

In Kita und Schule gesund bleiben

Stärkung Personaler Kompetenzen und Ressourcen

Dr. Julia Kosinar

Ein paar Vorgesdanken...

Zu Lehrerbelaftung und -gesundheit liegen ca. 1.700 Publikationen vor; zur Arbeitsbelastung von Erzieher/innen keine 30.

Untersuchungen zeigen, dass Erzieher/innen vielfältigen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind (u.a. BGW/DAK 2000, Khan 2009, GEW 2007, Rudow 2004,) => Forschungsdesiderat

Lehrerbelastungsforschung zeigt: Umgang mit beruflichen Anforderungen hängt von institutionellen Bedingungen und eigenen Voraussetzungen ab.

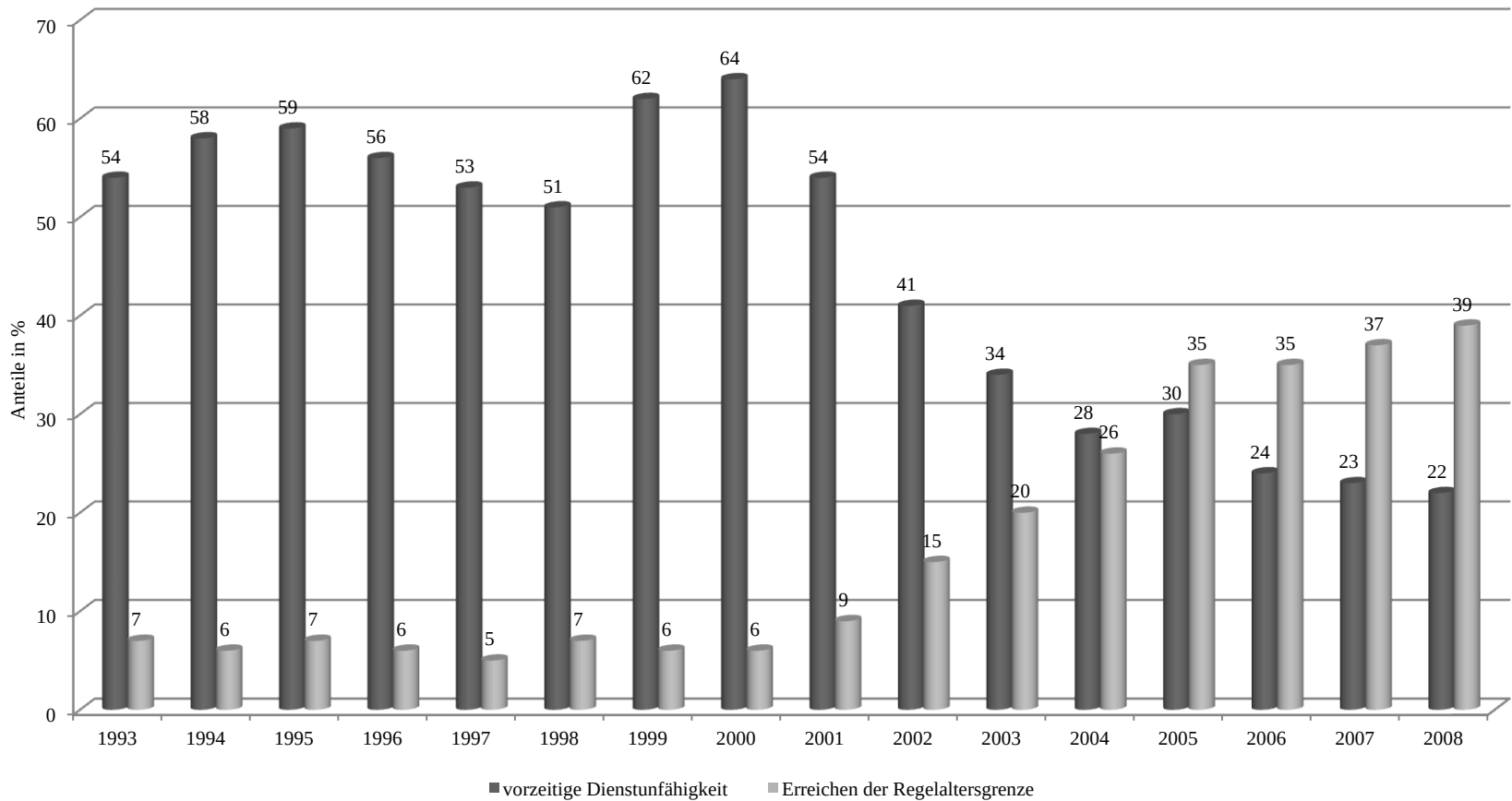
Gliederung des Vortrags

1. Befunde zur Lehrerbeltastung / Bezüge zur Erzieher/innenbeltastung
2. Zentrale Konzepte zum Zusammenhang von beruflichen Anforderungen und Beanspruchung
3. Personale Kompetenzen als Ressource zur Gesunderhaltung

