

Landesinstitut für Schule Bremen
Projektteam GeSA

Evaluation zum Fachtag

„Mit Gesundheit Schule machen“
am 07.02.2017

Der Fachtag wurde unterstützt von:

Bremen, 11.04.2017

Verfasserin:

Stephanie Baszczok,

B.A. Public Health/Gesundheitswissenschaften und Erziehungs- und Bildungswissenschaften

Jägerstraße 5B

26121, Oldenburg

E-Mail: stephanie_baszczok@web.de

Inhaltsverzeichnis

Abbilungsverzeichnis	I
1. Einleitung	1
2. Bedeutung von Gesundheit im Lehrerberuf	2
3. Gesund am Arbeitsplatz Schule (GeSA) am Landesinstitut für Schule in Bremen	3
3.1 Konzept des Fachtags „Mit Gesundheit Schule machen“	4
3.1.1 Ziele des Fachtags	5
4. Ergebnisse des Fachtags	6
4.1 Alter, Geschlecht und Schulart der Teilnehmenden	6
4.2 Werbung	8
4.3 Gesundheitsförderung an der eigenen Schule	9
4.4 Vorträge	10
4.5 Workshops	12
5. Interpretation der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen	15
5.1 Alternative Einstiege/Neue Perspektiven schaffen	15
5.2 Gute Organisation und Verpflegung	16
5.3 Mehr Praxisorientierung	16
5.4 Fachtagskonzept	16
5.5 Werbemöglichkeiten	16
5.6 Gesundheit als wichtige Rolle am Arbeitsplatz Schule etablieren	17
5.7 Schulleitung involvieren	17
5.8 Stressbewältigungs- und Entspannungskonzepte	18
6. Fazit	18
7. Literaturverzeichnis	19
8. Anhang	20
8.1 Flyer zum Fachtag „Mit Gesundheit Schule machen“	21
8.2 Evaluationsbogen	23

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Alter und Geschlecht der Teilnehmenden.....	7
Abbildung 2: Geschlecht und Schulart der Teilnehmenden.....	7
Abbildung 3: Teilnehmende nach Schulart.....	8
Abbildung 4: Ergebnisdiagramm „Wie sind Sie auf den Fachtag aufmerksam geworden?“	9
Abbildung 5: Ergebnisdiagramm: „Welche Rolle spielt Gesund am Arbeitsplatz Schule an Ihrer Schule?	10
Abbildung 6: Ergebnisse Vortrag 1.....	11
Abbildung 7: Ergebnisse Vortrag 2.....	12
Abbildung 8: Ergebnisse der Workshops.....	14

1. Einleitung

Hohe Krankheitsstände, höhere soziale, pädagogische und zeitliche Anforderungen, die höchste Burnout-Risiko- und Dienstunfähigkeitsrate im öffentlichen Dienst: Lehrerinnen und Lehrer. Auch Schulleitungen beklagen die Zustände an Bremer Schulen. Besonders in sozial benachteiligten Stadtteilen ist eine hohe Krankheitsrate des Lehrpersonals zu erkennen (vgl. Weser-Kurier, 21.03.2017).

Der Arbeitsplatz Schule stellt in all seinen Facetten für die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern eine besondere Herausforderung dar. Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement befinden sich an deutschen Schulen noch in den Kinderschuhen. Als Arbeitsplatz, Lern- und Erfahrungsraum für Kinder, Jugendliche und Erwachsene muss das Thema Gesundheit an Schulen eine öffentliche Diskussion innerhalb von Politik und Schulbehörden anregen, um neue Strukturen zu schaffen. Es stellt sich konkret die Frage, wie Lehrkräfte und Schulleitungen unterstützt werden können, was ihre Wünsche und Vorstellungen in Hinblick auf Gesundheitsförderung an Schulen sind und wie Angebote geplant, realisiert und von Lehrkräften angenommen werden können.

Die Projektgruppe „Gesund am Arbeitsplatz Schule“ (GeSA) des Landesinstituts für Schule Bremen (LIS) bietet langfristige und individuell angepasste Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung für Schulen im Land Bremen an.

Um die Bedeutung von Gesundheit von Lehrkräften zu thematisieren und den Austausch zwischen dem Landesinstitut für Schule Bremen und den Lehrkräften diesbezüglich zu stärken, organisierte GeSA einen Fachtag mit dem Titel „Mit Gesundheit Schule machen“, der am 07.02.2017 stattfand. Vorträge und Workshops zum Thema Stressbewältigung, gesundheitliche Ressourcenorientierung sowie Selbsterfahrung und –fürsorge bildeten den Rahmen des Fachtags und sollten Lehrkräften die Chance geben, sich mit schulischen Anforderungen auseinanderzusetzen, eigene Ressourcen zu aktivieren sowie die eigene Einstellung zur Gesundheit, vor allem am Arbeitsplatz Schule, zu reflektieren, um neue Anregungen für sich aufzunehmen und umzusetzen und zugleich in die Schulen zu tragen.

Die folgende Evaluation zum Fachtag thematisiert zu Beginn die Relevanz von Gesundheit im Lehrerberuf. Anschließend wird das abteilungsübergreifende LIS Projekt „Gesund am Arbeitsplatz Schule“ im Folgenden „GeSA“ beschrieben sowie das Konzept für den Fachtag „Mit Gesundheit Schule machen“ dargestellt. Darauf werden die Ergebnisse des Fachtags interpretiert und daraus entsprechende Handlungsempfehlungen diskutiert.

Der Fachtag „Mit Gesundheit Schule machen“ wurde finanziell von der Unfallkasse Bremen (UK) und der Handelskrankenkasse (hkk) unterstützt.

2. Bedeutung von Gesundheit im Lehrerberuf

Laut der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht Gesundheit „für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten“ und ist nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit zu definieren (WHO, 1986).

Laut dem Statistischen Bundesamt arbeiteten im Schuljahr 2013/14 rund 5.325 Lehrerinnen und Lehrer an allgemeinen und berufsbildenden Schulen im Land Bremen. Knapp über die Hälfte (43,9%) der Beschäftigten gehörten der Altersgruppe „50 Jahre und älter“ an. Bundesweit repräsentiert Bremen dabei das obere Mittelfeld (vgl. Statistisches Bundesamt, 2016: 42). 69,8% der Lehrkräfte an bremischen Schulen sind weiblich (ebd.: 44).

Von 1993 bis 2001 waren 80% - 93% der in Ruhestand gegangenen Lehrpersonen frühpensioniert und/oder dienstunfähig. 34% bis 64% der Lehrkräfte wurden krankheitsbedingt frühpensioniert (vgl. Statistisches Bundesamt, 2008). Die Zahlen zur Dienstunfähigkeit durch Krankheit sind seit 2001 nach der Einführung der Versorgungsabschläge bei frühzeitiger Pensionierung gesunken. Von einer geringeren Belastung der Lehrkräfte kann allerdings nicht ausgegangen werden (vgl. Harazd et al., 2009: 25). Trotz der rücklaufenden Zahlen der Frühpensionierung durch Dienstunfähigkeit bei Lehrenden ist der Anteil der Frühpensionierungen im öffentlichen Dienst bei Lehrenden weiterhin am höchsten. Psychische und psychosomatische Erkrankungen werden als Hauptgründe zur Frühpensionierung von Lehrerinnen und Lehrern erwähnt (Scheuch et al., 2015: 354). Des Weiteren repräsentieren Pädagogen die am stärksten vom Burnout-Risiko betroffene Berufsgruppe. Als Grund dafür wird die verstärkte soziale Anforderung benannt (ebd: 350).

