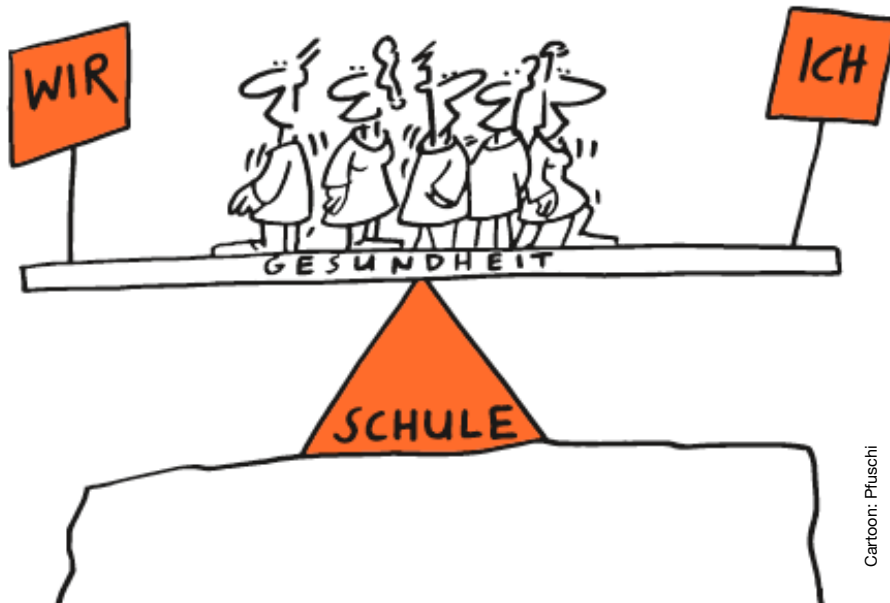
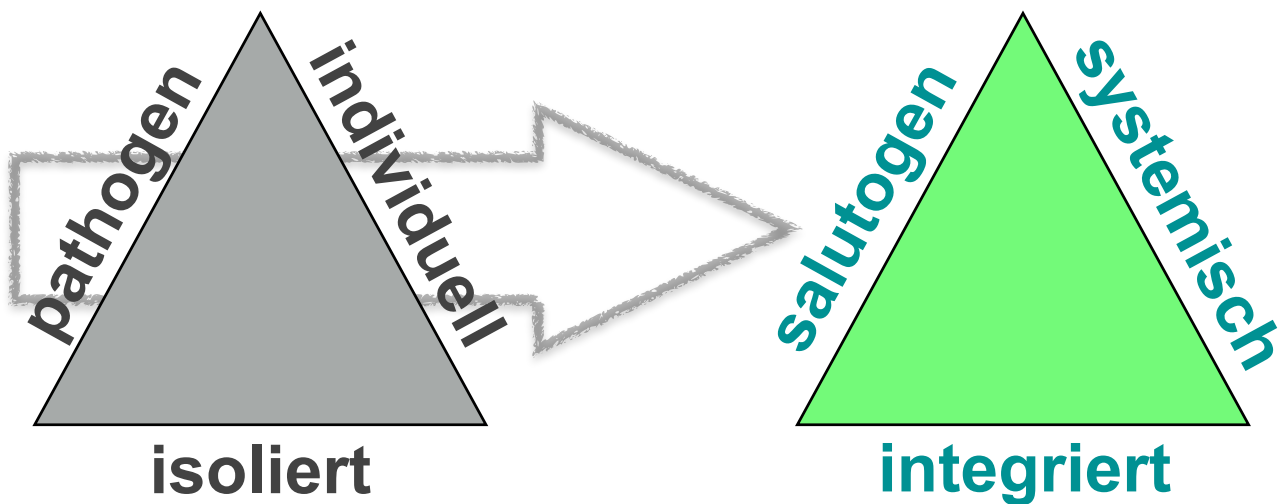


Schule gesund machen!

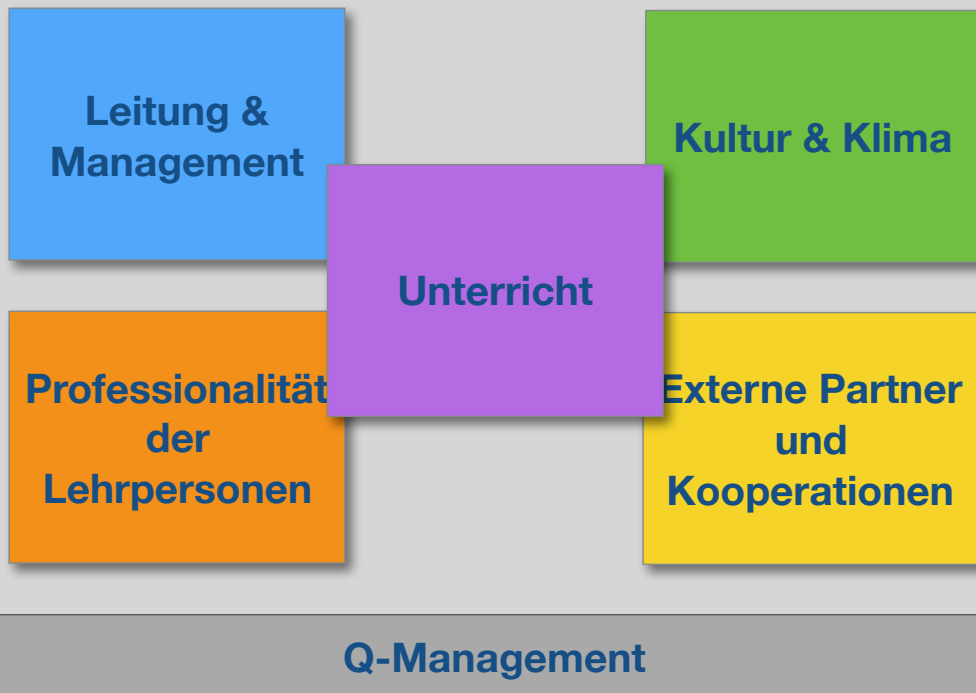
SNGS-Impulstagung | Luzern, 3. Dezember 2016









Gesundheit fördern



Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen



Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

-  **Gesundheit fördern**
-  **Gut für sich selbst sorgen**
-  **Kultur, Klima und Lebensraum**
-  **Gesund, gut und gerne unterrichten**
-  **Leitende Funktionen salutogen gestalten**
-  **Ausblick & Perspektiven**

