatters

2. LandesPräventionstag Sachsen, Dresden, 15.11.2014



### Die schönen und gesunden Seiten des Lehrerberufs

- mit unterschiedlichen Menschen zusammenarbeiten – Inspiration durch den Kontakt zu jungen Menschen
- bilden und erziehen können (Wissens- und Wertevermittlung)
- abwechslungsreiche, interessante Tätigkeit, Interesse am Fach
- Handlungs- und Gestaltungsfreiheit
- hohes Anforderungsniveau
- täglich neue Herausforderungen, kreative Möglichkeiten
- Fortbildungsmöglichkeiten
- (relativ) freie Einteilung der Arbeitszeit außerhalb der Unterrichtsstunden, niedriger Anteil von (vertraglicher) Wochenend-, Feiertags- und Schichtarbeit
- Sicherheit des Arbeitsplatzes (eher für die verbeamteten Lehrkräfte)
- Dienort eher wohnortnah
- (relativ) gutes Gehalt und zusätzliche Leistungen
- niedrige physische Gefährdung
- ...



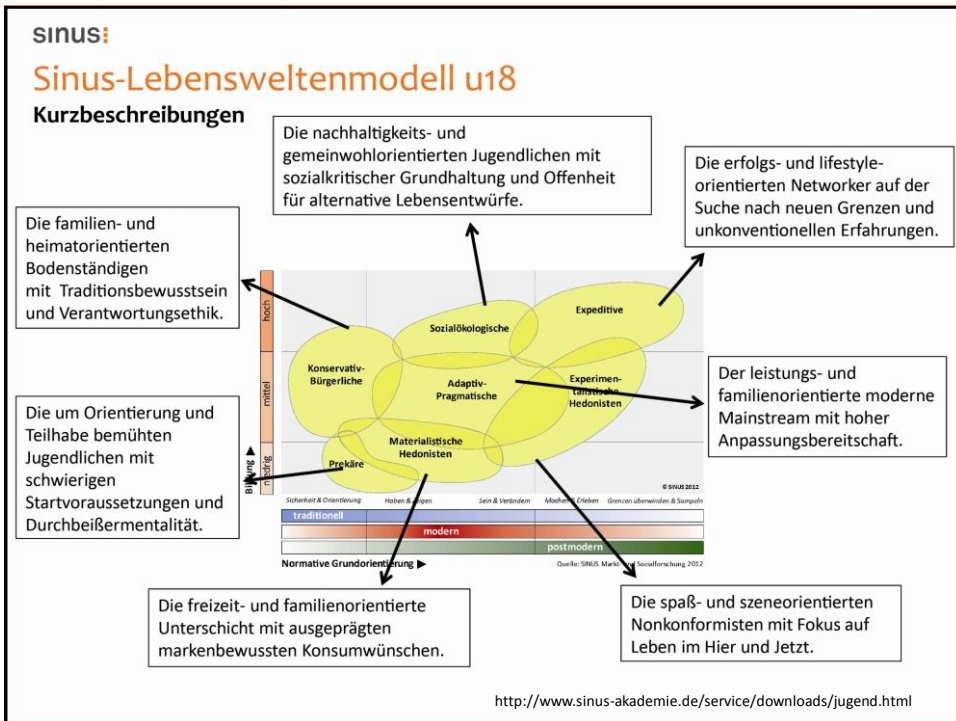
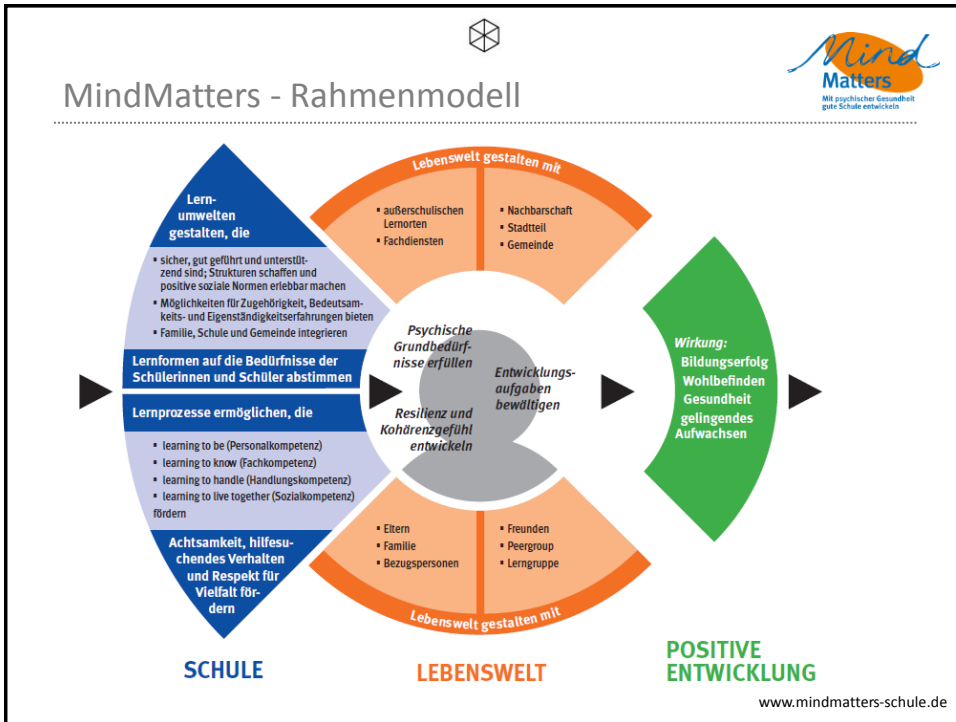
## Fragestellung