Neben Erschöpfungszuständen, depressiven Störungen und Burnout werden auch Muskel- und Skeletterkrankungen sowie Herz- und Kreislauferkrankungen als Ursache von Dienstunfähigkeit von Lehrerinnen und Lehrern genannt (vgl. Harazd et al., 2009: 24/Scheuch et al. 2015: 350). Frauen sind statistisch öfter von Erkrankungen betroffen als Männer. Schaarschmidt (2005) erwähnt hier die Doppelbelastung von Lehrerinnen durch Familie und Schule, weniger Freizeit gegenüber vom männlichen Lehrpersonal, eine stärkere Empfänglichkeit für negative Emotionen und eine starke sozial-motivierte Ausrichtung gegen-

über des Lehrerberufs und damit verbundene geringere Frustrationsgrenzen bei Misserfolgen im beruflichen Alltag (ebd: 54f).

So wie in anderen akademischen Berufen ist eine objektive Trennung von Arbeitszeit und Freizeit im Lehrerberuf nicht möglich. Grund dafür ist, neben der schulischen Arbeitszeit, die Arbeitszeit innerhalb von Konferenzen, der Vor- und Nachbereitung und Korrekturarbeit. Die Gesamtarbeitszeit von Lehrkräften pendelt sich somit auf ein Wochenpensum von 40-53 Stunden ein, das je nach Schulart variiert (vgl. Harzad et al, 2009: 16).

Zusammenfassend ist nicht von der Hand zu weisen, dass Lehrerinnen und Lehrer durch ihre Profession und die damit einhergehenden Anforderungen ein erhöhtes Risiko haben zu erkranken. Dass der Gesundheitszustand von Lehrerinnen und Lehrern einen Effekt auf die Qualität von Lehre und Pädagogik an Schulen hat, muss anerkannt werden. Somit ist Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement an Schulen als zwingend notwendig zu bewerten, um sowohl dem Lehrpersonal als auch den Schülerinnen und Schülern ein gutes Arbeits- und Lernumfeld bieten zu können.

3. Gesund am Arbeitsplatz Schule (GeSA) am Landesinstitut für Schule in Bremen

Das Landesinstitut für Schule in Bremen ist eine nachgeordnete Dienststelle der Senatorin für Kinder und Bildung. Die Aufgaben des LIS sind die Unterstützung, Förderung und Entwicklung der Schulen im Land Bremen. GeSA ist ein abteilungsübergreifendes Projekt innerhalb des LIS, dessen Aufgabe die Unterstützung der Gesundheitsförderung und des Gesundheitsmanagements am schulischen Arbeitsplatz ist. GeSA begann 2009 als Modellprojekt am LIS und wurde 2011 durch das Direktorium, als anerkanntes Projekt in Auftrag gegeben. Im Projektteam arbeiten Expertinnen und Experten der Abteilungen „Ausbildung“ und „Schul- und Personalentwicklung“ des LIS zusammen. Somit sollen Konzepte der Gesundheitsförderung sowohl in der Lehrerausbildung als auch konzeptionell und individuell angepasst am Arbeitsplatz Schule angeboten werden.

Gesundheit wird in GeSA weniger durch eine pathogenetische Sicht „Was macht mich krank?“ definiert, sondern vielmehr durch eine salutogenetische Sicht „Was hält mich gesund?“. Die Entstehung von Gesundheit wird als eine Interaktion zwischen Individuen (Sozialisation, Biologie), der sozialen Systeme/Umwelt (Sozialkapital) und dem eigenen Verhalten (u.a. gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten, Stressbewältigungskompetenz) verstanden (Bandura, 2004: 17). Da Menschen sich stets in solchen Interaktionen

bewegen, sollen aus diesen gesundheitsförderliche Ressourcen und Potenziale entdeckt, aufgebaut und unterstützt werden, um sich gesund zu erhalten. Die Balance von diesen gewonnen Ressourcen und den beruflichen und zwischenmenschlichen Anforderungen ist für die Gesunderhaltung ausschlaggebend. Für Lehrkräfte, die in ihrem Berufsfeld stets in sozialer Interaktion stehen müssen, stellt dieser Balanceakt eine besonders große Herausforderung dar.

Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement an Schulen muss Lehrkräfte dabei unterstützen, sich mit ihren individuell vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen auseinanderzusetzen und diese auszubauen. Die Erhaltung der Gesundheit kann in Schulen ein gesundes, soziales, selbstwirksames und sich gegenseitig unterstützendes Arbeitsklima schaffen. GeSA versucht dies durch Angebote im Bereich des eigenen Gesundheitsverhaltens (z.B. Stressbewältigung) und sozial-interaktive Angebote (z.B. Supervision, Coachings, Beratung) zu realisieren. Zudem steht das Projektteam GeSA auf individuelle Anfragen von Schulleitungen oder Lehrpersonen im Bereich Gesundheitsförderung an Schulen zur Verfügung. Somit sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die es Lehrerinnen und Lehrern ermöglichen, ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen zu stärken und somit professionelles und pädagogisches Handeln am Arbeitsplatz Schule zu ermöglichen.

3.1 Konzept des Fachtags „Mit Gesundheit Schule machen“

Durch „Mit Gesundheit Schule machen“ wollte GeSA einen Gesundheitsfachtage organisieren, der Lehrkräften die Möglichkeit bietet, die eigene Gesundheit in Bezug auf den Arbeitsplatz Schule zu reflektieren und sich mit Angeboten und neuen Perspektiven auseinanderzusetzen. Vorträge und Workshops zum Thema Stressbewältigung, gesundheitliche Ressourcenorientierung sowie Selbsterfahrung und –fürsorge bildeten den Rahmen des Fachtags.

Ein Gesundheitsfachtage sollte in einer solchen Form bereits zu einem früheren Zeitpunkt durchgeführt werden, was aufgrund von mangelnden finanziellen Ressourcen allerdings nicht möglich war. Durch die zugesicherte finanzielle Unterstützung der Handelskrankenkasse (hkk), der Unfallkasse Bremen (UK) und der Verwaltung des LIS konnte der Fachtage im Jahr 2016 vom Projektteam GeSA geplant werden.

Von besonderer Bedeutung war es, Formen der Gesundheitsförderung und Ressourcenstärkung nicht nur für den Arbeitskontext, sondern auch für den eigenen Alltag kennenzulernen. Lehrerinnen und Lehrer müssen stets in verschiedenen sozialen Gruppen, seien es

Schülerinnen und Schüler, das Kollegium, Eltern oder Personen aus dem persönlichen Umfeld, interagieren. Gesundheitsförderliche Angebote sollten deswegen sowohl die persönliche Ebene als auch die Ebene des Lebens- und Arbeitsumfelds adressieren (vgl. Weiß/Kiel, 2013). Workshops zum Thema Stressbewältigung, gesundheitliche Ressourcenorientierung, Kommunikation und Interaktion sowie Selbsterfahrung und –fürsorge konnten somit von Lehrkräften frei und den persönlichen Bedürfnissen entsprechend ausgewählt werden. Zum Fachtag konnten sich Lehrerinnen und Lehrer im Land Bremen entgeltfrei anmelden. Zudem wurden Referendare zu den Vorträgen am Vormittag eingeladen, da Gesundheitsförderung am LIS auch in der Referendariatsausbildung eingebunden wird. Der Fachtag begann um 9:00Uhr mit theoretisch fundierten Vorträgen und endete um 16:30Uhr nach einer praxisorientierten Workshopphase und einem offiziellen Abschluss. (vgl. Anhang: Flyer)

3.1.1 Ziele des Fachtags

Die Ziele des Fachtags „Mit Gesundheit Schule machen“ wurden im Planungsprozess genau definiert und werden hier nochmal ausführlich beschrieben:

Ermunterung zur „Achtsamkeit“

Lehrerinnen und Lehrer sollen eigene Ressourcen und Kompetenzen erkennen und stärken. Hierbei soll der Blick auf das eigene Gesundheitsverhalten in der Schule gelenkt werden und die Schule als gesundheitsförderliches Setting reflektiert werden.