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

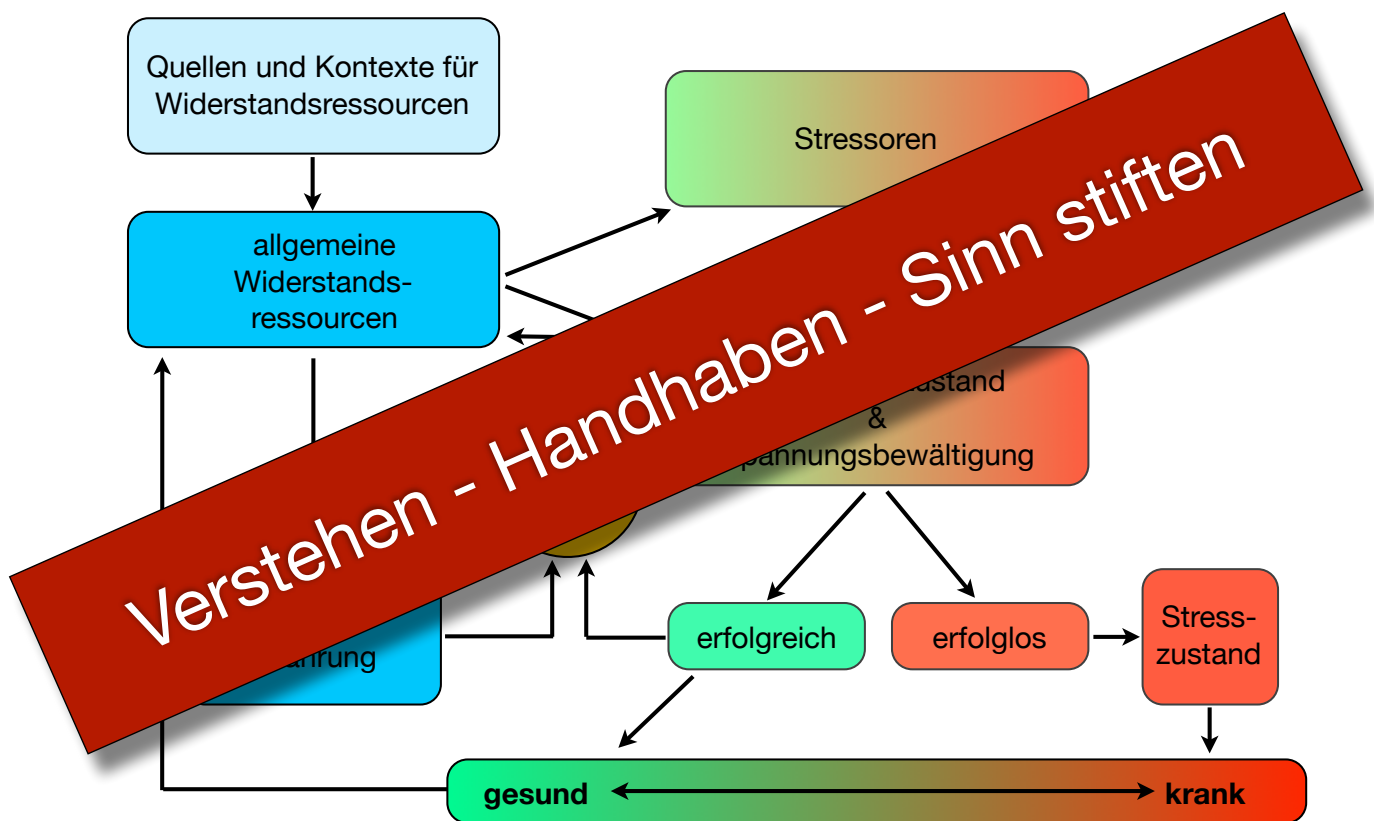


Gut für sich selbst sorgen



Modell der Salutogenese

Antonovsky, 1997



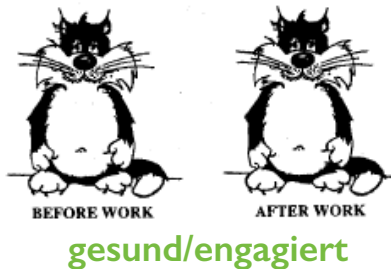
Gesundheit

„Gesundheit (...) ist die Basis für unsere Belastbarkeit und wird dauernd von mehr oder weniger starken bzw. unausgewogenen Anforderungen strapaziert.

Sie ist kein erreichbarer Idealzustand, sondern ein **Balanceprozess**, der durch **Gesundheitshandeln** laufend korrigiert werden muss!“

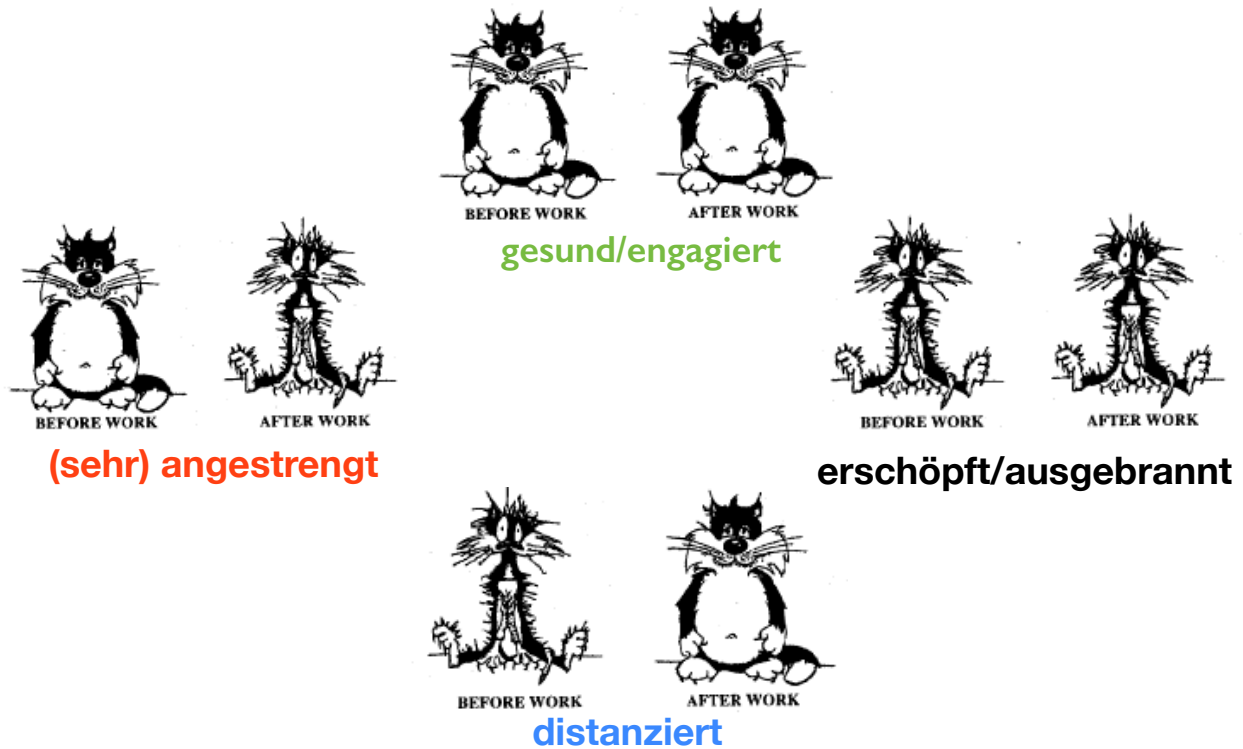
Sieland (2008, Nachhaltige Gesundheitsförderung – als Entwicklungsarbeit von Lehrerinnen und Lehrern. In: Brägger, G., Posse, N. & Israel, G. (Hrsg.), Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule, S. 412)