1. Befunde zur Lehrerbelastrung

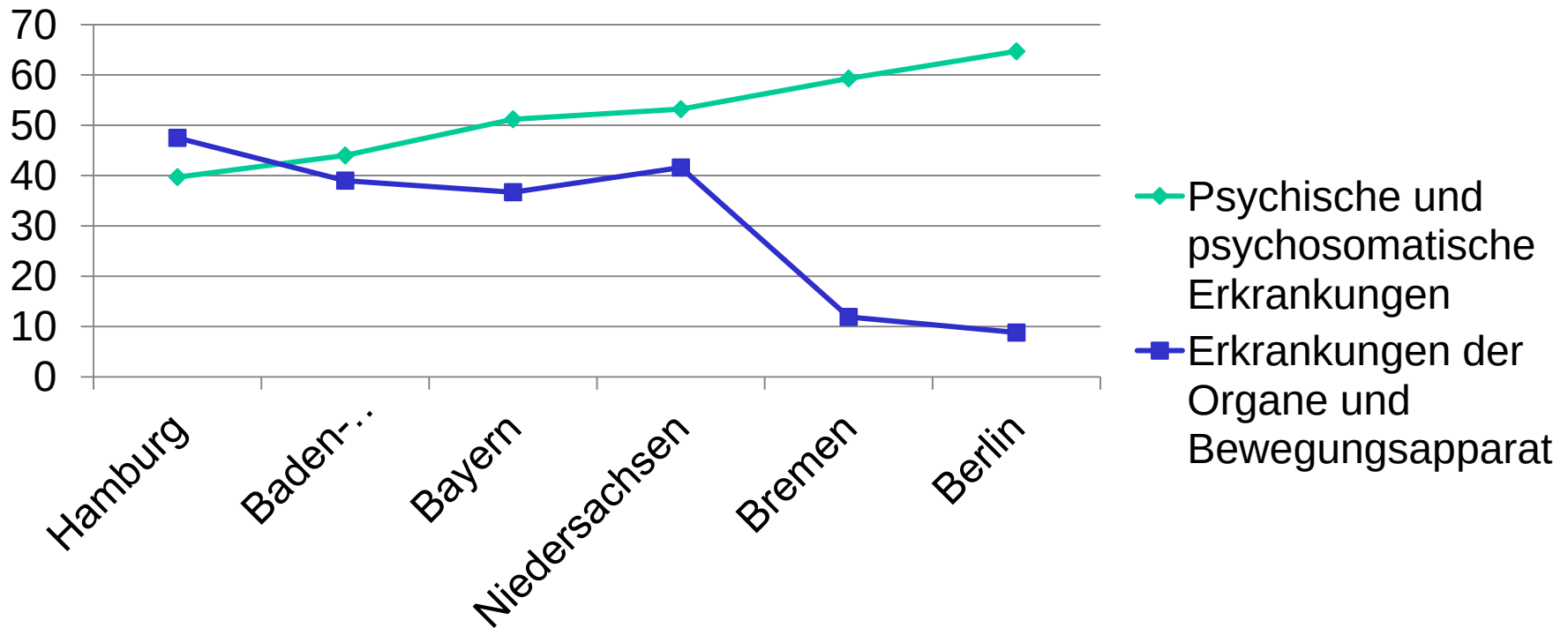
- Befunde aus verschiedenen Studien der letzten 15 Jahre
- Konsequenzen und Notwendigkeiten

