



Workshopdokumentation

Workshop 10

Stress-Analyse – kann die Messung von Belastungsfaktoren helfen, gezielt Verbesserungsmaßnahmen einzuführen?

Das Pilot-Projekt S-Tool in Schulen nutzt systematische Analysen, um die Arbeitsbedingungen – und somit auch die Gesundheit – von Lehrpersonen zu verbessern. Gemessen werden Belastungsfaktoren und Ressourcen, Zufriedenheit und Befinden. Aus den Ergebnissen werden in Zusammenarbeit mit dem Kollegium spezifische Massnahmen abgeleitet. Im Workshop wird kurz in das Pilot-Projekt eingeführt. Die Workshop-teilnehmenden lernen Belastungsfaktoren und Ressourcen kennen, reflektieren die eigenen Arbeitsbedingungen und diskutieren mögliche Massnahmen anhand von konkreten Fallbeispielen aus dem Pilot-Projekt.

*Sven Goebel, Leiter Produktentwicklung Betriebliches Gesundheitsmanagement,
[Gesundheitsförderung Schweiz](#), Bern
Nina Zumstein, Projektleiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement,
[Gesundheitsförderung Schweiz](#), Bern*

Weitere Informationen

[Fotoprotokoll aus dem Workshop](#)

Ergebnisse Schule «Wohlauf» – Belastungen

- 76% Beeinträchtigung Arbeit - Privatleben (33% /45% /21%)
- 71% Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnungen (21% /36% /43%)
- 65% Soziale Stressoren (Vorgesetzte) (20% /20% /61%)
- 64% Beeinträchtigung Privatleben - Arbeit (31% /5% /64%)
- 59% Arbeitsorganisatorische Probleme (17% /26% /57%)
- 59% Qualitative Überforderung (7% /40% /52%)
- 57% Zeitdruck (12% /43% /45%)
- 73% Lärm (12% /67% /21%)
- 61% Räumliche Enge (17% /29% /55%)
- 56% Ungünstige Beleuchtung (5% /29% /67%)
- 46% Blendung (2% /14% /83%)
- 42% Unangenehme Temperatur (5% /38% /57%)
- 40% Trockene Luft (10% /21% /69%)
- 32% Zugluft (2% /5% /93%)
- 40% Soziale Stressoren (Arbeitskollegen/-innen) (7% /12% /81%)
- 38% Unsicherheit (0% /22% /78%)
- 29% Arbeitsunterbrechungen (2% /19% /79%)

Ergebnisse Schule «Wohlauf» - Ressourcen

- 87% Unterstützendes Vorgesetztenverhalten (54% /32% /15%)
- 76% Selbstwirksamkeitserwartung (31% /29% /40%)
- 65% Allgemeine Wertschätzung (26% /24% /50%)
- 62% Partizipation (27% /44% /29%)
- 51% Handlungsspielraum (7% /26% /67%)
- 44% Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe (5% /38% /57%)

Ergebnisse Schule «Wohlauf» – Befinden

- 77% Erschöpfung (31% /31% /38%)
- 76% Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit (36% /38% /26%)
- 73% Verminderte Leistungsfähigkeit (17% /43% /40%)
- 72% Allgemeiner Gesundheitszustand (36% /0% /64%)
- 67% Arbeitsresignation (17% /43% /40%)
- 66% Emotionale Bindung zum Unternehmen (17% /36% /48%)
- 64% Negative Gefühle gegenüber der Arbeit (21% /26% /52%)
- 64% Arbeitsengagement (17% /36% /48%)
- 63% Allgemeine Arbeitszufriedenheit (10% /19% /71%)
- 63% Arbeitsbezogene depressive Verstimmungen (19% /31% /50%)
- 63% Nacken- oder Schulterschmerzen (12% /52% /36%)
- 61% Hautprobleme/Hauterkrankungen, Juckreiz (12% /38% /50%)
- 57% Kopfschmerzen (17% /33% /50%)
- 56% Augenprobleme: Brennen, Rötung, Jucken, Tränen der Augen (24% /10% /67%)
- 55% Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen (12% /21% /67%)
- 54% Rücken- oder Kreuzschmerzen (5% /48% /48%)
- 50% Gelenk- oder Gliederschmerzen (14% /10% /76%)
- 59% Schlafprobleme (21% /24% /55%)

Gruppenarbeit:

Diskussionsfrage 1 - Aussensicht / Systemebene: was würde man als externer Berater hier raten?

z.B. was könnte man mit Blick auf die Gesamtschule verbessern? Was können Schulleitung (Führung) / Behörden beitragen? Was könnte organisatorisch besser gelöst werden? Wo könnten noch mehr Ressourcen vorhanden sein? Gibt es noch andere Gruppen / Schnittstellen (z.B. Eltern), die etwas Positives beitragen könnten, etc., etc.

- Diskussion und Interpretation der Ergebnisse
- Ableitung von geeigneten Massnahmen mit Fokus auf Abbau von Belastungen und Aufbau von Ressourcen
- In Bezug setzen zu eigenen Erfahrungen

Zeitumfang: 30 Minuten. Bitte schreiben Sie Ihre Diskussionsergebnisse auf dem Flipchart auf, damit diese am Schluss den anderen Gruppen präsentiert werden können.

Gruppenarbeit:

Diskussionsfrage 2 – Sicht Mitarbeitende: was können die Lehrpersonen und anderen Mitarbeitenden der Schule tun?

Was können Einzelpersonen selbst beitragen? Was kann das Team tun?

- Diskussion und Interpretation der Ergebnisse
- Ableitung von geeigneten Massnahmen mit Fokus auf Abbau von Belastungen und Aufbau von Ressourcen
- In Bezug setzen zu eigenen Erfahrungen

Zeitumfang: 30 Minuten. Bitte schreiben Sie Ihre Diskussionsergebnisse auf dem Flipchart auf, damit diese am Schluss den anderen Gruppen präsentiert werden können.

Gruppenarbeit:

Diskussionsfrage 3 - Eigene Sicht / Reflexion: Fallbeispiel nicht direkt besprechen aber Skalen als Anstoss für Reflexion nutzen.

z.B. Wo sind bei mir / uns Belastungen im Alltag? Wo sind die Ressourcen? Welche Ressourcen könnte man noch mehr nutzen oder ausbauen?

- Diskussion von Belastungen, die in eigener Erfahrung häufig im beruflichen Alltag vorkommen oder besonders als störend erlebt werden
- Diskussion von vorhandenen Ressourcen und wie diese aktiviert werden können
- Reflexion über Möglichkeiten zu Optimierungen

Zeitumfang: 30 Minuten. Bitte schreiben Sie Ihre Diskussionsergebnisse auf dem Flipchart auf, damit diese am Schluss den anderen Gruppen präsentiert werden können.

NB: Sie können als ganze Gruppe arbeiten oder sich aufteilen.