Arbeitsverhalten und -erleben



- hohe berufliche Ansprüche
- Erfolgserleben im Beruf
- mittleres Perfektionsstreben
- aktive Problembewältigung
- Fähigkeit zur Distanz
- Ausgeglichenheit und innere Ruhe
- hohe Lebenszufriedenheit

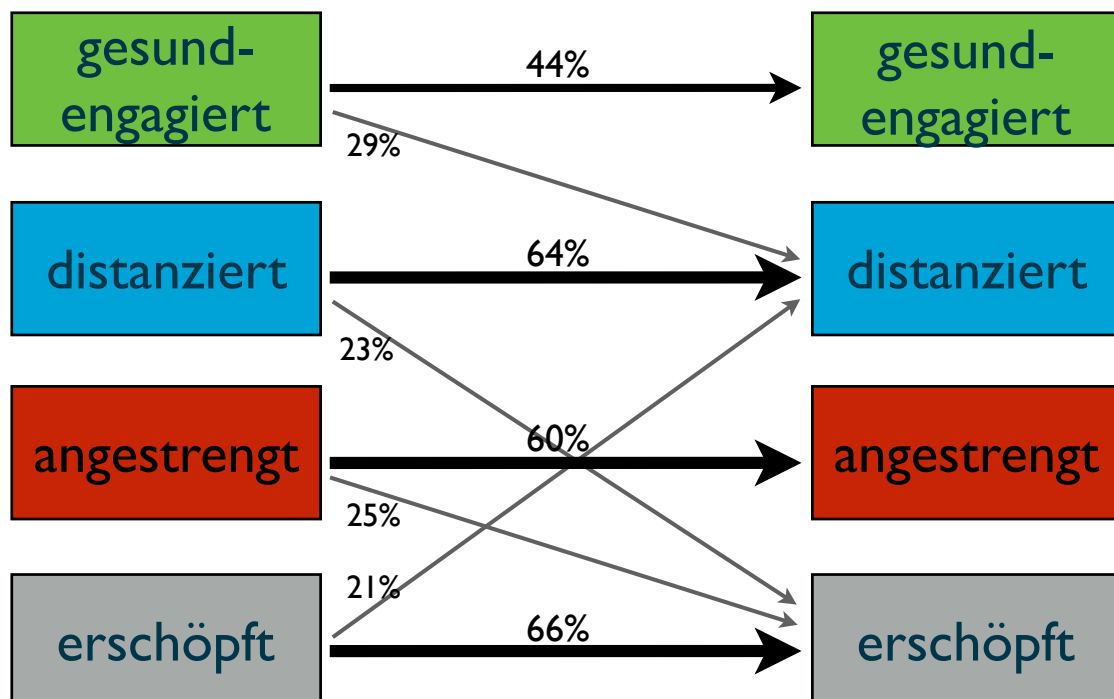
Arbeitsverhalten und -erleben



Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim. Beltz.

Veränderung der Arbeitsmuster

Längsschnittbefragungen: Veränderungen nach drei Jahren (ohne Intervention)



Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim. Beltz.

Belastung als ‚Normalfall‘?

Verschiedene Studien zeigen eindrücklich,
dass nur gerade **knapp 20%**
der Lehrpersonen (aller Stufen)
ein ‚gesundes‘ Arbeitsmuster zeigen.

30-60% aller Lehrpersonen
berichten über ein (sehr) belastetes
Arbeitsleben.

Frey, D. (2013). Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen. Zürich: Schulgesundheitsdienste Zürich.

Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). Gerüstet für den Schulalltag.
Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim. Beltz.

7 Leitfragen

Salutogene Selbstregulation

1. Was tut mir gut: Bewegung, Ruhe, Kontakte, Schlaf,...?
2. Was mache ich gerne in meiner Freizeit / in meinem Beruf?
3. Woran merke ich, dass ich meine Arbeits-/Lebenszeit aktiv gestalte und nicht nur ‚nutze‘?
4. Was bedeuten mir Milde und Gelassenheit im Umgang mit mir und mit anderen?
5. Wie mache ich Schönes und Erfolge sichtbar?
6. In welchen Lebensbereichen erlebe ich negative Emotionen und wie lassen sich diese durch modifizierte Zielsetzungen und Handlungsalternativen herunter regulieren?
7. In welchen Bereichen meines Privat- und Arbeitslebens lassen sich positive Emotionen vermehren?