Balance Theorie und eigene Praxis

Der Fachtag soll den Lehrerinnen und Lehrern einen geschützten Raum bieten, um ihr eigenes Praxishandeln kritisch zu beleuchten. Dies geschieht durch einen Mix aus theoretischen Inputs und Praxisphasen. Die Lehrkräfte sollen dazu befähigt werden, aus den Vorträgen und Workshops Ansätze und Impulse kennenzulernen, um diese sinnvoll im Unterricht umzusetzen und in ihrem Arbeitsalltag zu integrieren.

Austausch

Der Fachtag soll als Plattform für den individuellen Erfahrungsaustausch zwischen Lehrerinnen und Lehrern genutzt werden, um die Lage in Bremer Schulen zu diskutieren und dem Thema Gesundheit am Arbeitsplatz Schule eine gewünschte Relevanz zu verleihen.

GeSA als Unterstützung wahrnehmen

Das Projekt GeSA und dessen Angebotspalette in Bezug auf Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz soll von den Lehrerinnen und Lehrern als Unterstützung und neue Perspektiven für sich selbst und deren Schulkollegium wahrgenommen werden. Das GeSA Team soll als Ansprechpartner für Gesundheit am Arbeitsplatz Schule von Lehrerinnen und Lehrern und Schulleitung vorgestellt werden.

4. Ergebnisse des Fachtags

Am Fachtag nahmen knapp 100 Lehrkräfte teil. Zusätzlich besuchten am Vormittag rund 40 Referendare die Vorträge. Es gilt anzumerken, dass der Fachtag einen höheren Anmeldestand verzeichnete. Aufgrund der Grippewellen zum Jahresbeginn mussten Schulen ihre Teilnahme am Fachtag zurückziehen, da Lehrkräfte als Krankheitsvertretung in den Schulen benötigt wurden.

Nach der Workshopphase wurde an die Teilnehmenden ein Evaluationsbogen ausgeteilt, welcher von 71 Personen ausgefüllt wurde. Der Evaluationsbogen bestand aus geschlossenen und offenen Fragen (vgl. Anhang: Evaluationsbogen). Eine statistische Auswertung über die e-learning Plattform itslearning wurde vorab diskutiert und abgelehnt aufgrund der niedrigen Rückläuferquote.

Der Evaluationsbogen diente zur Zielgruppenabfrage (Alter, Schulart), dem Anmeldeverhalten, dem subjektiven Empfinden zur Bedeutung von Gesundheitsförderung an der eigenen Schule und der Bewertung der Vorträge und Workshops. Des Weiteren wurden durch offene Fragen Wünsche, Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge erfasst.

Die Auswertung der Daten erfolgte deskriptiv mit einem statistischen Auswertungsprogramm. Ergebnisse aus den offenen Fragen werden in den später angeführten Handlungsempfehlungen diskutiert. Die folgenden Abschnitte thematisieren die Ergebnisse der Befragung.

4.1 Alter, Geschlecht und Schulart der Teilnehmenden

20% der Teilnehmenden am Fachtag waren Männer und 80% waren den Angaben nach Frauen. Der Altersdurchschnitt betrug 46-50 Jahre (vgl. Abb.1). Der Altersdurchschnitt der an den Fachtag teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrern ähnelt somit dem aktuellen Al-

tersdurchschnitt der Lehrkräfte in der Bundesrepublik (vgl. Statistisches Bundesamt, 2016: 42). Diese Aussage kann über die Geschlechterverteilung nicht getroffen werden, da diese unter Lehrkräfte in Bremen zu rund 70% weiblich und 30% männlich ist (vgl. ebd; vgl. Abb.1).

Alter und Geschlecht

Anzahl

Alter	Geschlecht		Gesamt
	Männlich	Weiblich	
25-30	1	2	3
31-35	3	5	8
36-40	2	7	9
41-45	1	2	3
46-50	2	8	10
51-55	3	13	16
56-60	2	13	15
> 60	0	6	6
Gesamt	14	56	70

Abb.1: Alter und Geschlecht der Teilnehmenden

Dass gesundheitsförderliche Angebote eher von Frauen als von Männern wahrgenommen werden, bestätigen Daten der GKV über die Inanspruchnahme gesundheitsförderlicher Maßnahmen. So werden verhaltensbezogene Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung zu 81% von Frauen erfragt (vgl. Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene u.a., 2016: 31).

Geschlecht und Schulart

Anzahl

Geschlecht		Schulart				Gesamt	
		Grundschule	Oberschule/ Gesamtschule	Gymnasium	Berufsbildende Schule		andere Be- rufsort
Männlich		2	6	1	5	0	14
Weiblich		19	16	6	12	2	55
Gesamt		21	22	7	17	2	69

Abb.2: Geschlecht und Schulart der Teilnehmenden

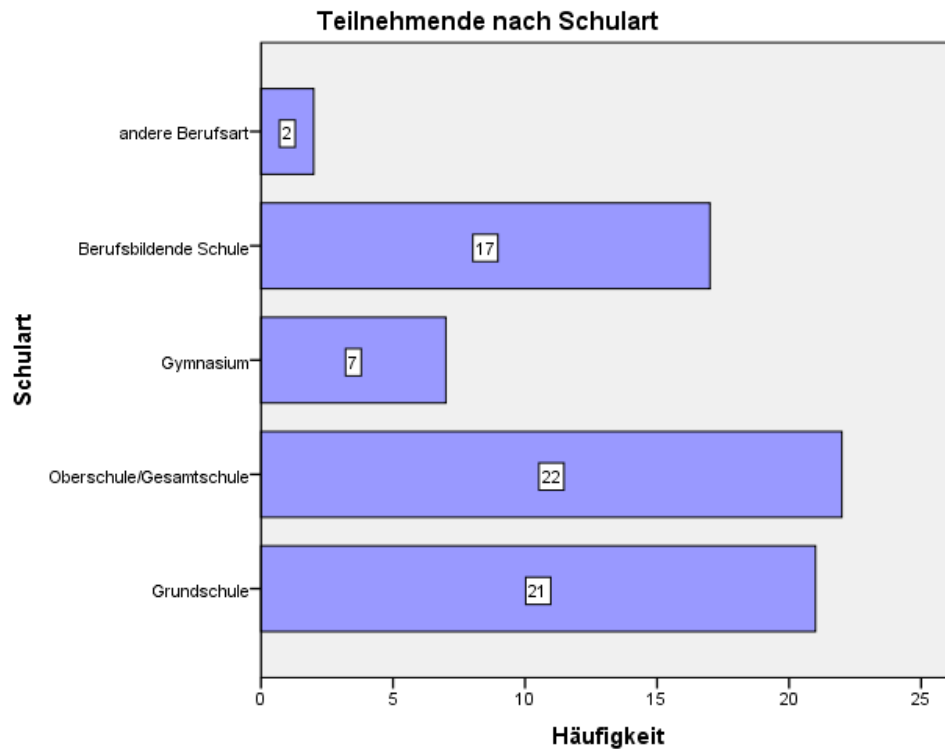


Abb. 3: Teilnehmende nach Schularten (n=69)

Aus den Daten lässt sich erkennen, dass überwiegend Lehrende aus Grundschulen (30,4%), Ober-/Gesamtschulen (31,9%) und Berufsschulen (24,6%) am Fachtag teilnahmen. Besonders niedrig war die Anzahl der Lehrkräfte aus den Gymnasien (10,1%) (vgl. Abb.3). Die Mehrzahl der Männer stammten aus den Berufsschulen (n=5 Männer, n=12 Frauen) und den Gesamt-/Oberschulen (n=6 Männer, n=6 Frauen). Es war zu erwarten, dass die wenigstens Männer aus den Grundschulen (Männer n=2, Frauen n=19) kamen, da 9 von 10 Grundschullehrende Frauen sind (Statistisches Bundesamt 2016: 45; Abb.2).