Zahlen zu Dienstunfähigkeit und Erreichen des regulären Pensionsalters

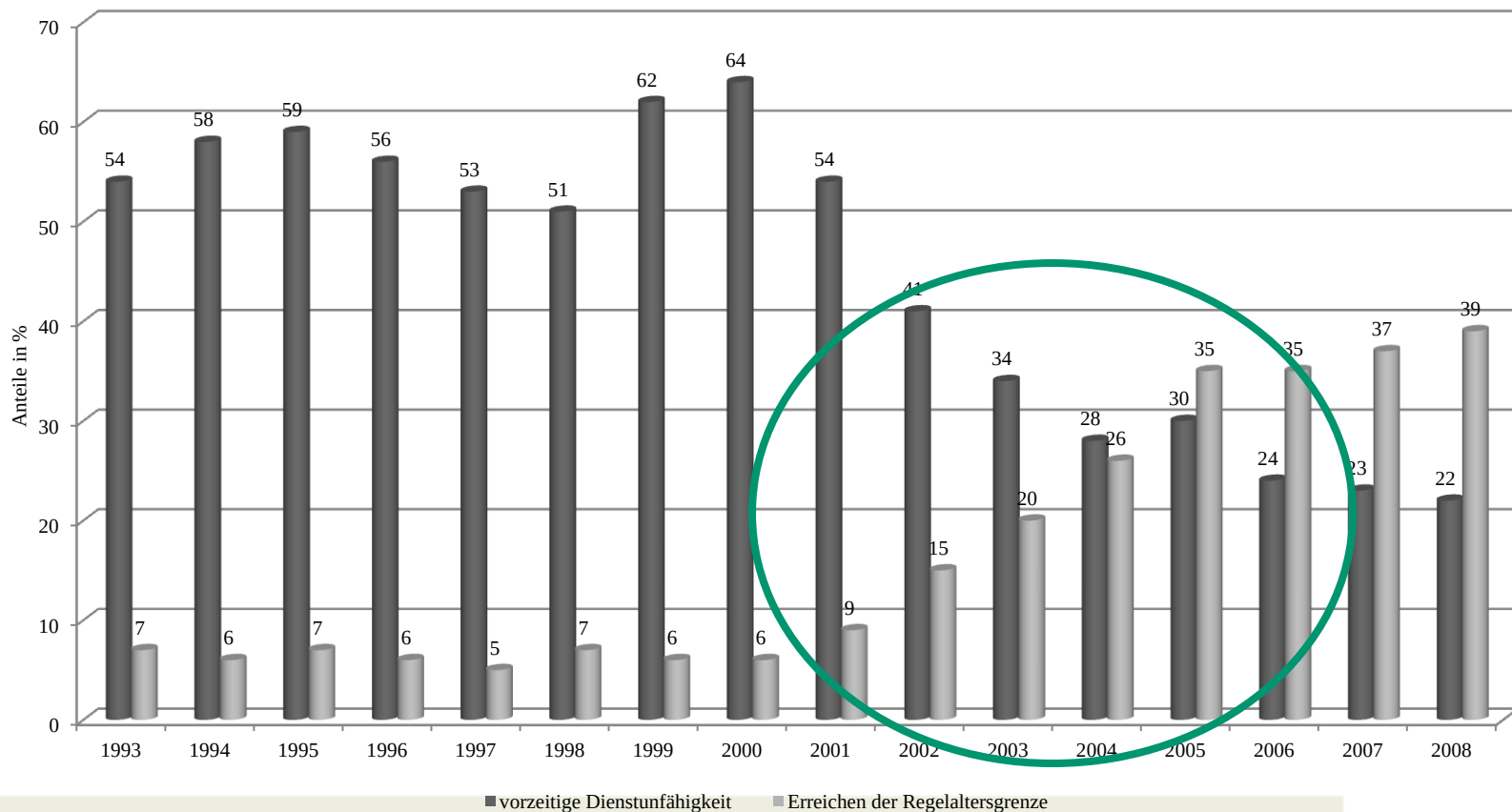


Gründe für Dienstunfähigkeit

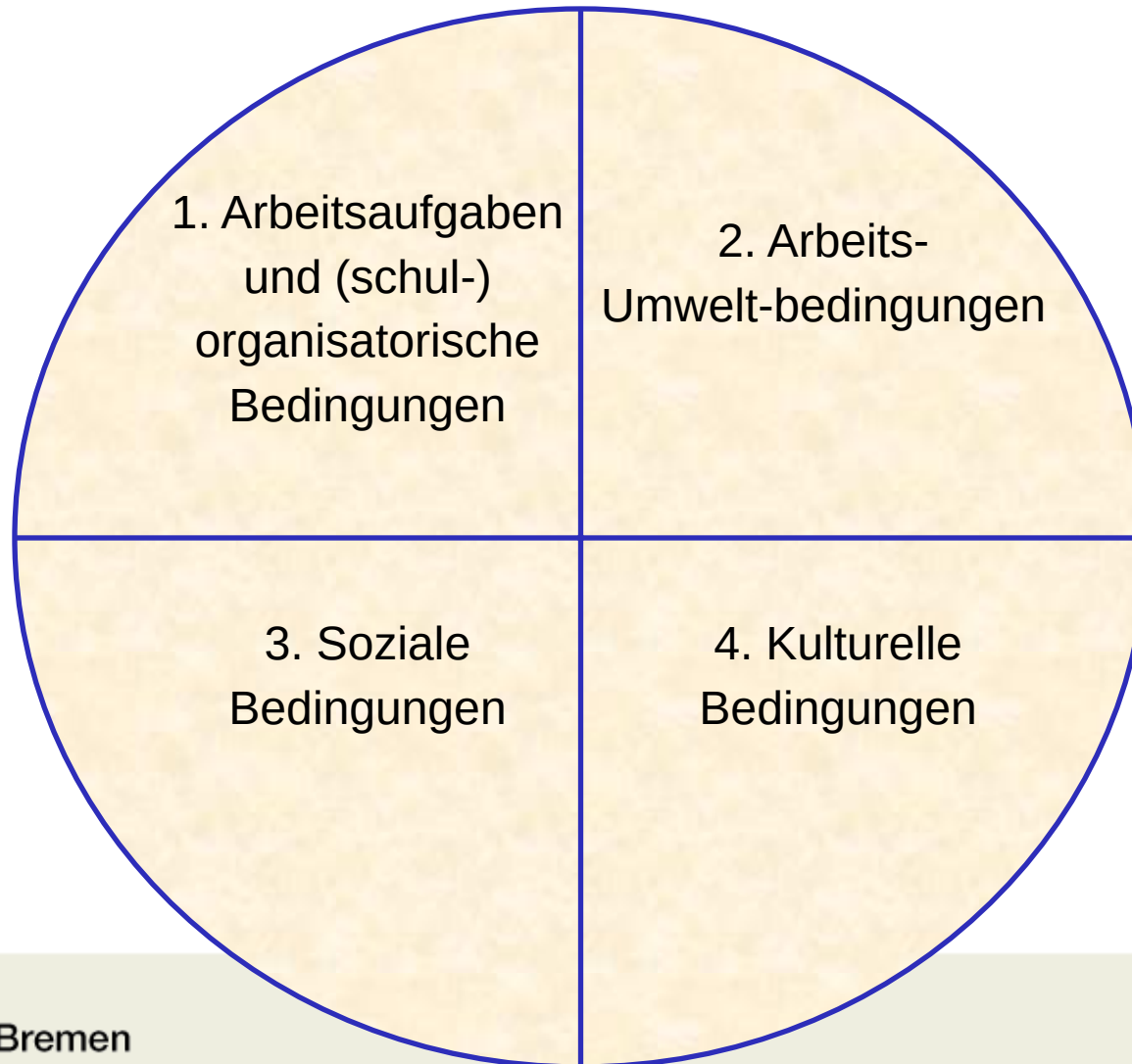
(Jehle, 1997, S. 255-259)



Veränderung von Zahlen zu Dienstunfähigkeit und Erreichen des regulären Pensionsalters



Allgemeine berufliche Belastungsfaktoren (vgl. Rudow 1994, 2002)





Die Potsdamer Lehrerstudie

(Schaarschmidt 2004, Schaarschmidt /Kieschke 2007)

Untersucht arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben:

- a) Bedeutsamkeit des Berufs,
- b) Widerstandskraft gegenüber Belastungen und
- c) Emotionales Erleben bei Lehrer/innen

Sample: knapp 8.000 Lehrkräfte, Referendar/innen und Lehramtsstudierenden in fünf Bundesländern und Österreich

- Fokus auf ihren Gesundheitsressourcen und Gesundheitsrisiken
- Frage: was kann der / die Einzelne tun um nicht auszubrennen?