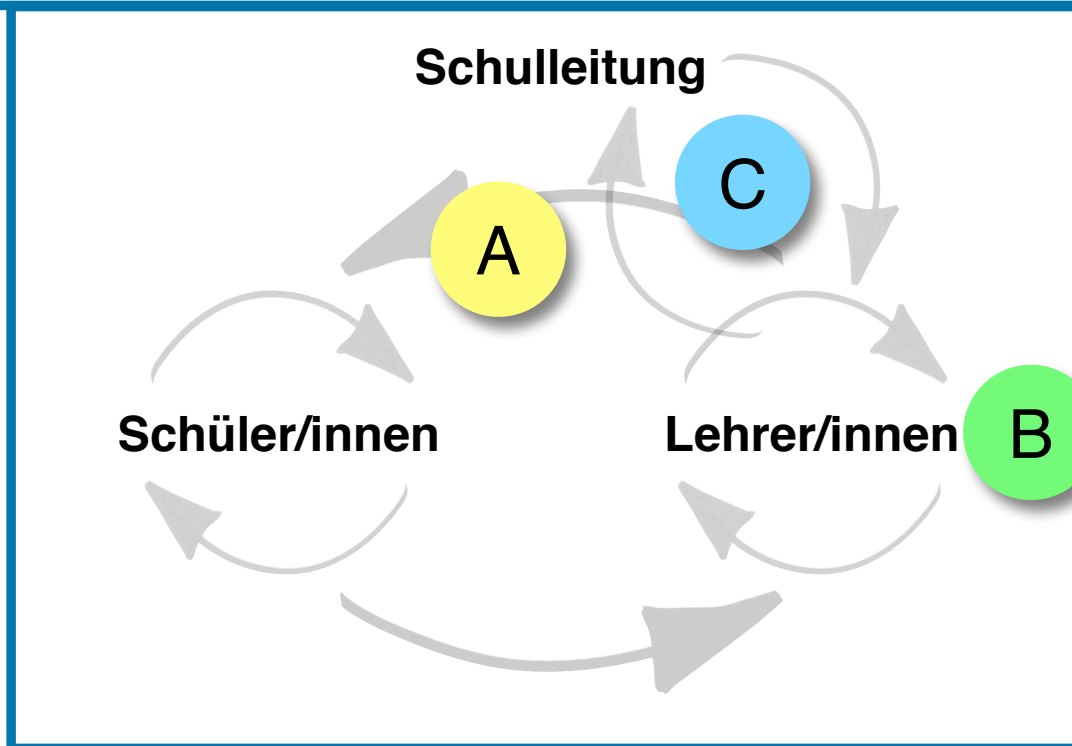
Kultur, Klima und Lebensraum



pathogen		salutogen
Misstrauen, Konkurrenz	Kultur	Kultur des wechselseitigen Vertrauens, produktiver Umgang mit Differenzen
erstarrte oder zerfließende Strukturen, Einzelkämpfertum	Struktur	flexible und stabile Strukturen, klare Arbeits- und Kompetenzverteilung
Leitbilder, die Dilemmata erzeugen	Strategie	Leitbilder, die (Gemein-)Sinn stiften

Beziehungen als Klimafaktor Nr. 1

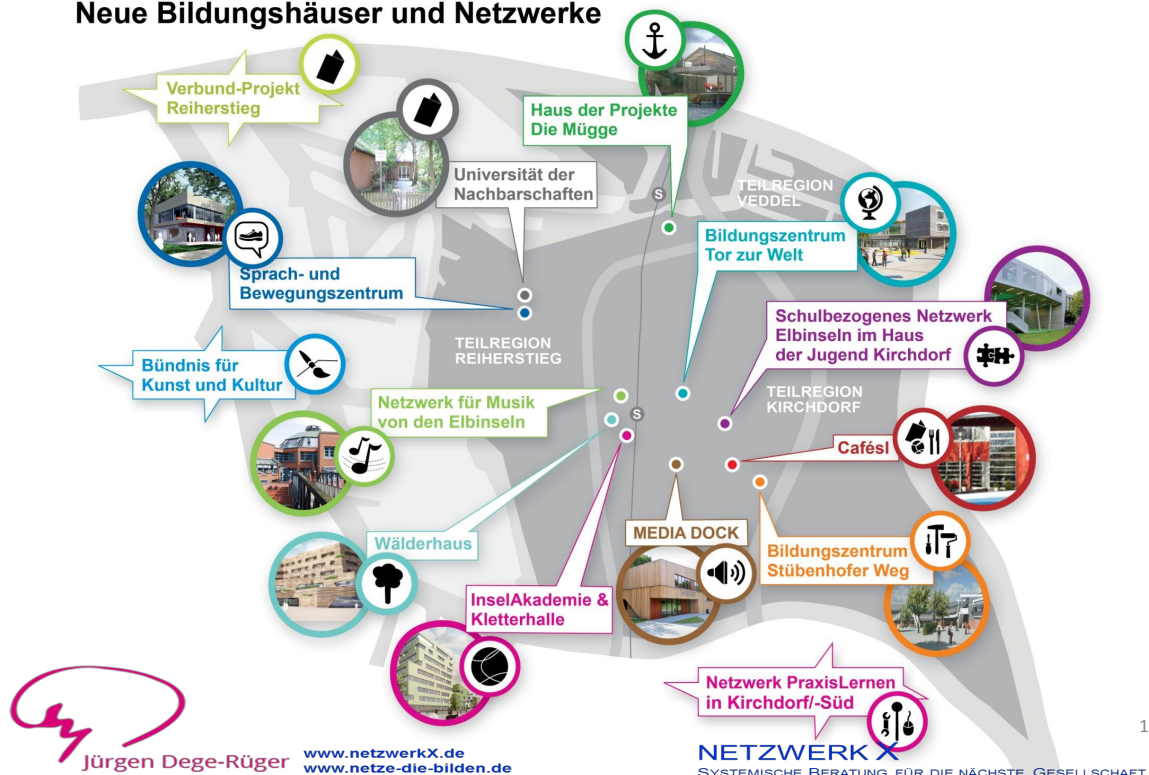
Schule gesund machen!



Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Bildungslandschaften als Ressource

Ein kleiner aktueller Blick auf die
Bildungslandschaft Elbinseln
Neue Bildungshäuser und Netzwerke



Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

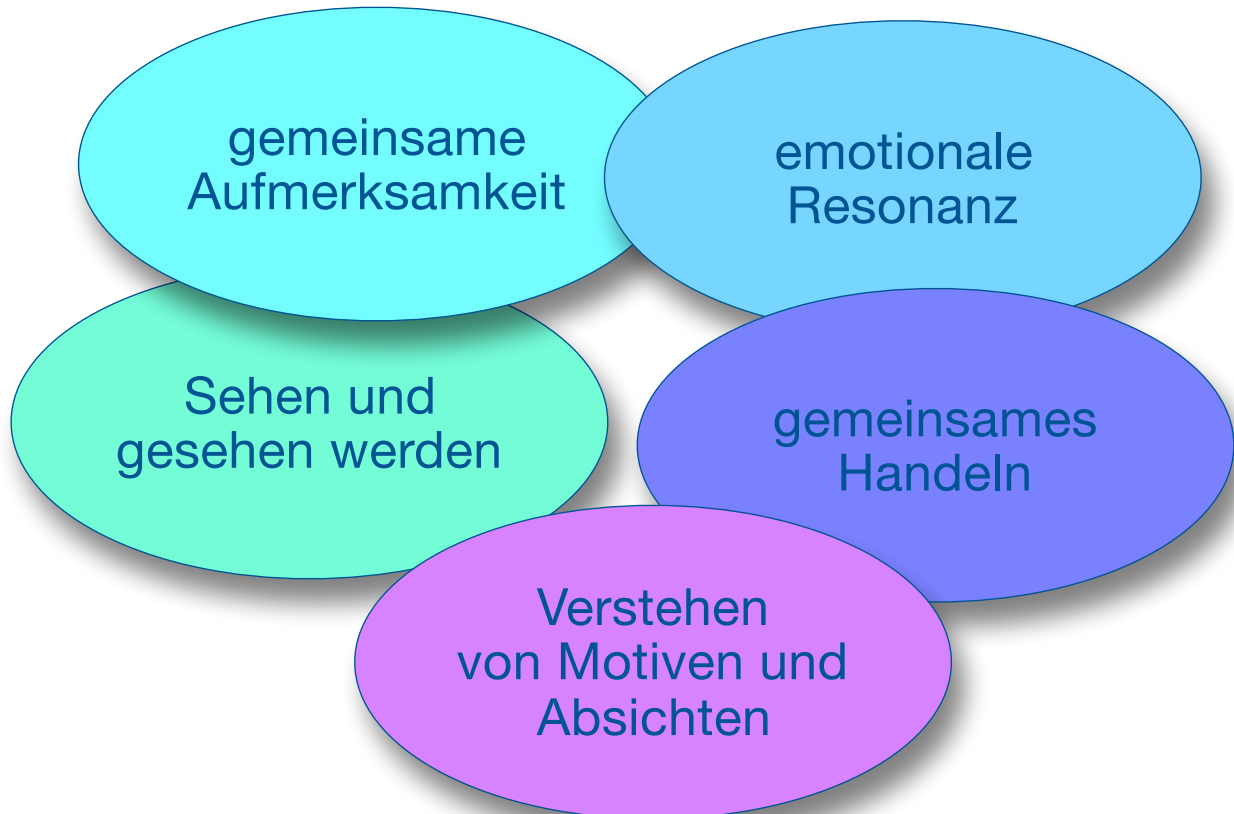
1. Wie nutzen wir Gesundheit als ‚wärmende‘ Metapher für eine gute Lebens- und Schulqualität?
2. Wie gestalten wir unsere Konferenz- und Gremienkultur effektiv und gesund?
3. Wie gestalten wir unsere ‚Lehrerzimmer‘, damit darin alle gut arbeiten und sich auch wohlfühlen können?
4. Wie pflegen wir unser WIR-Gefühl?
5. Wie gehen wir mit Differenzen und Widerständen um?
6. Gibt es Tabus oder ‚Leichen im Keller‘ und wenn ja, wie gehen wir ‚gesund‘ und professionell damit um?
7. Wie gestalten wir als Schule ‚bereichernde‘ Beziehungen und Partnerschaften zu anderen?