Es stellt sich die Frage, woraus die deutlich geringe Anzahl an Teilnehmenden aus den Gymnasien (n=1 Mann, n=6 Frauen) resultiert, vor allem weil sich die bundesweite Geschlechterverteilung hier mit 41,6% Männern und 58,4% Frauen nahezu anzugleichen scheint. Gerade hier besteht umso mehr die Chance, männliches Lehrpersonal für den Fachtag zu gewinnen (vgl. ebd.).

4.2 Werbung

Der Fachtag wurde drei Monate vor dem Beginn durch die Webseite des LIS beworben. Zwei Monate vor dem Beginn wurden Flyer an die Bremer Schulen herausgeschickt. Laut der Analyse der Fragebögen wurden die Lehrerinnen und Lehrer mehrheitlich durch die

Webseite des LIS auf den Fachtag aufmerksam (39,4%). 16,9% meldeten sich aufgrund des Flyers an und 22,5% gaben einen anderen Weg an (vgl. Abb.4). Hier wurde vermehrt die persönliche Ansprache von Kolleginnen und Kollegen erwähnt, vereinzelt auch die Initiative des Schulleiters.

Wie sind Sie auf den Fachtag aufmerksam geworden?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Flyer	12	16,9	17,1	17,1
	Website des LIS	28	39,4	40,0	57,1
	Persönliche Ansprache	8	11,3	11,4	68,6
	Dozentinnen und Dozenten	3	4,2	4,3	72,9
	Interesse am Thema	3	4,2	4,3	77,1
	Anders	16	22,5	22,9	100,0
	Gesamt	70	98,6	100,0	
Fehlend	1	1,4			
Gesamt	71	100,0			

Abb.4: Ergebnisdiagramm: „Wie sind Sie auf den Fachtag aufmerksam geworden?“

4.3 Gesundheitsförderung an der eigenen Schule

Die Frage „*Welche Rolle spielt das Thema Gesund am Arbeitsplatz Schule an Ihrer Schule?*“ sollte ein Meinungsbild verschaffen, wie Lehrende die Bedeutung von Gesundheitsförderung an ihrer eigenen Schule bewerten. Hierbei wurde nicht spezifisch nach Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildungen oder individuellen gesundheitsförderlichen Konzepten an Schulen gefragt. Ebenso differenzierte die Frage nicht zwischen Schülerinnen und Schülern und dem Lehrpersonal.

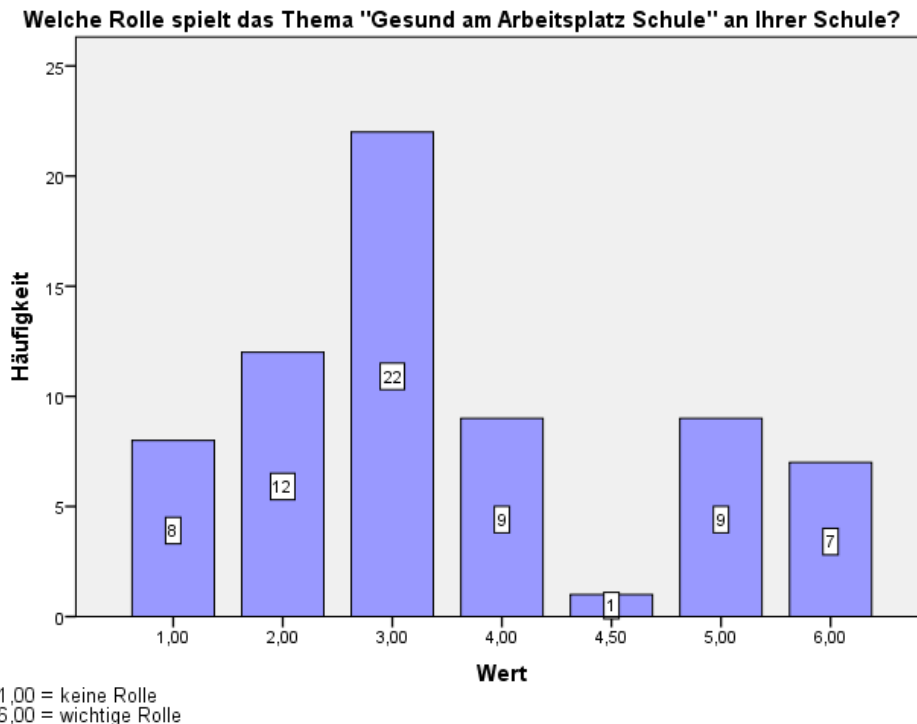


Abb.5: Ergebnisdiagramm „Welche Rolle spielt Gesund am Arbeitsplatz Schule an Ihrer Schule?“

Insgesamt ließ sich aus der Frage eindeutig erkennen, dass die Teilnehmenden den Wert 3 (32,4%) am häufigsten nannten (vgl. Abb.5). Somit erkennt man, dass insgesamt 61,8% der Teilnehmenden dem Thema Gesundheit am Arbeitsplatz Schule, „keine“ bis „eine mittlere“ Rolle an ihrer eigenen Schule eingestehen (vgl.ebd). Eine „eher wichtige“ bis „wichtige“ Rolle stellen 38,2% an den eigenen Schulen fest (vgl. ebd). Interessant wäre hier in Erfahrung zu bringen, an welchen Faktoren Lehrpersonen dem Thema Gesund am Arbeitsplatz Schule „keine“ und „eine wichtige“ Rolle festmachen.

Zusammenfassend lässt sich durch die eher niedrige bis mittlere Bedeutung des Themas „Gesund am Arbeitsplatz Schule“ an Schulen vermuten, dass Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement häufig nicht als fester und etablierter Bestandteil innerhalb der Profile von Bremer Schulen wahrgenommen werden. Es lässt sich die These aufstellen, dass Lehrkräfte somit für ihre Gesundheit eigenverantwortlich zuständig gemacht werden. Die Gewichtung von verhaltens- und verhältnispräventiven Ansätzen an Schulen müssen hinterfragt werden.

4.4 Vorträge

Der Fachtag gab Lehrerinnen und Lehrern die Möglichkeit, sich vormittags zwei Vorträge anzuhören und nach einer vom Projektteam und einer Schülerfirma organisierten Mittagspause, nachmittags einen Workshop ihrer Wahl zu besuchen

Im ersten Vortrag thematisierte Frau Eva Ullmann, Leiterin des Deutschen Instituts für Humor, Humor als Bewältigungsstrategie im Lehrerberuf und als gesundheitsförderliche Ressource. Dabei wurden mündlich und medienunterstützt praktische Beispiele vorgestellt und im Plenum diskutiert. Nach einer kurzen Pause gab Herr Rainer Orban, Leiter des Instituts für systemische Fort- und Weiterbildung, einen Vortrag über die neurobiologischen Grundlagen des Gehirns. Der Fokus des Vortrags lag auf die Auswirkungen von Stressoren auf das menschliche Gehirn und den Körper.