Die Potsdamer Lehrerstudie

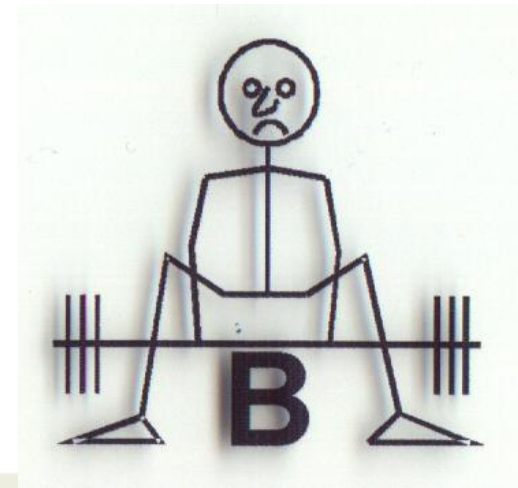
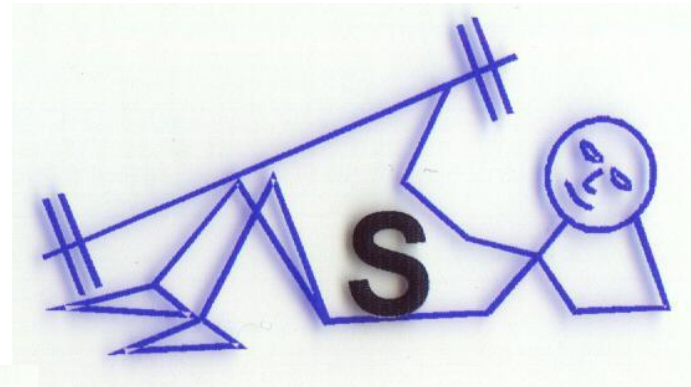
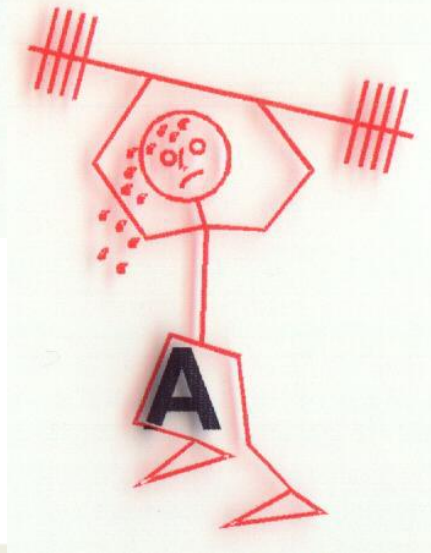
(Schaarschmidt 2004, Schaarschmidt /Kieschke 2007)

Untersuchte Merkmale:

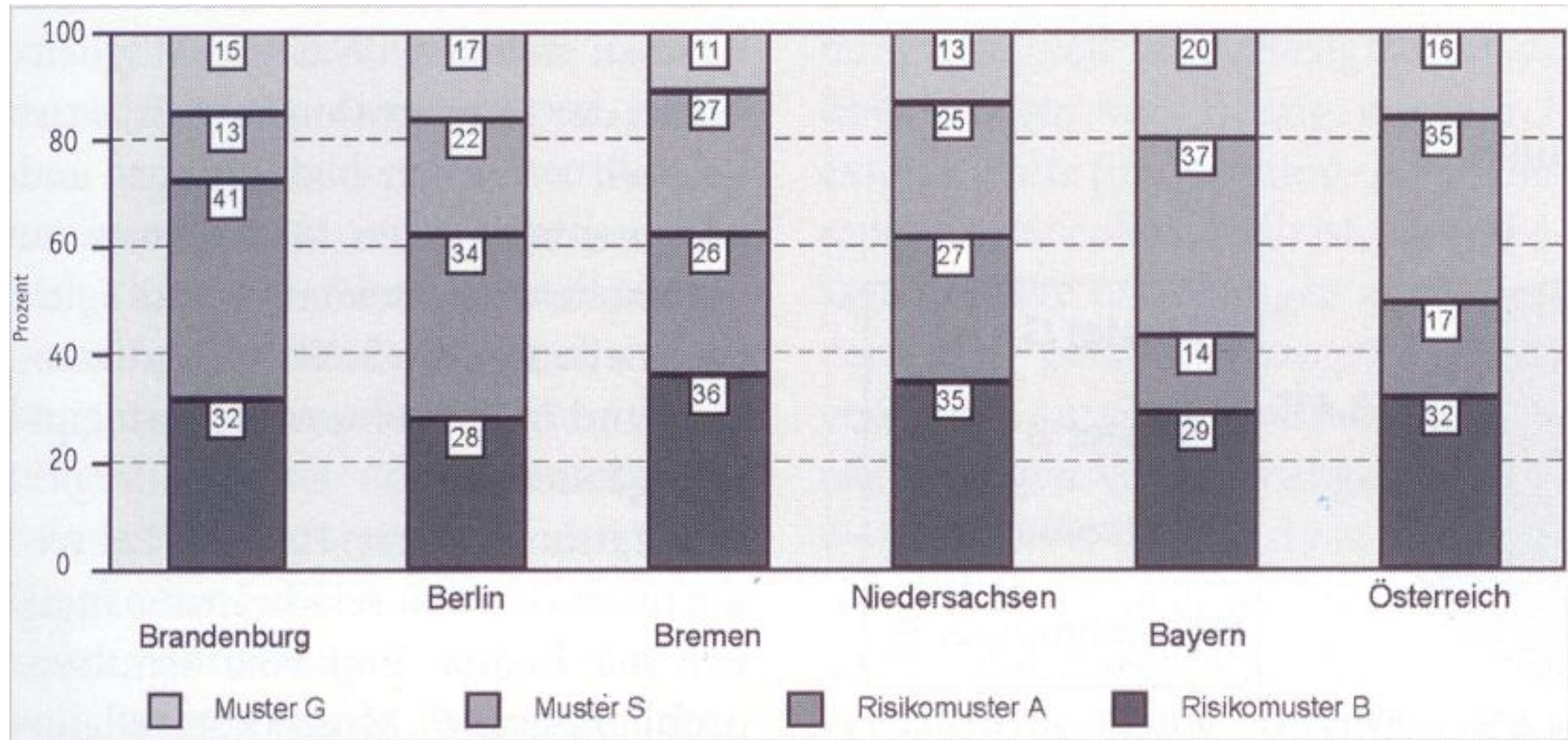
- Zu a) **Bedeutsamkeit des Berufs:** Bedeutsamkeit der Arbeit, Distanzierungsfähigkeit, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Beruflicher Ehrgeiz
- Zu b) **Widerstandskraft gegenüber Belastungen:** Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Offensive Problembewältigung
- Zu c) **Emotionales Erleben:** Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung, Erfolgserleben im Beruf