Gesund, gut und gerne unterrichten

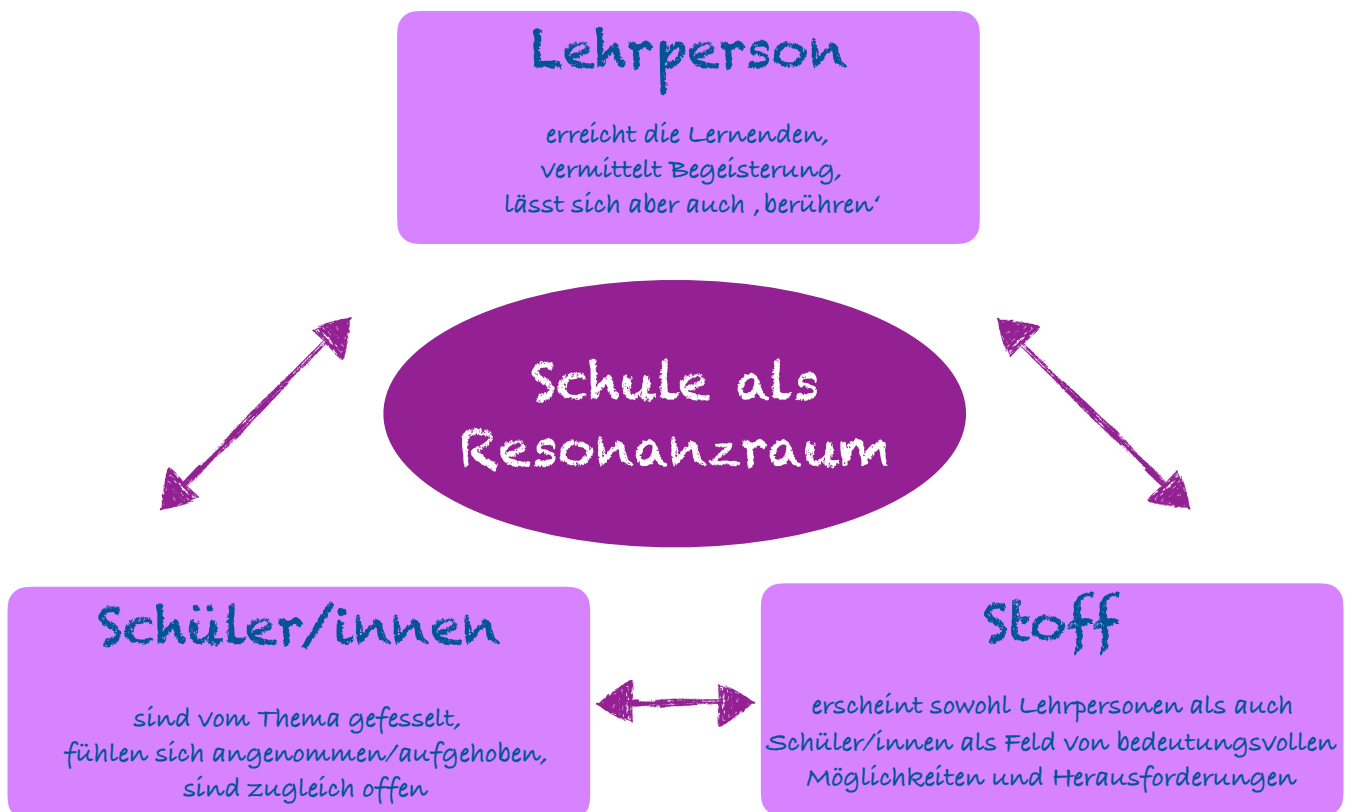


Gut unterrichten: Beziehungen fördern



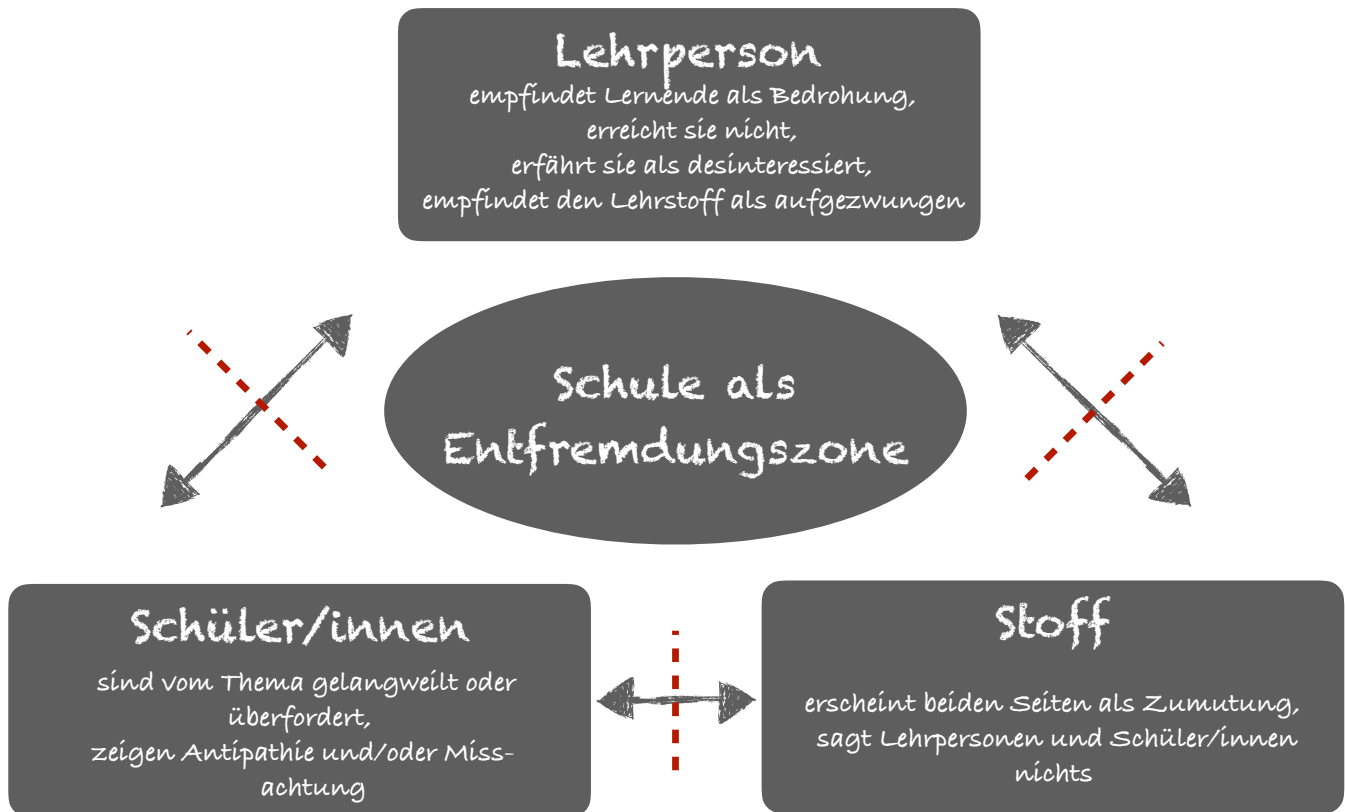
Bauer, J. (2014⁸): Prinzip Menschlichkeit. München: Heyne. (S. 193-195)

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016



Rosa / Endres (2016): Resonanzpädagogik. Weinheim und Basel: Beltz

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016



Rosa / Endres (2016): Resonanzpädagogik. Weinheim und Basel: Beltz

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Lehrpersonen, die lernwirksam unterrichten...

- vertreten Einstellung, dass die Schüler/innen lernen und leisten wollen
- wissen, dass Vorwissen aktiviert werden soll
- stellen gute Aufgaben und bieten Lösungsbeispiele an
- koppeln fachliche Aufgaben mit passenden Methoden
- organisieren abwechslungsreiche Lernsequenzen
- veranschaulichen hilfreich und erklären verständlich
- stellen Zeit für's Üben, Sinnieren und Austauschen zur Verfügung
- ermöglichen förderorientierte Rückmeldungen
- sind beziehungsaktiv und entwicklungsoptimistisch
- gehen souverän mit Störungen um

von Felten, M. & Stern E. (2014). Lernwirksam unterrichten. Cornelsen: Berlin.

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

1. Wie mache ich meinen Lehrberuf (wieder) zu meinem Traumberuf?
2. Wie erzeuge ich einen emotionalen und kognitiven Resonanzraum im Klassenzimmer?
3. Wie initiiere und unterstütze ich die Lernprozesse meiner Schüler/innen wirksam?
4. Wie stärke ich das fachliche Selbstvertrauen meiner Schüler/innen?
5. Wie mache ich Erfolge im Unterrichtsalltag sichtbar?
6. Wie gehen ich mit Dissonanzen um?
7. Wie verorte ich mich in der Trias *gesund, gut und gerne* unterrichten?