Die Teilnehmenden des Fachtags wurden aufgefordert die Vorträge „Wie schade ich meinem Burnout“ von Eva Ullmann und „Vorsicht, das Gehirn denkt mit!“ von Rainer Orban nach folgenden Kategorien zu bewerten:

1. Klare und zielorientierte Gestaltung
2. Ich habe neue Perspektiven und Ansätze gewinnen können
3. Ich habe hilfreiche Anregungen für meinen Alltag erhalten
4. Ich fühle mich motiviert erste (kleine) Veränderungsschritte anzugehen
5. Ich würde den Vortrag/Workshop weiterempfehlen

Die Lehrkräfte hatten die Möglichkeit 4 Werte (1=trifft zu; 2=trifft eher zu; 3= trifft eher nicht zu; 4=Trifft nicht zu) anzukreuzen.

„Wie Schade ich meinem Burnout“, Referentin: Eva Ullmann

		Klare und zielorientierte Gestaltung	Ich habe neue Perspektiven und Ansätze gewinnen können	Ich habe hilfreiche Anregungen für meinen Alltag erhalten	Ich fühle mich motiviert erste (kleine) Veränderungsschritte anzugehen	Ich würde den Vortrag/Workshop weiterempfehlen
N	Gültig	61	60	61	61	60
	Fehlend	10	11	10	10	11
Mittelwert		1,18	1,28	1,34	1,31	1,14
Median		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Modus		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Standardabweichung		0,500	0,454	0,479	0,56	0,41

(1=trifft zu; 2=trifft eher zu; 3= trifft eher nicht zu; 4=Trifft nicht zu)

Abb.6: Ergebnisse Vortrag 1

„Vorsicht, das Gehirn denkt mit!“, Referent: Rainer Orban

		Klare und zielorientierte Gestaltung	Ich habe neue Perspektiven und Ansätze gewinnen können	Ich habe hilfreiche Anregungen für meinen Alltag erhalten	Ich fühle mich motiviert erste (kleine) Veränderungsschritte anzugehen	Ich würde den Vortrag/Workshop weiterempfehlen
N	Gültig	57	57	57	57	56
	Fehlend	14	14	14	14	15
Mittelwert		1,57	1,71	1,87	2,02	1,69
Median		2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Modus		1,00	1,00	1,00	2,00	2,00
Standardabweichung		0,64	0,83	0,84	1,44	0,71

Abb 7: Ergebnisse Vortrag 2

(1=trifft zu; 2=trifft eher zu; 3= trifft eher nicht zu; 4=Trifft nicht zu)

Beide Ergebnistabellen weisen fehlende Werte auf, die sich dadurch erklären lassen, dass einige Lehrpersonen am Vormittag nicht am Fachtag teilnehmen konnten und der Fragebogen am Nachmittag nach den Workshops ausgefüllt wurde (vgl. Abb. 6; Abb. 7).

Beide Vorträge zeigen Werte, die sich zwischen „1=trifft zu“ und „2=trifft eher zu“ bewegen. Es ist zu erkennen, dass Vortrag 1 in allen Faktoren eine durchschnittlich hohe Zustimmung genießt (vgl. Abb.6). Die Mittelwerte liegen hier zwischen rund 1,0 und 1,35. Vortrag 2 wurde in sämtlichen Kategorien durchschnittlich niedriger als Vortrag 1 bewertet (vgl. ebd; Abb.7). Der durchschnittliche Wert von Vortrag 2 beträgt in allen Kategorien Mittelwerte zwischen rund 1,0 und 2,0. Insgesamt zeichnen sich für beide Vorträge des Fachtags überdurchschnittlich positive Bewertungen ab (vgl. ebd; Abb.7).

4.5 Workshops

Die Teilnehmenden konnten sich für einen von 11 thematisch differenzierten Workshops für den Nachmittag anmelden. Zwei Workshops, „*Was bedeutet mir Karriere – Beruflicher Aufstieg oder erfüllte (Berufs)-biografie?*“ und „*Radikale Eigenliebe? – Selbstfürsorge mit Hilfe systemischer Aufstellungsarbeit*“, mussten aufgrund von zu niedrigen Anmeldezahlen im Vorfeld abgesagt werden. Somit gestaltete sich das Workshopangebot wie folgt:

1. Hamsterrad? Nein danke! Vom gehetzten Reagieren zur gelassenen Handlungskompetenz
Dozentin: Dorothea Schmidt, Supervisorin

2. Minimale Strategien für maximalen Erfolg: MiniMax.15 kleine Impulse für lösungsorientierte Gespräche
Dozent: Thorsten Groß, Supervisor, Berater

3. Gesund bleiben mit den logischen Ebenen. Möglichkeiten der Stressbewältigung und Selbstfürsorge
Dozent: Rainer Orban, Diplom-Psychologe, Coach, Supervisor

4. Stimme und Präsenz
Dozent: Peter Lüchinger, Schauspieler, Regisseur, Coach

5. Gesund und munter mit Yoga
Dozentin: Mona Bektesi, zertifizierte Yogalehrerin

6. Du musst die Welt nicht anschubsen, damit sie sich dreht! Leichtigkeit leben lernen
Dozentin: Martina Kurp, Entspannungspädagogin

7. Auswege aus dem Drama. Ressourcenorientierung in schwierigen Unterrichtssituationen - mit einem Konzept der Transaktionsanalyse
Dozent: Christoph Laun, Supervisor, Fortbildungsdozent

8. IEGL? – was heißt das denn!? Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung mit dem „Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf“
Dozent: Georg Drunkemühle, perolog®-Trainer für Persönlichkeits-, Unternehmens- und Teamberatung

9. Kraftquelle Humor – gut gelacht ist halb geschafft
Dozentin: Eva Ullmann, Humortrainerin, Autorin, Speakerin

Sämtliche Workshops wurden mit unterschiedlichen Teilnehmerzahlen nach der Mittagspause von 13:15 – 15:45 Uhr durchgeführt. Die Workshops repräsentieren Angebote zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung, Körpersprache, Selbsterfahrung, Gesprächsführung und gesundheitliche Ressourcenorientierung. Die Teilnehmenden konnten aus dieser breiten Angebotspalette einen für sich ansprechenden Workshop auswählen. Im Anschluss an den Workshops wurde der Fragebogen an die Teilnehmenden ausgeteilt.

Die folgende Tabelle dokumentiert die Bewertung der Workshops. Die Teilnehmenden bewerten hier nach denselben Schemata wie bei den Vorträgen am Vormittag (vgl. S.11).