Aus den Antworten wurden mithilfe einer Clusteranalyse 4 Muster herausgearbeitet:

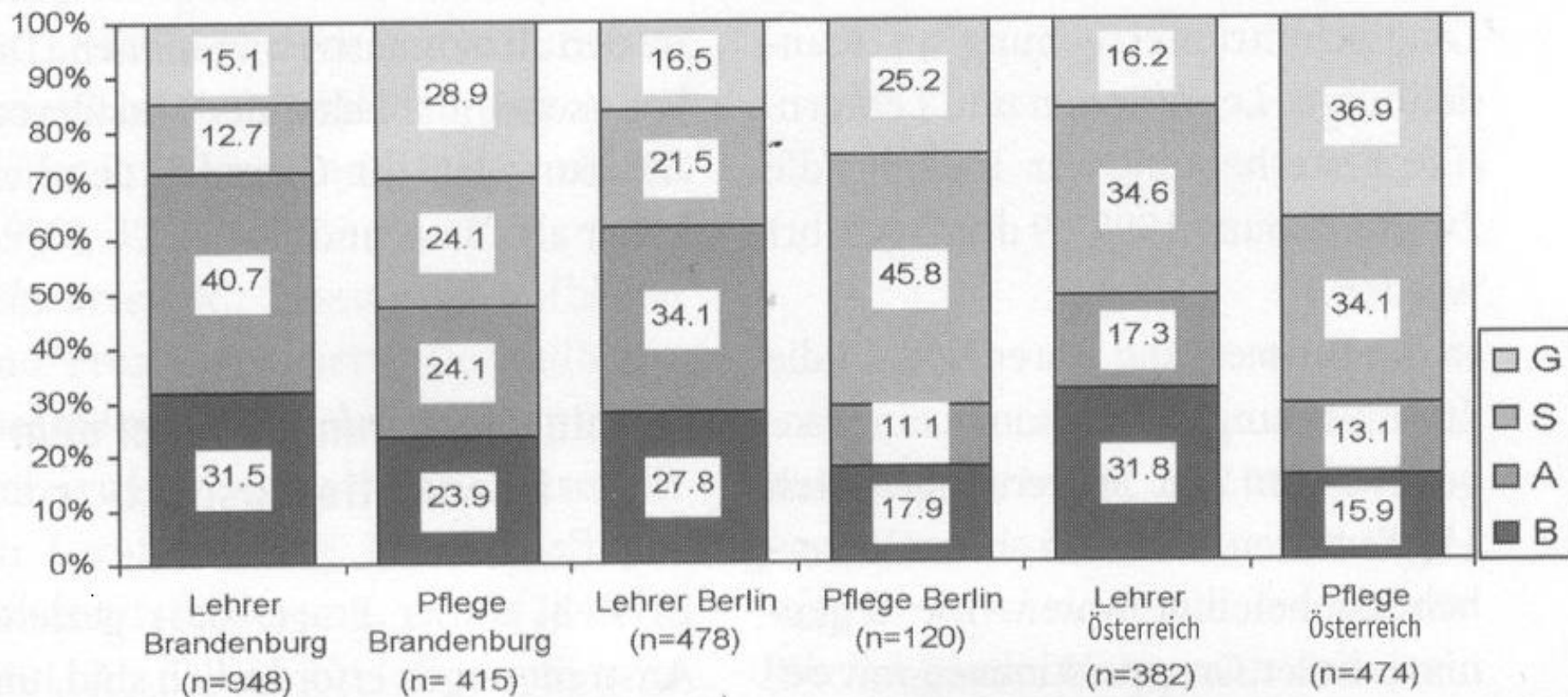
Mustervererteilung der Potsdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt 2006, 1f.)