- Was können Sie als Lehrerinnen und Lehrer tun, damit Ihnen die „Lust an der Schule“ langfristig erhalten bleibt?
- Was kann die schulische Gesundheitsförderung dazu beisteuern, damit sich die Schule zu einer modernen, innovativen Bildungsinstitution entwickelt, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Leistungsfähigkeit optimal fördert und Lehrkräften ebenso gute Arbeitsbedingungen bietet?
- Wie können Schulen ihre Bildungs- und Erziehungsaufträge mit Gesundheit wirksamer und nachhaltiger erfüllen?



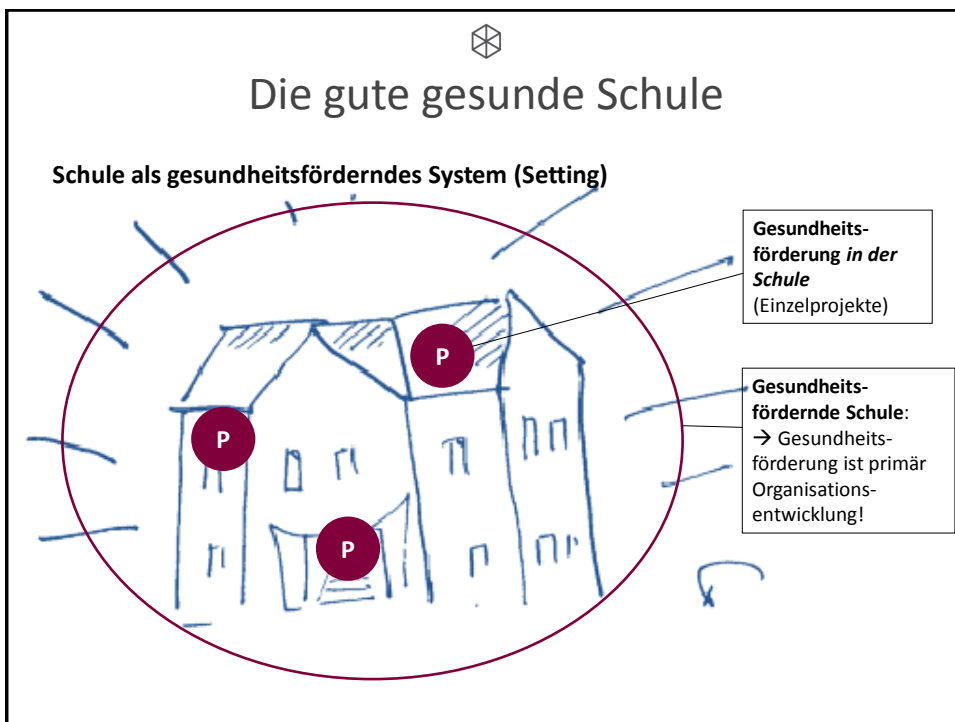
## Mehr Lust auf Schule! Wege zur Schüler/-innengesundheit