Auswertung der Workshops

Workshop		Klare und zielorientierte Gestaltung	Ich fühle mich motiviert erste (kleine) Veränderungsschritte anzugehen	Ich habe neue Perspektiven und Ansätze gewinnen können	Ich habe hilfreiche Anregungen für meinen Alltag erhalten	Ich würde den Vortrag/Workshop weiterempfehlen
1. Hamsterrad? Nein danke! Vom gehetzten Reagieren zur gelassenen Handlungskompetenz	Mittelwert	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	N	2	2	2	2	2
	Standardabweichung	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Minimale Strategien für maximalen Erfolg: MiniMax.15 kleine Impulse für lösungsorientierte Gespräche	Mittelwert	1,00	1,50	1,00	1,25	1,00
	N	4	4	4	4	4
	Standardabweichung	0,00	0,58	0,00	0,50	0,00
3. Gesund bleiben mit den logischen Ebenen. Möglichkeiten der Stressbewältigung und Selbstfürsorge	Mittelwert	1,09	1,45	1,37	1,54	1,28
	N	11	11	11	11	11
	Standardabweichung	0,30	0,69	0,67	0,82	0,65
4. Stimme und Präsenz	Mittelwert	1,10	1,10	1,30	1,30	1,10
	N	10	10	10	10	10
	Standardabweichung	0,31	0,32	0,48	0,48	0,32
5. Gesund und munter mit Yoga	Mittelwert	1,00	1,11	1,00	1,00	1,00
	N	9	9	9	9	9
	Standardabweichung	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
6. Du musst die Welt nicht anschubsen, damit sie sich dreht! Leichtigkeit leben lernen	Mittelwert	1,13	1,50	1,69	1,63	1,25
	N	8	8	8	8	8
	Standardabweichung	0,35	0,76	0,46	0,74	0,46
7. Auswege aus dem Drama. Ressourcenorientierung in schwierigen Unterrichtssituationen - mit einem Konzept der Transaktionsanalyse	Mittelwert	2,00	1,67	1,67	1,83	2,00
	N	6	6	6	6	6
	Standardabweichung	0,89	0,52	0,52	0,75	0,89
8. IEGL? – was heißt das denn!? Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung mit dem „Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf“	Mittelwert	1,25	1,75	1,50	1,75	1,25
	N	4	4	4	4	4
	Standardabweichung	0,50	0,96	0,58	0,96	0,50
9. Kraftquelle Humor – gut gelacht ist halb geschafft	Mittelwert	1,00	1,20	1,20	1,20	1,13
	N	15	15	15	15	15
	Standardabweichung	0,00	0,41	0,41	0,41	0,35
Insgesamt	Mittelwert	1,14	1,33	1,31	1,38	1,21
	N	69	69	69	69	69
	Standardabweichung	0,43	0,56	0,49	0,62	0,51

Abb.8: Ergebnisse der Workshops

(1=trifft zu; 2=trifft eher zu; 3=trifft eher nicht zu; 4=trifft nicht zu)

In ihrer Gesamtheit weisen die Workshops in allen Kategorien durchschnittlich Mittelwerte zwischen 1,00 und 1,37 auf. Es lässt sich somit die Aussage treffen, dass in allen Kategorien der Wert „1=trifft zu“ mehrheitlich angekreuzt wurde (vgl. Abb.8).

Der am meisten angewählte Workshop war mit 15 Teilnehmenden von Frau Ullmann, welcher das Thema Humor vom Vormittag wiederaufnahm. Ebenfalls hoch angewählt wurden die Workshops 3 – 6. Die Schwerpunkte dieser Workshops lagen auf praktischen und theoretischen Stressbewältigungskonzepten, Entspannung und Stimme und Präsenz im Unterricht.

Die weniger angewählten Workshops thematisierten lösungsorientierte Kommunikation (4 Teilnehmende), Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf (4 Teilnehmende) und Selbsterfahrung (2 Teilnehmende). Insgesamt wurden die Workshops von den Teilnehmenden in allen Kategorien hoch positiv bewertet.

5. Interpretation der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen

Die offenen Fragen des Evaluationsbogens sollten Teilnehmereindrücke, Änderungswünsche und Verbesserungsvorschläge der Lehrkräfte am Fachtag erfassen (vgl. Anhang: Evaluationsbogen). Aus den zuvor dargestellten Ergebnissen und den Ergebnissen der offenen Fragen sollen nun Handlungsempfehlungen, Anregungen, sowie neue Ansatzpunkte und Probleme diskutiert werden.

5.1 Alternative Einstiege/Neue Perspektiven schaffen

Aufgrund der Auswertung der offenen Fragen kann vermutet werden, dass das Thema Humor in Kombination mit Gesundheit die Lehrerinnen und Lehrer überzeugen haben könnte, sich am Fachtag anzumelden. Gerade der erste Vortrag und die darin enthaltene „Humorperspektive“ wurden von den Lehrerinnen und Lehrern als „interessant“, eine „hilfreiche Sichtweise“ und „Ressource“ betitelt und genießt zudem in der Auswertung in allen Kategorien hohe Werte (vgl. Abb.6). Aufgrund der hohen Anmeldezahlen des Humorworkshops vor dem Fachtagsbeginn kann man ein deutliches Interesse am Thema erkennen. Dem Projektteam GeSA war es wichtig, einen interessanten Einstieg in das Thema Gesundheit zu finden, um das Interesse der Lehrenden zu wecken. Alternative Konzepte und Sichtweisen auf das Thema Gesundheit können somit neue Zugänge schaffen, um Lehrerinnen und Lehrer anzusprechen.

5.2 Gute Organisation und Verpflegung

Ebenso genoss die Organisation des Fachtags mehrfach positive Rückmeldung. Gerade das Catering in der Mittagspause und das Entspannungsangebot in der Gymnastikhalle, sowie der strukturelle Ablauf, wurden von den Teilnehmenden als „gut“, „ansprechend“ und „interessant“ umschrieben. Ein begleitendes Getränkeangebot in Form von Kaffee, Tee und Wasser in den kurzen Pausen, sowie die Verpflegung in der Mittagspause durch eine Schülerfirma, hat somit für einen Gesundheitsfachtag einen hohen Mehrwert in Bezug auf die Teilnehmerzufriedenheit und die Atmosphäre.

5.3 Mehr Praxisorientierung

Kritisch wurde die Verteilung der Vorträge und Workshops benannt. Teilnehmende hätten sich einen Vortrag weniger gewünscht, um stattdessen einen zweiten Workshop besuchen zu können. Eine Rolle könnte hierbei die vereinzelt schlechtere Bewertung des zweiten theoretischen Vortrags spielen. Es muss in Betracht gezogen werden, dass aufgrund der breiten thematischen Angebotspalette der Workshops eine erste Workshopphase am Vormittag und eine zweite am Nachmittag eventuell sinnvoller gewesen wäre. Lehrkräfte hätten somit die Möglichkeit gehabt, sich in der Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, stärker an ihren individuellen Bedürfnissen zu orientieren.

5.4 Fachtagskonzept

Vereinzelt wurde angemerkt, dass der Fachtag zeitlich hätte später beginnen können, um Lehrerinnen und Lehrern die Chance zu geben, vormittags im Schuldienst anwesend zu sein. Allerdings widerspricht das deutlich dem Fachtagskonzept als ganzer Fortbildungstag. Mit dem Fachtag sollte die Chance geboten werden, sich außerhalb des Schulsettings intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Zudem bedingt ein Beginn am frühen Nachmittag einen äußerst späten Abschluss, der Lehrerinnen und Lehrer zur Teilnahme hätte abschrecken können.

