

Gesundheitsförderung umsetzen – Hilfen und Tipps

Sie wissen genau wie wichtig die Förderung der Personalgesundheit an der Schule ist und sind hochmotiviert aktiv zu werden. Hier sind einige Tipps und Anregungen.

Programme zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Das Programm „Denkanstöße“ ist ein gutes Beispiel für ein Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung für an Schulen Beschäftigte. Hier wird zunächst empfohlen, mit Hilfe des Instruments IGEL, dem Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf, zu analysieren, welche Bedingungen seitens des Individuums und der Schule (inklusive Schulleitung) vorliegen (COPING Psychologische Diagnostik & Personalentwicklung, Schaarschmidt & Fischer OG o.J.b). Ausgehend von den Analyseergebnissen werden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung abgeleitet. Auch diese beziehen sich nicht nur auf Ressourcen des Individuums und seines Verhaltens (Verhaltensprävention), sondern nehmen ebenso die Bedingungen in der Schule und die Verhältnisse vor Ort (Verhältnisprävention) in den Blick.

Detailliertere Informationen finden Sie auf der Seite [Denkanstöße!](#), einem Angebot des Instituts COPING. Hier werden von Uwe Schaarschmidt und Andreas W. Fischer Fragestellungen der angewandten Psychologie bearbeitet. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das Thema Lehrergesundheit ein. In dem Buch „Lehrergesundheit fördern - Schulen stärken: Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung“ von Schaarschmidt u.a. (2013) werden verschiedene Maßnahmen, die im Programm enthalten sind, detailliert und praxisorientiert vorgestellt. Dazu gehört unter anderem die Lösung von Problemsituationen, Hilfen für ein besseres Zeitmanagement, Entspannungsübungen und ein Kommunikationstraining.

Tip: Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern ermöglicht ca. 32 Schulen in jedem Schuljahr eine Teilnahme am Programm zur Betrieblichen [Gesundheitsförderung](#) für Beschäftigte an öffentlichen Schulen (BGF) (vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes M-V o.J.). Nähere Informationen dazu gibt es auf der Seite des [Bildungsministeriums Mecklenburg-Vorpommerns](#).

Workshops, Trainings und Coachings

Auf der Seite Lehrergesundheit.eu finden Sie Workshops, Trainings und Coachings. Besonders hervorzuheben ist hier das Trainingsprogramm [Stark im Stress \(SiS\)](#). Es hat sich mehrfach bewährt und wurde in seiner Wirksamkeit überprüft. Das Training besteht aus drei Modulen, die je etwa drei Stunden dauern. Ziel des ersten Moduls ist die Stärkung der eigenen Ressourcen. Im zweiten Modul geht es darum, nicht veränderbaren Stress und negative Emotionen zu akzeptieren. Die Auseinandersetzung mit den veränderbaren Stressoren ist ein Thema des dritten Moduls (vgl. IQPV e.V. o.J.).

Tip: Die Module lassen sich auf die Bedürfnisse und die Rahmenbedingungen Ihrer Schule abstimmen. Sie sind teilweise als Onlinetraining, aber auch als Präsenztraining durchführbar. Erfahren Sie hierzu mehr auf der [Internetseite des Vereins für Innovation und Qualitätssicherung in der psychosozialen Versorgung \(IQPV e.V\)](#) in Kooperation mit dem Institut LernGesundheit Gbr.

Instrumente nutzen und Verbesserungsmöglichkeiten erkennen

Neben dem bereits vorgestellten Instrument IGEL, gibt es noch eine Vielzahl weiterer Instrumente. Zum Beispiel der ABC-L, der Arbeitsbewertungscheck für Lehrkräfte. Durch diesen lassen sich zum Beispiel die Arbeitsbedingungen der eigenen Schule über Normwerte mit denen anderer vergleichen. Somit werden jene Aspekte beleuchtet, die an Ihrer Schule Veränderung bedürfen. Es wird aber auch aufgezeigt, welche besonderen Stärken Ihre Schule mit sich bringt (COPING Psychologische Diagnostik & Personalentwicklung, Schaarschmidt & Fischer OG o.J.a). Weitere Informationen gibt es auf der [Internetseite des Instituts COPING](#).

Darüber hinaus gibt es diverse Online-Angebote, wie zum Beispiel [GET.ON GesundheitsTraining.Online](#). Hier werden wissenschaftlich fundierte Online-Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit und zum Umgang chronischer Erkrankungen angeboten. Ein Konsortium von Universitäten unter der Leitung der Leuphana Universität Lüneburg und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt die internet- und mobilbasierte Gesundheitsprogramme.

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit bietet online ein kostenloses [eLearning-Tool psyGA](#) speziell für Führungskräfte mit dem Titel: "Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe" an. Schauen Sie mal rein, es lohnt sich!

Tip: Die Nutzung eines Instruments empfiehlt sich besonders in Vorbereitung auf Gesundheitsfördermaßnahmen oder Schulentwicklungsmaßnahmen. So schießen Sie nicht einfach ins Blaue, sondern wissen genau, wo Handlungs- oder Nachholbedarf besteht. So können Sie beispielweise die Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten der Lehrkräfte optimieren.

Kooperationen mit außerschulischen Institutionen eingehen

Warum sollten Sie das Projekt gesunde Schule ganz allein stemmen? Bei der Förderung der Lehrergesundheit können Sie zum Beispiel durch außerschulische Institutionen, Vereine und auch durch die Krankenkassen Unterstützung bekommen. Viele Krankenkassen bieten spezielle Workshops, und vielfältige Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention.

Tipp: Wenden Sie sich für nähere Informationen einfach an die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Krankenkassen vor Ort.

Quellen:

COPING Psychologische Diagnostik & Personalentwicklung, Schaarschmidt & Fischer OG (o.J.). ABC-L – Arbeitsbewertungscheck für Lehrkräfte. Abgerufen von <https://coping.at/index.php?kurzbeschreibung-abc-l> [25.07.2018].

COPING Psychologische Diagnostik & Personalentwicklung, Schaarschmidt & Fischer OG (o.J.). Denkanstöße! ...ein belebendes Unterstützungsangebot für Kollegien und Schulleitungen. Abgerufen von <https://www.ichundmeineschule.eu/index.php?ueberblick> [24.07.2018].

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes M-V (o.J.). Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Abgerufen von <https://www.bildung-mv.de/lehrer/lehrergesundheit/betriebliche-gesundheitsfoerderung-bgf/> [25.07.2018].

Verein für Innovation und Qualitätssicherung in der psychosozialen Versorgung (IQPV e.V.) (o.J.). Stark im Stress. Warum nicht stark im Stress sein, wenn ich stark im Stress bin! Abgerufen von <https://www.training-sis.de/index.php> [26.07.2018].