

Merkmale: Gesundheitsförderung gegen Burn-out

Merkmale

Das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG vom 21.08.1996) gilt auch für Ihre Lehrer: Wichtigste Aufträge sind neben der Unfallverhütung und Arbeitssicherheit die Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung. Warum gerade Vorsorge und Förderung in Ihrem Kollegium so wichtig sind, belegen die Ergebnisse der Burnout-Forschung: „Auszubrennen“ bedeutet für Lehrer, in einem dauerhaften Zustand der Erschöpfung zu leben, verbunden mit ablehnenden Gefühlen den Schülern gegenüber. Aus diesem Tief wieder in eine erfüllte Lehrerarbeit zurückzufinden ist fast aussichtslos.

Die größten Belastungen, vor allem durch verhaltensauffällige Schüler, lassen sich nicht so ohne weiteres beseitigen. Deshalb haben die Fachärzte und Wissenschaftler nach Kraftquellen gesucht, die Lehrern helfen, gesund zu bleiben. Einer der wesentlichen medizinisch erwiesenen Gesundheitsfaktoren ist die soziale Unterstützung im Kollegium. Gehen Sie deshalb die Präventionsarbeit gemeinsam mit den Betroffenen an.

Gesundheitsförderung – ein Anliegen des Kollegiums

Wenn Sie an Ihrer Schule aktive Gesundheitsförderung betreiben wollen, empfiehlt sich folgendes systematisches Vorgehen zusammen mit dem Kollegium:

- Berufen Sie ein Gesundheitsteam ein. Mitglieder sind interessierte Kollegen und auf jeden Fall die Beratungslehrkraft.
- Erstellen Sie eine Arbeitsplatzanalyse: Sie zählen die großen Handlungsfelder wie Unterricht, Tagesorganisation, Vor- und Nachbereitung des Unterrichts an der Schule, Pausebeaufsichtigung, Teamkultur im Kollegium etc. auf.
- Wählen Sie einen Schulbereich aus, in dem Sie besondere Belastungen sehen. Listen Sie hier kleinteilig auf, welche Tätigkeiten zu erledigen sind.
- Analysieren und dokumentieren Sie die Belastungen in diesem Bereich, z.B. häufige Besuche von Älteren auf Mopeds mit Zigarettenangeboten für Ihre Schüler während der Pausen etc.
- Legen Sie Ziele und Maßnahmen zum Gesundheitsschutz und zur Gesundheitsförderung fest, z.B. Ruheraum, wenn Ihrem Kollegium vor allem ältere Lehrkräfte angehören.
- Setzen Sie die Maßnahmen um.
- Überprüfen Sie die Wirksamkeit der Maßnahmen.

Belastungen erfassen

Sie wissen es aus eigener Erfahrung: Was als Belastung empfunden wird, ist von Person zu Person verschieden. Erstellen Sie für die jeweiligen Schulbereiche einen Fragebogen, in dem Sie die Faktoren aufschlüsseln und den Grad der Belastung bei den Kollegen erfragen können. Da die Antworten Ausgangspunkt für Veränderungen sein sollen, verzichten Sie möglichst auf Anonymität. Die Kollegen sollten sich an der Lösungsfindung beteiligen. Für die Bereiche Arbeitsorganisation und Teamkultur stellen wir Ihnen einen Musterfragebogen zum Download zur Verfügung, den Sie Ihren speziellen Gegebenheiten anpassen können.