5.5 Werbemöglichkeiten

Laut den Ergebnissen hat die Mehrheit der Teilnehmenden (40%) über die Webseite des

LIS vom Fachtag Kenntnis genommen (vgl. Abb.1). Fraglich ist hierbei, ob damit tatsächlich die Webseite des LIS gemeint wurde oder die Webseite des Fortbildungsservice. Zukünftig muss differenzierter befragt werden, um die genaue Wirkung der jeweiligen Webseiten zu erfahren. Des Weiteren wurde der Fachtag in der Schulleiterfortbildung „Professionell führen in der Schule“ (ProfiS) beworben, sodass Schulleitungen die Möglichkeit hatten, den Fachtag in der eigenen Schule als Fortbildungsmöglichkeit vorzuschlagen. 22,9% der Befragten gaben an „Anders“ von dem Fachtag Kenntnis genommen zu haben. Hier wurden vermehrt Kolleginnen und Kollegen oder die Schulleitung erwähnt (vgl. ebd.). Zukünftig ist zu empfehlen, Fachtage durch Plakate und Flyer in Lehrerzimmern zu bewerben, um den thematischen Austausch der Lehrenden anzuregen. Eine ausreichend frühe Ankündigung auf der Webseite des LIS und des Fortbildungsservice gilt dringend als sinnvoll zu erachten.

5.6 Gesundheit als wichtige Rolle am Arbeitsplatz Schule etablieren

Das Ergebnis, dass Gesundheit „keine“ bis „eine mittlere“ Rolle an bremschen Schulen darstellt, sollte als eine Aufforderung interpretiert werden, Gesundheitsförderung verstärkt in das Profil von Bremer Schulen zu integrieren (vgl. Abb.4).

Um ein schulinternes Modell der Gesundheitsförderung zu gestalten, sind das Interesse und die Motivation des Kollegiums und der Schulleitung ausschlaggebend (Priebe et al. 1993: 108). So kann es von Nutzen sein, Gesundheitsfachtage zugeschnitten auf einzelne Schulen oder Schularten durchzuführen. Im Vorfeld wäre eine Beratung der Schulleitung und des Lehrerkollegiums möglich, um Angebote individuell und nach den Bedürfnissen der Schulen zu planen und durchzuführen. Beide Vorhaben setzen voraus, dass an Bremer Schulen verstärkt Umfragen zum Gesundheitszustand und der Wirkung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen durchgeführt werden. Teilnehmende des Fachtags wünschen sich, dass Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement „in das Profil der Schule(n)“ und „in die Schulleitung“ aufgenommen wird.

5.7 Schulleitung involvieren

Eine zentrale Figur zur Etablierung von Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement an Schulen ist die Schulleitung (vgl. Weber, 2005). Schulleitungen sollten auf Angebote zum Thema Gesundheitsförderung an Schulen aufmerksam gemacht werden und dazu

bewegt werden, ihre Lehrkräften zur Teilnahme von solchen Angeboten zu ermutigen. Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement muss auch als Aufgabe der Schulleitung verstanden werden. Hier bedarf es ebenso nach Schulleiterfortbildungen zu diesem Thema. Ein Austausch zwischen Schulleitungen zum Thema Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement an Schulen ist ebenfalls zu empfehlen und kann durch Fachtage angeregt werden.

5.8 Stressbewältigungs- und Entspannungskonzepte

Auffallend war, dass Workshops zum Themenfeld Stressbewältigung und Entspannung nicht nur großzügig von der Teilnehmerschaft angewählt wurden sondern auch vermehrt als „Wunsch“ im Falle einer Wiederholung des Fachtags gefordert wurden. „Weitere Entspannungsangebote“, „Entspannung und Kraft tanken“, „Stressvermeidung“ und „Zeitmanagement“ werden oft vom Lehrpersonal gefordert. Hier lässt sich ein Bedarf feststellen, der zukünftig in Form von Angeboten des LIS an Lehrerinnen und Lehrer realisiert werden könnte.

6. Fazit

Der Fachtag „Mit Gesundheit Schule machen“ wurde zum ersten Mal unter der Leitung des Projektteams GeSA in dieser Form durchgeführt und konnte Lehrerinnen und Lehrer aufgrund der „guten Organisation und Versorgung“, „substanzielle(n) Vorträge“, einer „gute(n) Atmosphäre“ und einem „inhaltlich vielfältigen Angebot“ überzeugen. Das Thema Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement ist eine aktuelle und auch zukünftig relevante Herausforderung für das LIS und sollte als eine solche wahrgenommen werden. Im Hinblick auf den demografischen Wandel und die zunehmend älter werdende Lehrerschaft ist die Erhaltung und Stärkung der individuellen Ressourcen in Bezug auf Gesundheit zwingend nötig, um Schulen zu einem förderlichen Lernraum für Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer zu gestalten.

Das LIS, als nachgeordnete Dienststelle der Senatorin für Kinder und Bildung, spielt hier eine zentrale Rolle, langfristige Angebote für Bremer Schulen zu gestalten, zu evaluieren und weiterzuentwickeln. Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement benötigt einen festen Platz im Profil von Bremer Schulleitungen und Schulen, um den Arbeitsplatz

und Lernort Schule als stärkende Ressource für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler zu etablieren.

Fachtage wie diese bieten die Chance, Lehrkräfte, Schulleitungen und Mitarbeitende des LIS zusammenzubringen, um den gegenseitigen Austausch anzuregen, Bedarfe zu erkennen, neue Perspektiven wahrzunehmen und das eigene Praxishandeln kritisch zu reflektieren.

7. Literaturverzeichnis

- Badura, B. (2004): Auf dem Weg zu gesunden Schule: Was Schulen dabei von Unternehmen lernen können. Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität Bielefeld
- Harazd, B., Gieske, M. und Rolff, H.-G. (2009): Gesundheitsmanagement in der Schule
Lehrergesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung. Wolters Kluwer: Köln
- Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS) und GKV-Spitzenverband (2016): Präventionsbericht 2016. Essen, Berlin
- Priebe, B., Israel, G. und Hurrelmann, K. (1993): „Gesunde Schule“ Gesundheitserziehung, Gesundheitsförderung, Schulentwicklung. Beltz Verlag: Weinheim und Basel
- Schaarschmidt, U. (2005): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. 2. Auflage. Beltz Verlag: Weinheim und Basel
- Scheuch, K., Haufe, E. und Seibt, R.(2015). Lehrergesundheit. In: Deutsches Ärzteblatt, 2015; 122(20) S. 347 - 356
- Statistisches Bundesamt (2016): Schulen auf einen Blick. Wiesbaden
- Statistisches Bundesamt (2008): Finanzen und Steuern. Versorgungsempfänger des öffentlichen Dienstes. Fachserie 14. Reihe 6.1, 2007
- Weber, A. (2005): Landauer Empfehlungen zur Lehrergesundheit - Lehrergesundheit fördert Qualität von Schule. Gesundheitswesen 67,56-58
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986
- Weser-Kurier (2017): Alarmruf aus dem Bremer Westen. Verfügbar unter: http://www.weser-kurier.de/startseite_artikel,-alarmruf-aus-dem-bremer-westen-_arid,1570507.html
[Letzter Zugriff: 30.03.2017]

8. Anhang

Programm

- 09:00 Uhr** **Grußwort Petra Perplies-Voet**
(Direktorin des Landesinstitutes
für Schule)
- 09:30 Uhr** **Vortrag**
Wie schade ich meinem Burnout?
Eva Ullmann
- 10:45 Uhr** **Kaffeepause**
- 11:15 Uhr** **Vortrag**
Vorsicht, das Gehirn denkt mit!
Rainer Orban
- 12:15 Uhr** **Mittagspause**
und Entspannungsangebot
(Raum T20)
- 13:15 Uhr** **Workshops**
- 15:45 Uhr** **Kaffeepause**
- 16:00 Uhr** **Abschluss und Perspektiven**
mit Eva Ullmann
- 16:30 Uhr** **Ende der Veranstaltung**