**SINUS:**  Calmbach, M.; Thomas, P. M.; Borchard, I.; Flaig, B.  
Sinus-Lebensweltenmodell u18 Wie ticken Jugendliche 2012?, Sinus-Milieustudie U27

Milieus	Schule und Lernen
<b>Konservativ Bürgerliche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule als wichtiger Ort des Lernens; Regeln, Strukturen und Regelmäßigkeiten dabei zentral</li> <li>• „Lernen“ fürs Leben, nicht für Schule, aus Eigeninteresse und Selbstbestätigung,</li> <li>• Bemüht um gutes Verhältnis zu Lehrkräften</li> </ul>
<b>Sozial- ökologische</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweiterter Lernbegriff, ganzheitliche Perspektive, kritisieren Notengebung, dreigliedriges Schulsystem und Schulreform</li> <li>• Fordern hohes Engagement, fachliche und menschliche Kompetenz von Lehrkräften</li> </ul>
<b>Expeditive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Gepflegte Abneigung“ gegen Schule</li> <li>• Erweitertes Lernen außerhalb der Schule als wichtige Entwicklungsmöglichkeit</li> <li>• Fördern Freiräume für eigene Kreativität, individuelle Leistungsförderung</li> <li>• Wünschen unkonventionelle, hochkompetente Lehrkräfte</li> </ul>
<b>Adaptiv Pragmatische</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule als notwendige Etappe auf dem Weg ins Berufsleben</li> <li>• Fordern mehr beruflich relevanten Praxisbezug</li> <li>• Wünschen kompetente, engagierte Lehrkräfte, die ihnen auf Augenhöhe begegnen</li> </ul>
<b>Experimenta- listische Hedonisten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule als autoritär geprägter Raum</li> <li>• Lernumfelder ohne Druck und Kontrolle werden bevorzugt</li> <li>• Wunsch nach Bewegung, Abwechslung und kreativen Methoden im Schulalltag</li> <li>• Wunsch nach Lehrkräften mit Verständnis für Jugend</li> </ul>
<b>Materialistische Hedonisten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule vor allem auch als Sozialraum wichtig, Schulfreude stark</li> <li>• Abhängig von Anerkennung der Lehrkräfte</li> <li>• Wünschen sich fördernde Lehrkräfte, die Unterricht unterhaltsam gestalten</li> </ul>
<b>Prekäre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schule als Ort von Misserfolg und Konflikt, Erfolgserlebnisse beim schulischen Lernen selten</li> <li>• Wünsche an Schulen werden kaum formuliert, einfache Inhalte und bessere Noten würde man aber begrüßen</li> </ul>






## Beispiel für nachhaltige und systematische Gesundheitsförderung in der Schule: **Prävention suizidaler Krisen**



## Prävention von suizidalen Krisen in pädagogischen Settings

Zur allgemeinen Prävention von suizidalen Krisen in der Schule gehört:

- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in der Schule (Stärkung der Schutzfaktoren).  
Eine positive Bindung an die Schule und an vertrauenswürdige Lehrkräfte ist besonders für die Jugendlichen ein starker Schutzfaktor, die in ihrem sozialen Umfeld sonst keine Unterstützung erfahren.
- 
- Gezielte Sensibilisierung/Fortbildung von Lehrkräften und Eltern.
- 
- Frühzeitige Entwicklung eines schulischen Krisennotfallplans; regelmäßiger Austausch mit den für suizidale Krisen zuständigen außerschulischen Einrichtungen vor Ort ("Runder Tisch").