Leitende Funktionen salutogen gestalten

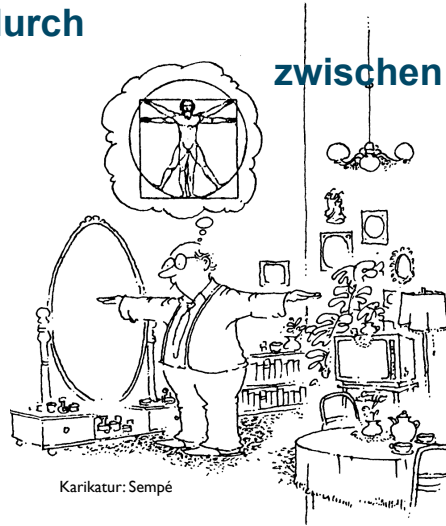
Vom Verwalten zum Gestalten

umsichtig managen

Schule kollisionsfrei durch Irrungen & Wirrungen des Alltags führen

- zielorientierte
- leistungsfähige
- effiziente

Organisation aufbauen und pflegen



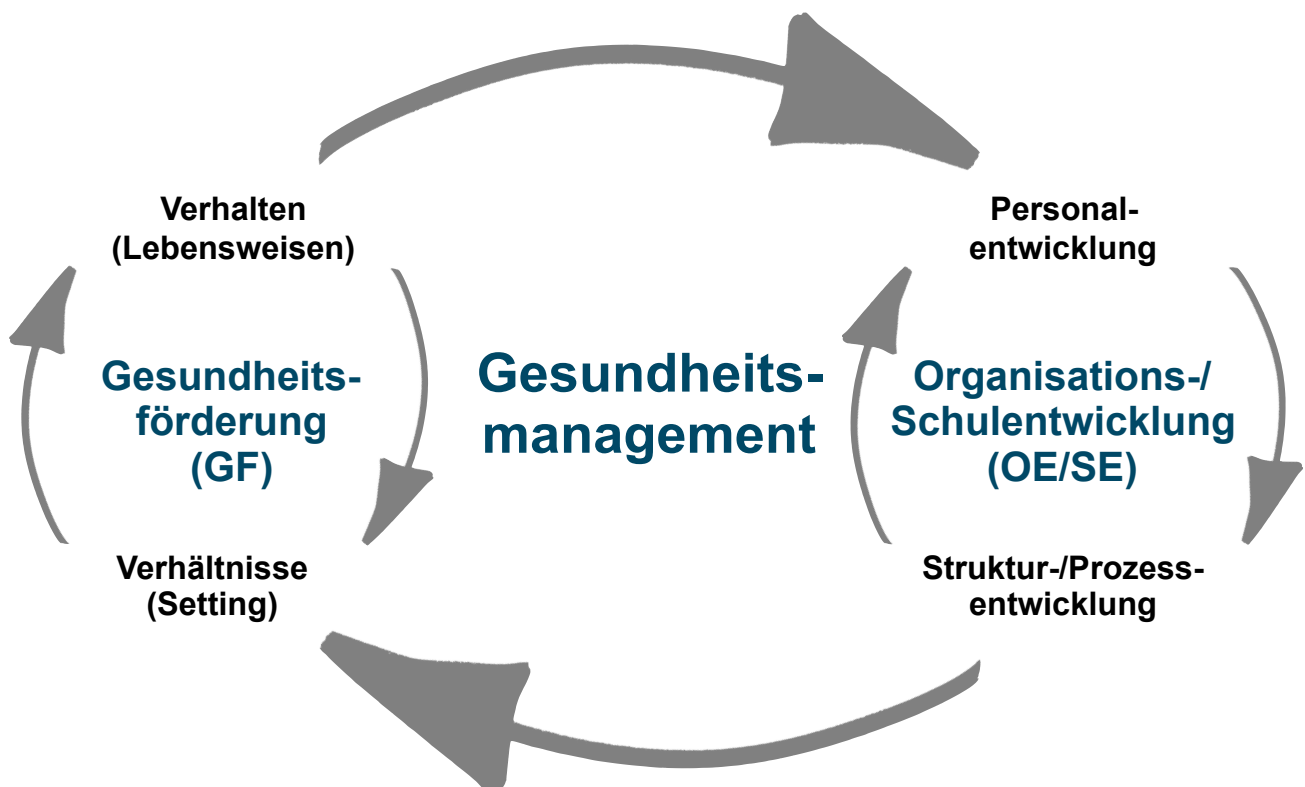
kohärent führen

Schule zukunftsorientiert zwischen Bedarf und Bedürfnissen entwickeln und gestalten

- kontinuierlich
- systematisch

Innovationen und Veränderungsprozesse initiieren und steuern

Gesundheit integrieren



Gesundheit integrieren

Gespräche,
die etwas klären

Partizipation,
die teilhaben lässt

Regeln,
die etwas regeln

Konflikte,
die klären und nicht
verletzen

Schulprogramme,
die programmatisch sind

Leitfäden,
die einen Roten Faden
bilden

Ordnungen,
die ordnen

Leitsätze,
die etwas setzen und leiten

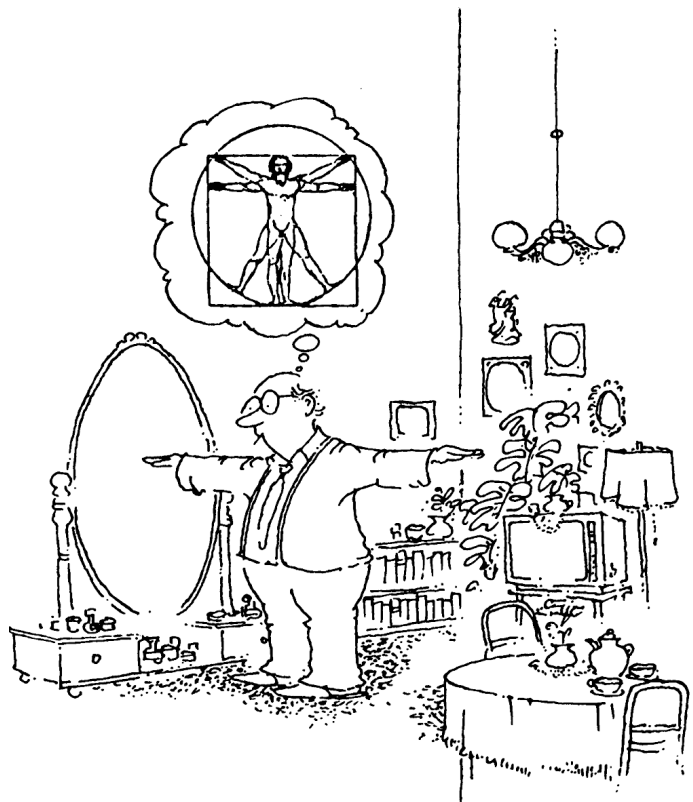
Leitbilder,
die Sinn stiften

Schulentwicklung,
die gesundheitsförderlich ist

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Gesundheit durch ‚Sinn‘ stiften