Gesund
am Arbeitsplatz Schule

Organisatorische Hinweise

Online-Anmeldung:

Fachtag und Workshopauswahl
[www.lis.bremen.de/fortbildung/
fortbildungsprogramm](http://www.lis.bremen.de/fortbildung/fortbildungsprogramm)

Veranstaltungsnummer: 71050



Anmeldeschluss

27.01.2017, vorbehaltlich freier Plätze

Verpflegung

Für das leibliche Wohl ist gesorgt
(Kosten 5 Euro, Barzahlung am Fachtag)

Kontakt für inhaltliche Fragen

Susanne Poppe-Oehlmann
Telefon: 361 8196
E-Mail: spoppe-oehlmann@lis.bremen.de

Kontakt für organisatorische Fragen

Claudia Drube
Telefon: 361 15732
E-Mail: cdrube@lis.bremen.de

Dank für die Unterstützung an:



Fachtag

Mit Gesundheit Schule machen



Gesund am Arbeitsplatz Schule

Dienstag, 07. Februar 2017

9.00 -16.30 Uhr im LIS

Zu diesem Fachtag

Der schulische Alltag bietet für alle Beteiligten viele Herausforderungen, Überraschungen, Stresssituationen, freudige Momente, Konflikte, neue Erfahrungen und fordert Energie und Kreativität verbunden mit hoher Fachkompetenz.

Die individuelle Balance von Anforderungen und Ressourcen auszubalancieren, ist dabei entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden - aber nicht immer leicht zu erreichen.

Dabei kann es sehr gesundheitsförderlich sein, die Perspektive zu wechseln, Neues auszuprobieren, eigene Grenzen zu setzen, sich mit anderen über Erfahrungen auszutauschen oder einfach mit Zeit und in einer anderen Umgebung, eigene Gedanken und Gefühle zu reflektieren.

Mit diesem Fachtag bieten wir die Möglichkeit zum Auftanken, Innehalten, Nachdenken und Sortieren - frei von allen schulischen Routinen. Wir hoffen, es wird ein Tag mit vielen anregenden und unterstützenden Impulsen aus Vorträgen und Workshops und laden Sie herzlich ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Das GeSA- Team



Vorträge am Vormittag

Wie schade ich meinem Burnout? Eva Ullmann
Der leichte und doch ernste Vortrag thematisiert die Stärkung der eigenen Gesundheit durch Humor als Bewältigungsmittel schulischer Anforderungen.
Gut gelacht ist halb geschafft.
Eva Ullmann arbeitet seit Jahren als Humortrainerin, Autorin und Rednerin. Ihr gelingt es, den herausfordernden Alltag von Lehrkräften mit distanzschaffenden Möglichkeiten des humorigen Perspektivwechsels zu vereinen.

Vorsicht, das Gehirn denkt mit! Rainer Orban
Dieser Vortrag gibt Einblicke in die neurobiologischen Grundlagen unseres Gehirns. Wir erfahren, was z.B. bei Anspannung passiert und wie wir unser Gehirn „austricksen“ können, um Stressoren zu erkennen und zu vermeiden.
Man sollte nicht klüger reden, als man denken kann. Als systemischer Supervisor und Berater arbeitet Rainer Orban häufig in schulischen Kontexten. Er ist mit vielfältigen pädagogischen Handlungsfeldern und gesundheitschonenden Ansätzen vertraut.

Workshops am Nachmittag

- 1. Gesund und munter mit Yoga**
Übungen für den schulischen Alltag
Mona Bektesi, zertifizierte Yogalehrerin
- 2. Was bedeutet für mich Karriere – Beruflicher Aufstieg oder erfüllte (Berufs)-biografie?**
Auf der Suche nach Selbstwirksamkeit im Beruf
Pascal Berke, Personalentwickler, Referent Schulaufsicht
Christian Buchberger, Personalentwicklung Schule
- 3. Minimale Strategien für maximalen Erfolg: MiniMax**
15 kleine Impulse für lösungsorientierte Gespräche.
Thorsten Groß, Supervisor, Berater

Workshops am Nachmittag

- 4. IEGL – Was heißt das denn!?**
Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung mit dem „Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf“
Georg Drunkemühle, persolog®-Trainer für Persönlichkeits-, Unternehmens-, Teamberatung
- 5. Radikale Eigenliebe?**
Selbstfürsorge mit Hilfe systemischer Aufstellungsarbeit
Monika Karpa, Supervisorin, Systemische Therapeutin
- 6. Du musst die Welt nicht anschubsen, damit sie sich dreht!**
Leichtigkeit leben lernen
Martina Kurp, Entspannungspädagogin - Schwerpunkt Achtsamkeitstraining
- 7. Auswege aus dem Drama**
Ressourcenorientierung in schwierigen Unterrichtssituationen - mit einem Konzept der Transaktionsanalyse
Christoph Laun, Supervisor, Fortbildungsdozent
- 8. Stimme und Präsenz – Der Klassenraum als Bühne**
Techniken zur Förderung der eigenen Ausdrucksfähigkeit
Peter Lüchinger, Schauspieler, Regisseur, Coach bremer shakespeare company
- 9. Gesund bleiben auf allen Ebenen des Lebens**
Möglichkeiten der Stressbewältigung und Selbstfürsorge in den verschiedenen Feldern unseres Denkens und Wirkens
Rainer Orban, Dipl.-Psych., Coach, Supervisor
- 10. Hamsterrad? Nein danke!**
Vom gehetzten Reagieren zur gelassenen Handlungskompetenz
Dorothea Schmidt, Supervisorin, Dozentin
- 11. Kraftquelle Humor**
Gut gelacht ist halb geschafft
Eva Ullmann, Humortrainerin, Autorin, Speakerin, Master of Disaster

Ihre Angaben helfen uns, zukünftige Fachtage noch besser zu planen. Danke, dass Sie sich die Zeit dafür nehmen.

1. Ihr Geschlecht

- männlich
- weiblich

2. Ihr Alter

- 25 - 30
- 31 - 35
- 36 - 40
- 41 - 45
- 46 - 50
- 51 - 55
- 56 - 60
- über 60

3. Ihre Schule ist ein/e...

- Grundschule
- Oberschule/Gesamtschule
- Gymnasium
- Berufsbildende Schule
- Förderzentrum
- andere Berufsart

4. Wie sind Sie auf den Fachtag aufmerksam geworden?

- Flyer
- Website des LIS
- Persönliche Ansprache
- Dozentinnen und Dozenten
- Interesse am Thema
- Anders _____

5. Welche Rolle spielt das Thema *Gesund am Arbeitsplatz Schule* an Ihrer Schule?

Bitte kreisen Sie den entsprechenden Wert ein.

keine wichtige

1 2 3 4 5 6

6. Was würden Sie an unserem Fachtag verändern oder ergänzen?

Bitte Blatt wenden!



Was hat Ihnen an dem Fachtage gut gefallen?	
Welche Themen/Inhalte wären Ihnen für eine Neuauflage des Fachtages wichtig?	

		Vortrag Ullmann				Vortrag Orban				Workshop Titel/Referent/in: _____			
		trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
1.	Klare und zielorientierte Gestaltung												
2.	Ich habe neue Perspektiven und Ansätze gewinnen können.												
3.	Ich habe hilfreiche Anregungen für meinen Alltag erhalten.												
4.	Ich fühle mich motiviert, erste (kleine) Veränderungsschritte anzugehen.												
5.	Ich würde den Vortrag/Workshop weiterempfehlen.												