Musterverteilung bei LehrerInnen in unterschiedlichen Regionen



Musterverteilung im Vergleich: Pflegekräfte – LehrerInnen



Verbesserungen auf der Individualebene

(Schaarschmidt 2007, Kosinar/Leineweber 2010)

- Frühe Überprüfung der Beanspruchungsmuster des Lehrberufs und der persönlichen Voraussetzungen (Studienorientierung)
- Vorbereitung auf den Lehrerberuf im Studium in Bezug auf Gesundheitsvorsorge
- Entwicklung stressbewältigungsrelevanter Kompetenzen im Referendariat und in Fortbildungen
- Hilfestellung für Lehrende, die bereits durch Belastungserleben betroffen sind

2. Zentrale Konzepte zum Zusammenhang von Anforderung und Beanspruchung

Stressbewältigungskonzepte

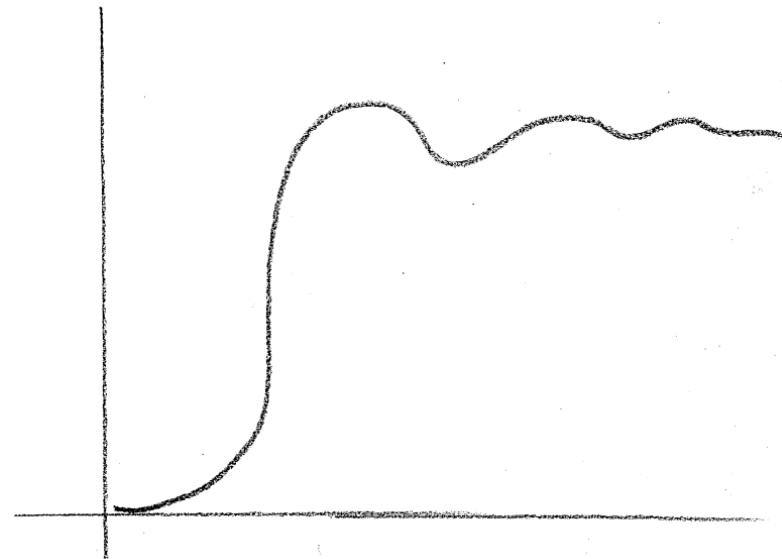
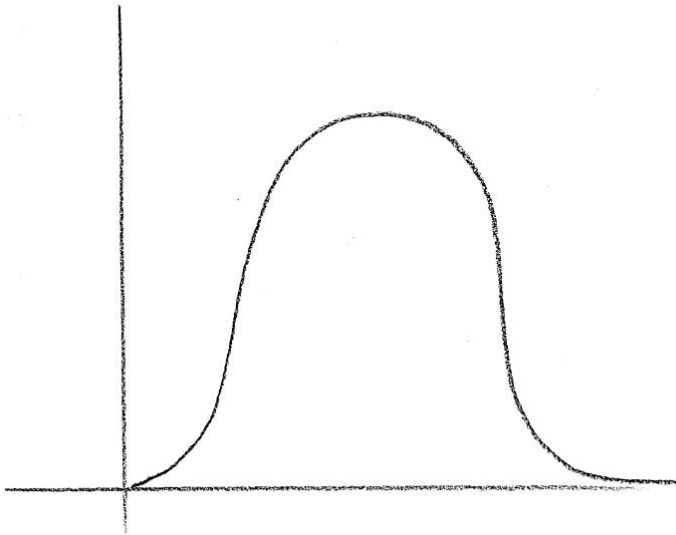
- Was ist Stress?
- Transaktionales Stressmodell
- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitserwartung

Stress ist nicht gleich Stress?!