Verstehbarkeit
Handhabbarkeit
Sinnhaftigkeit



Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

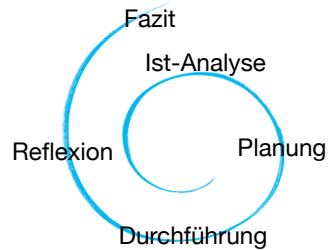
Salutogene Schulführung

Gesundheitsförderliche Führungs- u. Schulkultur schaffen

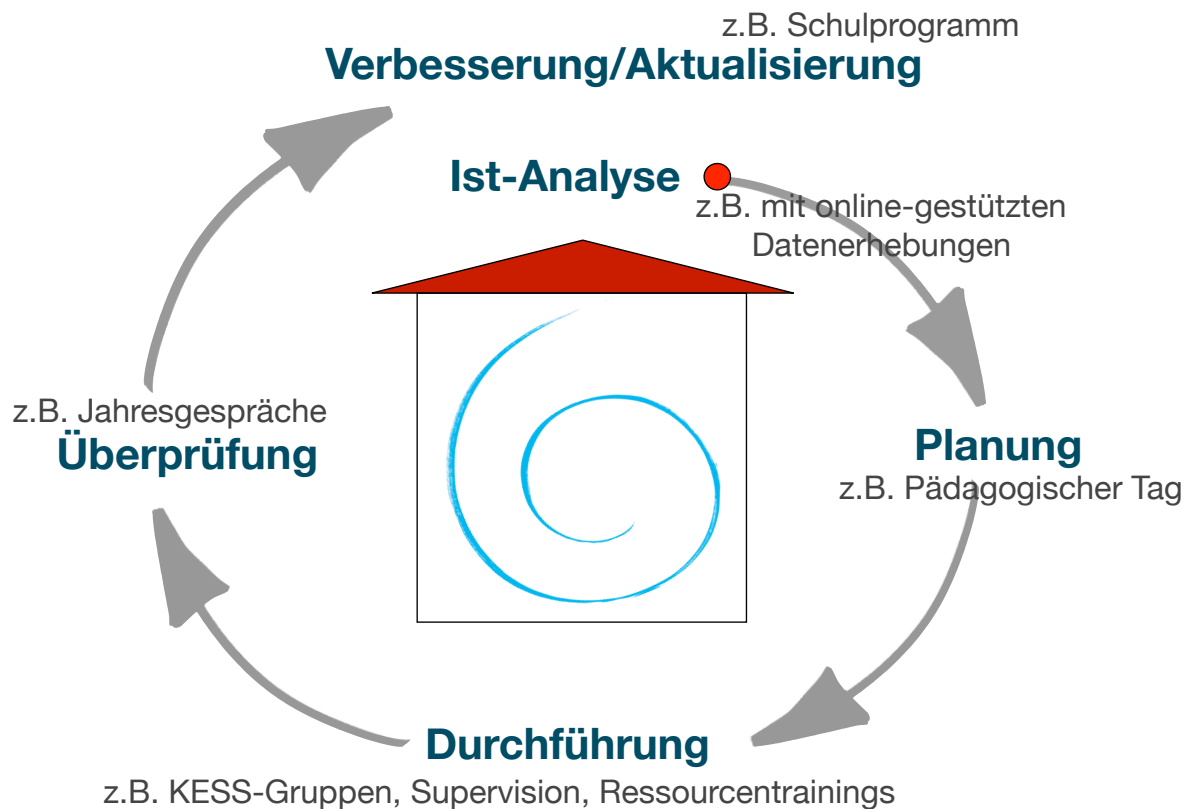
Arbeits- und Organisationsprozesse gestalten

Mitarbeiterorientiert führen

Ziel- und aufgabenorientiert führen



Gute Prozesse zur Gesundheit

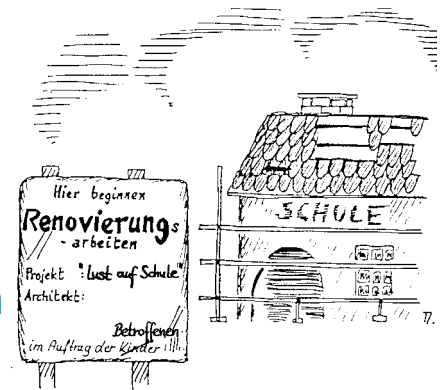


Kohärenz erzeugen

erlebte **Stimmigkeit** zwischen



politisch-moralischen
human-sozialen
symbolischen
administrativen
finanziellen
pädagogisch-fachlichen
persönlichen



Kräften

7 Leitfragen

Salutogene Führung

1. Wie pflege ich eine glaubwürdige Kultur der Wertschätzung?
2. Wie gelingt eine spürbare Balance zwischen Bewahren und Verändern?
3. Wodurch fördere ich das schulbezogene Kohärenzgefühl (Verstehen, Handhaben, Sinn finden) im Kollegium?
4. Mit welchen Strategien schütze ich die Schule vor der Logik des „Und-das-auch-noch“ (add on)?
5. Wie wirkungsvoll und selbstfürsorglich gehe ich selbst mit Widersprüchen und Widerständen um?
6. Wie reguliere ich mein Stresserleben als Führungskraft?
7. Wie überzeuge ich als Modell für gesundes und gutes Arbeitsverhalten?



Ausblick & Perspektiven

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Fazit & Perspektiven

Person

- Professionelle Selbstregulation
- Gesund, gut und gerne unterrichten

Gruppen & Teams

- GesundheitsRessourcenTraining
- Salutogene Unterrichtsentwicklung

Schule

- Ist-Analysen & Pädagogische Tage
- Salutogene Schulentwicklung

Region / Netzwerk

- GF der LP/SL als Schwerpunkt
- SalutoParcours für Kollegien

Politik

- Arbeitgeber-Verantwortung
- GesundheitsVerträglichkeitsPrüfung

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Lust auf mehr von uns?



- Beratung von Schule(n) – Pädagogische Tage
- Gesundheitsressourcen-Trainings für Gruppen/Teams an der Schule
- Kurse (UZH, IfE, LLBM)
- Persönliche Beratung für Lehrpersonen und Schulleiter/-innen
- SalutoParcours

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016

Literatur (Stand: 2016)

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt

Badr, N. & Seeger, S. (2015). Schule gesund machen! In: Departement Bildung, Kultur und Sport Aargau / Departement Gesundheit und Soziales Aargau, Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxishandbuch für gute Schulentwicklung (S. 12-27). Bern: hep

Bauer, Joachim (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing

Brägger, G., Posse, N. & Israel, G. (Hrsg.) (2008): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Bern: hep

Frick, Jürg (2015): Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Bern: Huber

Frey, D. (2013). Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen. Zürich: Schulgesundheitsdienste Zürich

Harzad, Bea - Gieske, Mario – Rolf, Hans-Günter (2009): Gesundheitsmanagement in der Schule. Lehrergesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung. Köln: LinkLuchterhand

Holzrichter, Thuriid (2016): Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit. Strategien, Tipps und Praxishilfen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr

Heyse, Helmut (2011): Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichung zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Seelze: Klett/Kallmeyer

Heyse, Helmut (2016): Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht. Ein Lesebuch für ein erfüllendes Berufsleben. Bern: hep

Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer

Kéré Wellensiek, Sylvia (2012): Fels in der Brandung statt Hamster im Rad. Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz. Weinheim und Basel: Beltz

Kéré Wellensiek, Sylvia (2012): Resilienz-Training für Führende. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter. Weinheim und Basel: Beltz

LCH (2008²): Balancieren im Lehrberuf. Ein Kopf- und Handbuch. Verlag LCH - Bildung Schweiz

Paulus, P. & Schumacher, L. (2008). Gute gesunde Schule - Lehrergesundheit als zentrale Ressource. In: Krause, A. & Schüpbach, H. & Ulich, E. & Wülser, M. (Hrsg.). Arbeitsort Schule. Organisations- und arbeitspsychologische Perspektiven. Wiesbaden: Gabler

Rosa/Endres (2016): Resonanzpädagogik. Wenn es im Klassenzimmer knistert. Weinheim: Beltz

Schaarschmidt/Fischer (2013): Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Weinheim und Basel: Beltz

Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim: Beltz

Storch, M. (2004): Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Bern: Huber

Storch, M. & Krause, F. (2002). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Bern: Huber

Schule gesund machen! | Dr. Nadja Badr und Siegfried Seeger | 2016