## Prävention suizidaler Krisen

Prävention und Gesundheitsförderung	z. B. mit MindMatters
<b>Primarstufe:</b> Förderung der sozioemotionalen Kompetenzen, Umgang mit Gefühlen, Ich-Stärke entwickeln, Selbstwertgefühl und Beziehungskompetenz stärken	<b>Unterrichtsmodul</b> „Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl – Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen in der Primarstufe“
<b>5.-6. Klasse:</b> Förderung der Resilienz in der Schule; Fähigkeit, Beziehungen einzugehen; Gefühl der Sinnhaftigkeit, Förderung von hilfesuchendem Verhalten	<b>Unterrichtsmodul</b> „Freunde finden, behalten und dazugehören – Förderung von Resilienz in der Schule“
<b>Allgemein ab Klasse 7:</b> Selbstwertgefühl stärken, Problemlösefähigkeiten und Konfliktfähigkeit entwickeln, Copingstrategien für Belastungssituationen entwickeln	<b>Unterrichtsmodul</b> „Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben – Förderung von Resilienz in der Schule“; „Mobbing – Nicht in unserer Schule!“
<b>Entstigmatisierung,</b> Förderung einer Kultur, die auch mit psychischen Schwierigkeiten respektvoll umgeht; Themen Trauer und Angst, Auseinandersetzung mit Identität, sexuelle Orientierung finden; Wertschätzung von Verschiedenheit	<b>Unterrichtsmodul</b> „Wie geht 's? Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen“; „Rückgrat für die Seele! Umgang mit Verlust und Trauer in der Schule“; Schulentwicklungsmodul „Community-Matters“

Gesundheitsförderung im Schulprogramm verankern, nachhaltig arbeiten und Maßnahmen evaluieren



## Mehr Lust auf Schule!

### Wege zur Lehrer/-innengesundheit





## Was kennzeichnet eine gesunde gute Lehrperson?

Psychisch gesund ist eine Lehrperson, der es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, die über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, die Ziele hat und verfolgt, in ihrem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

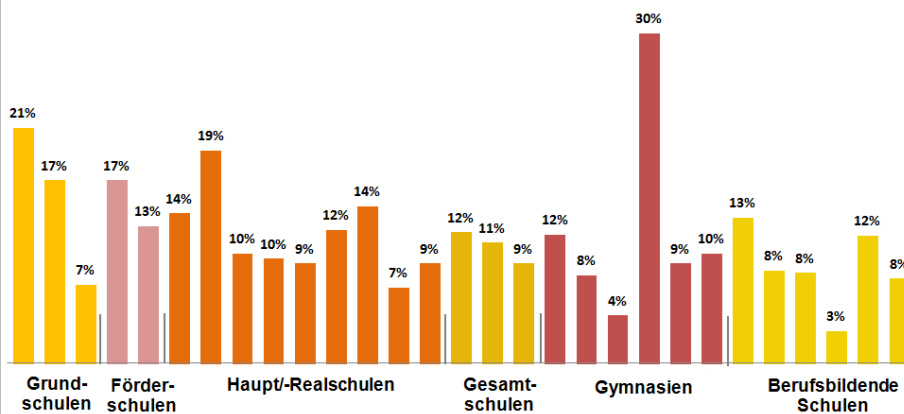
- Was können Sie als einzelne Lehrkraft dazu beitragen, dass Sie psychisch gesund bleiben?
- Was kann das soziale System Schule dazu beitragen, dass Sie als Lehrkräfte gesund, leistungsbereit und leistungsfähig bleiben?
- Was kann Ihre Schulleitung dazu beitragen?



## Die einzelne Schule macht einen Unterschied.

Gesundheitsförderung muss an der konkreten Lebenswelt (Schule) ansetzen.