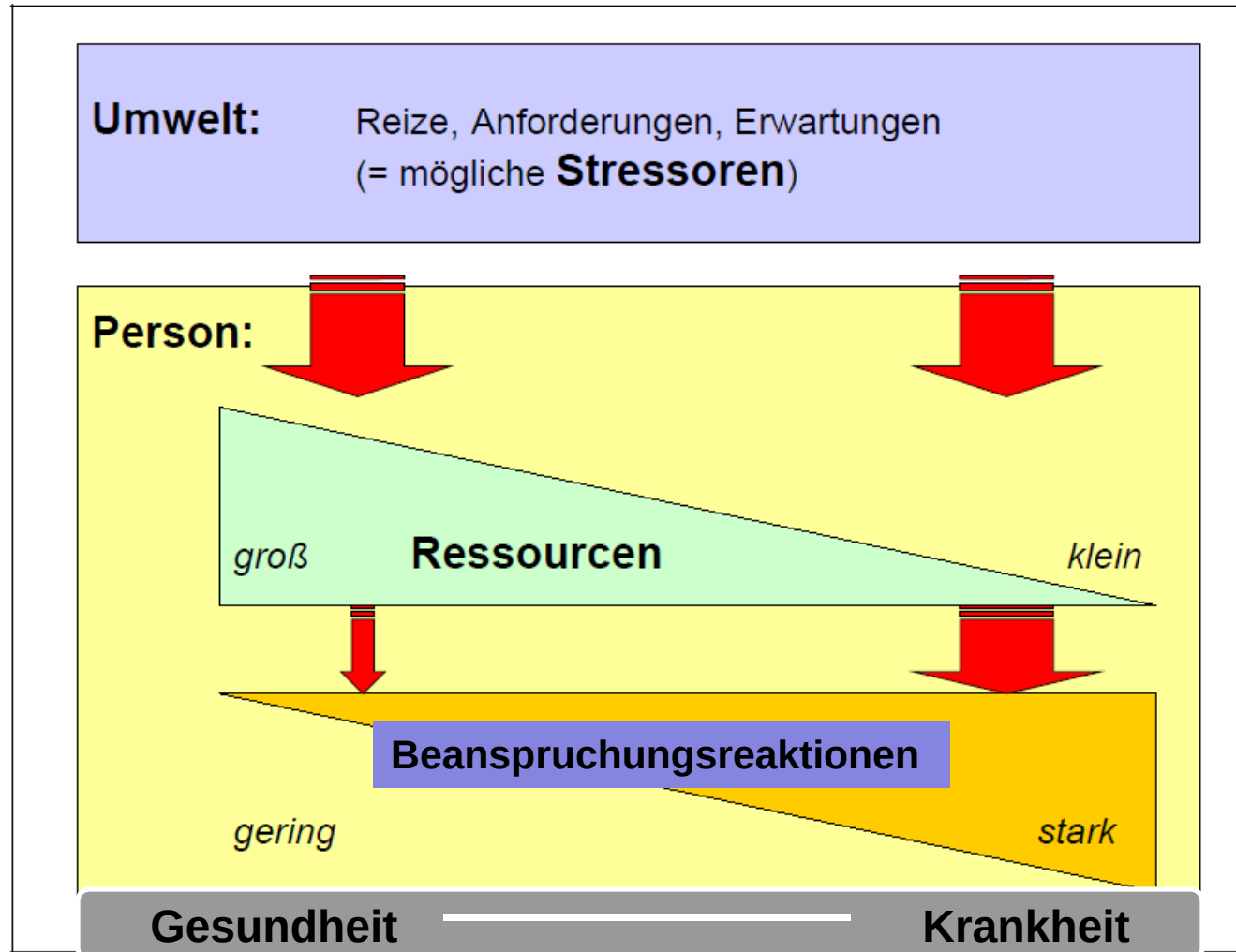
Eu-Stress

und

Dis-Stress

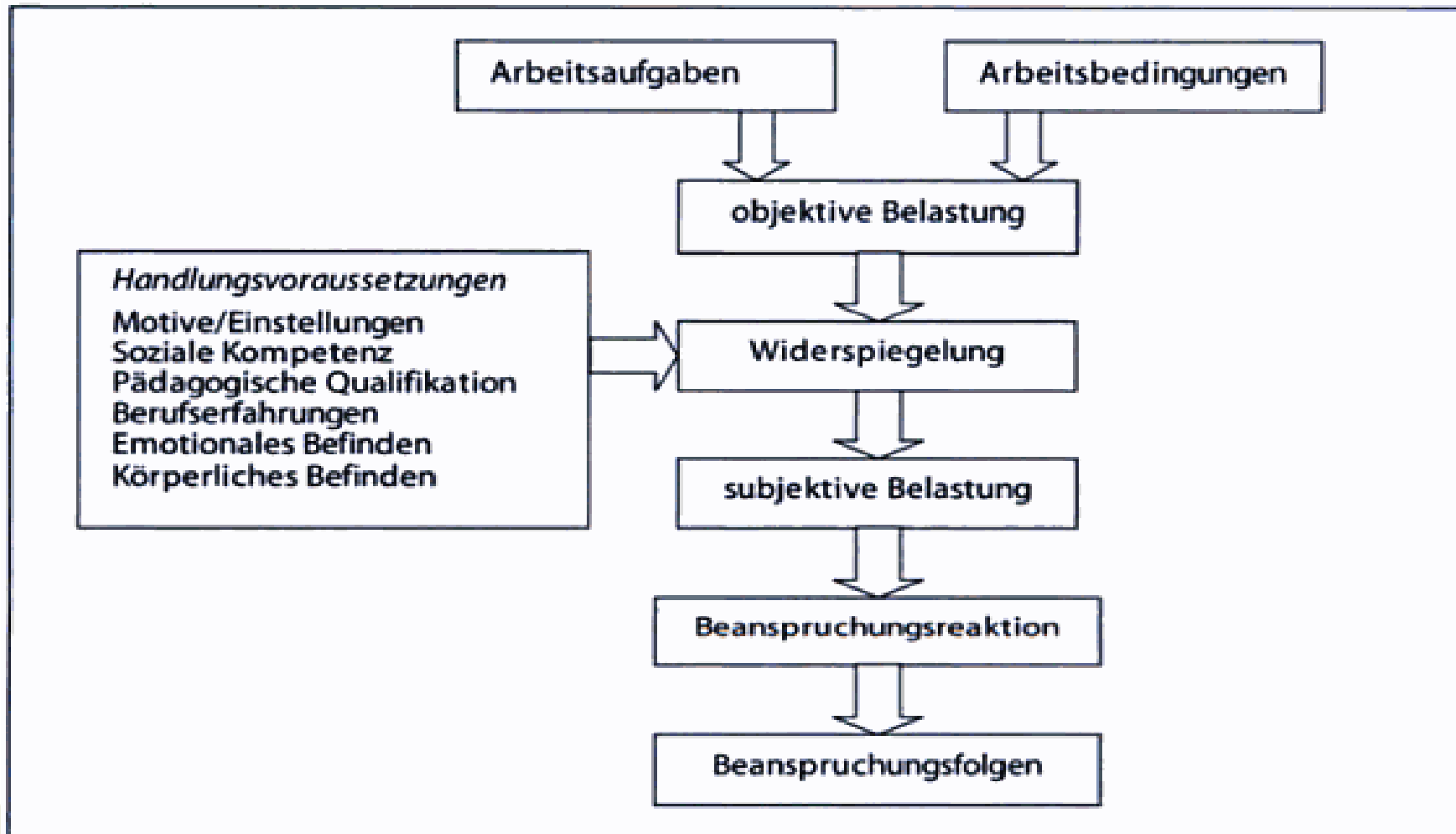


Transaktionsmodell: Beanspruchungsreaktionen zwischen Person und Umwelt



Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung

(nach Rudow 1994)



Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung

(Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). URL: <http://www.fu-berlin.de/gesund/>

„Selbstwirksamkeitserwartungen sind optimistische Überzeugungen von der eigenen Fähigkeit, schwierige Anforderungssituationen erfolgreich bewältigen zu können.“

2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.

3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.

4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.

6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.

8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.

9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.

Antwortformat (1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Das Konzept der Salutogenese (Antonovsky 1991)

Fähigkeit zur Gesundheit / zentrale Ressource:

Ausprägung / Entwicklung des Kohärenzsinns:

- a) Verstehbarkeit der Welt / Situationen
 - b) Handhabbarkeit der Situationen
 - c) Sinnhaftigkeit von Situationen erkennen (Schwierigkeiten als Chance...)
- ⇒ Beeinflusst die Einstellung zu den Dingen und Menschen
- ⇒ Beeinflusst die Handlungsfähigkeit

3. Personale Kompetenzen für die Gesunderhaltung

1. Warum sind personale Kompetenzen wichtig?
2. Welche Fähigkeiten fallen hierunter?

Explizite Anforderungsbereiche im Lehrerberuf

1. Bedeutung überfachlicher Kompetenzen

Im Lehrerberuf sind es „[...] insbesondere die sozial-kommunikativen, emotionalen und motivationalen Anforderungen, die sich oftmals als komplex und widersprüchlich und somit schwer erfüllbar erweisen.“ (Schaarschmidt 2005, 15)

2. Bedeutung der Selbstregulationsfähigkeiten

„Nicht zu unterschätzen ist, dass die am Tage aufgestauten Emotionen zu verarbeiten sind. Nicht selten sind es Ärger, Kränkung und Enttäuschung – Gefühle, von denen wir wissen, dass sie lange anhalten und das Immunsystem schwächen“ (Schaarschmidt in DIE ZEIT v. 14.12.06).

Personale Kompetenzen für die Gesunderhaltung

1. (Selbst)Reflexionskompetenzen:

- Selbst- und Fremdeinschätzung in Bezug auf Umgang mit Stress
- Erkennen und Reflektieren der eigenen Stressbiographie;
- Überprüfung des beruflichen Selbstbildes
- Einschätzung des eigenen Selbstwertgefühls / Selbstwirksamkeit

2. Selbstregulationskompetenzen:

- auf körperbasierter Ebene durch Atmung, Stand und Körperhaltung (Selbststärkung)
- auf mentaler Ebene durch Entwicklung von Visionen, Zielen und Entschlüssen, positive /optimistische Einstellung, Erkennen eigener negativer „Antreiber“ / Selbstvereitelung von Erfolg

3.Selbst(-organisations)-Kompetenzen

- Arbeitsorganisation
- Zeitmanagement
- Gesundheitsförderliches Verhalten (Entspannung, Arbeits- und Freizeitbalance, Schlaf, Ernährung)

4. Sozial-kommunikative Kompetenzen:

- Kommunikations- und Interaktion
- Konfliktbereitschaft / Umgang mit Störungen
- Anerkennung von und Umgang mit Vielfalt
- Körperkompetenzen (Körpersprache)
- Kooperation und Teamarbeit

Berufliches Selbstverständnis:

Einstellung, Berufs- und Menschenbild, subjektive Theorien und Überzeugungen, Berufsethos, Anstrengungsbereitschaft und Annahme der beruflichen Aufgaben

Wo muss Selbststärkung präventiv beginnen?

1. **Kommunikation** (nonverbaler und verbaler interpersoneller Kontakt und Beziehung, souveränes offenes Auftreten, Kontakt-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit)
2. **Selbstregulation** (Selbstpflege (Psychohygiene), psychische Stabilität durch Ausgleich, motivationale Orientierung durch Sinnhaftigkeit im Beruf, Rollenklarheit)
3. **Erkennen und Nutzen institutioneller Ressourcen** (Supervision, Austausch, Unterstützungssysteme, Teamarbeit)

Trainingsprogramme (Übersicht)

1. Ganzheitliche Stressprävention:
Trainingsprogramm, basierend auf
den personalen Kompetenzen, für
Studierende und Referendare (gut
übertragbar auf verschiedene
Personengruppen) (Kosinár /
Leineweber 2010)
2. Stressmanagement für Lehrkräfte
(Rudolf Kretschmann 2012)
3. Gerüstet für den Schulalltag:
Trainingsprogramm für
Studierende, Referendare und v.a.
Lehrkräfte (z.B.
Arbeitsbelastungscheck,
Selbsterkundungsfragebogen)
(Schaarschmidt 2007)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !!

Es diskutieren Irena Medjedovic (IAW), Grit Wetjen (Personalrat KiTa Bremen), Elisabeth Göke (GEW) und Chris Jördens (Landesverband ev. Tageseinrichtungen für Kinder), Moderation: Prof. Dr. Ursula Carle.

Gesundheitsentwicklung in Bildungseinrichtungen