Anteil der Lehrkräfte, die ihren Gesundheitszustand als schlecht oder sehr schlecht einschätzen, 29 Schulen, N = 1282, befragt im Mai



Quelle: DAK Projekt, Leuphana Universität Lüneburg, <http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/>

14

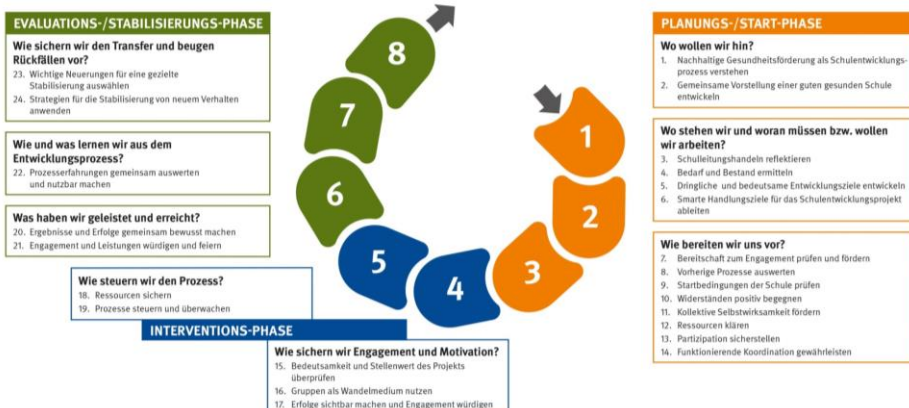


## Ansätze zur Förderung der Lehrgesundheit

Was tun?	Wie tun?
<b>Personal entwickeln</b>	Ressourcen und Kompetenzen der Lehrkräfte stärken. Gesundheit und Dienstfähigkeit bereits belasteter Lehrkräfte wiederherstellen. Neues Personal gesundheitsförderlich begleiten.
<b>Belastungen erkennen</b>	Arbeitsplatz Schule gesundheitsförderlich verändern (individuelle und institutionelle Risikofaktoren vermeiden, beseitigen oder reduzieren).
<b>Unterstützung suchen</b>	Vorhandene Kompetenzen nutzen (z. B. Beratungslehrkräfte), Lehrkräfte durch externes Fachpersonal und Netzwerke entlasten.
<b>Gesundheitsbrille aufsetzen</b>	Bei allen Vorschlägen und Aktivitäten zur Schulentwicklung frühzeitig die Auswirkung auf Lehrkräfte und Gesundheit prüfen und bei der Umsetzung berücksichtigen. <b>Motto: Mit Gesundheit gute Schule machen!</b>
<b>Projektitis vermeiden</b>	Ausgangslage und Ressourcen der Schule berücksichtigen. Gesundheitsaktivitäten mit Daten abstützen und am schulischen Qualitätsrahmen ausrichten.
<b>Kritisch sein</b>	Schul- und bildungspolitische Entscheidungen auf ihren gesundheitsfördernden Charakter hin prüfen. Möglichkeiten ausschöpfen, auch „Verordnetes“ unter Beachtung der Gesundheit umzusetzen.



## Lessons learned: Startbedingungen prüfen – Prozess gestalten – Erfolge stabilisieren



Nieskens, B., Schumacher, L. & Sieland, B. (2014). Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Hamburg & Düsseldorf: DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW. Verfügbar unter: [www.handbuch-lehrgesundheit.de](http://www.handbuch-lehrgesundheit.de)

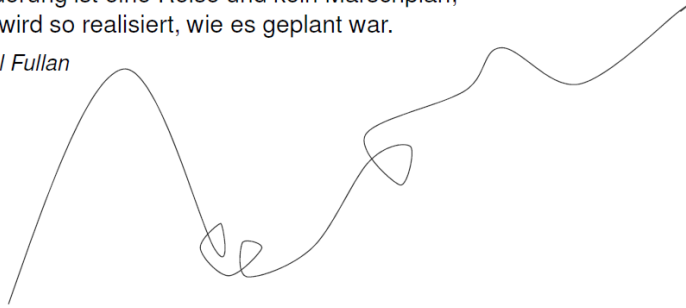




## Zum Abschluss

Veränderung ist eine Reise und kein Marschplan;  
nichts wird so realisiert, wie es geplant war.

*Michael Fullan*



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kostenfreie Ressourcen:

[www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)

[www.handbuch-lehrergesundheit.de](http://www.handbuch-lehrergesundheit.de)

