

Bleib g'sund – aber wie?

Maßnahmen zur Förderung der Lehrer/-innengesundheit in OÖ

Mag. Gerhard Prieler
Elisabeth Reese



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

Lehrer/-innen-Gesundheitsbefragung 2010 (Ö)

- Mehr (psycho-)somatische Beschwerden (Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen) als Durchschnitt der Angestellten
- Hohe emotionale Erschöpfung (25 %) – hohes Ausmaß an Überforderung und Burnout-Gefährdung
- Berufsspezifische Erklärung: besondere kommunikative Anforderungen. Manche diesen nicht gewachsen.



Belastungen – stärkste Auswirkung auf Befindlichkeit

- belastendes Schüler/-innenverhalten
- Zeitstress
- Schlechte Arbeitsplatzsituation
- Mangelnde Wertschätzung der Arbeit
- Physische Belastungen

Studie GKK: Gerich/Sebinger, Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen



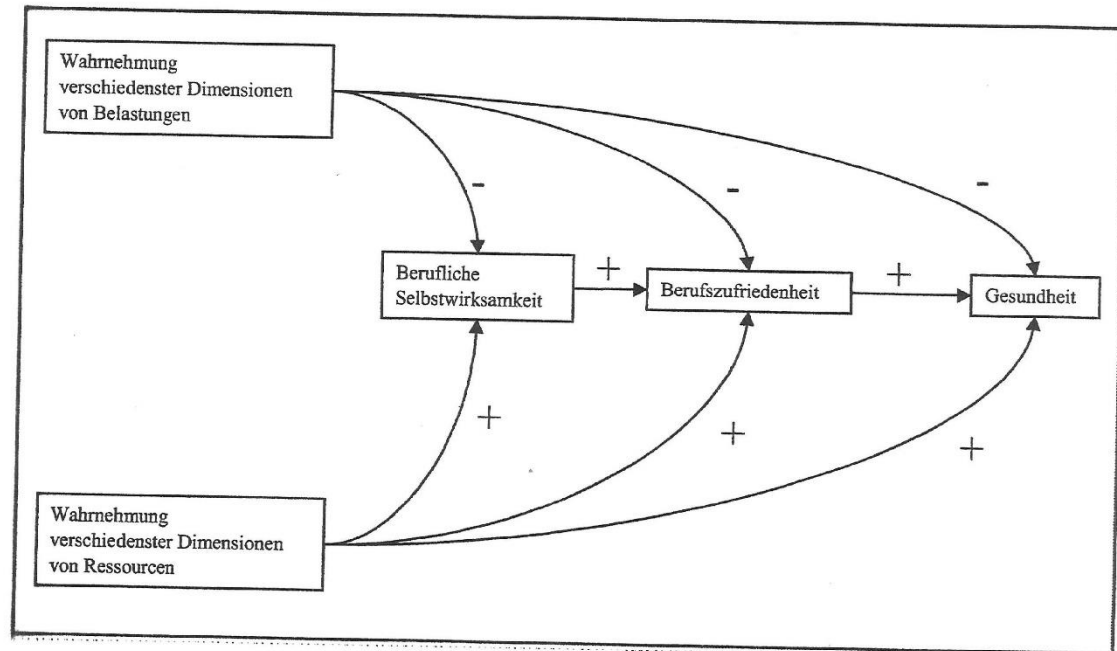
Relevanteste Ressourcen für die Gesundheit

- Inspiration durch die berufliche Tätigkeit
- Soziale Unterstützung durch Kolleg/-innen und Schulleitung
- Private soziale Unterstützung
- Gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatem
- Mitsprachemöglichkeiten

Studie GKK: Gerich/Sebinger, Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen

Belastungs-Ressourcen-Modell

Abbildung 8: Belastungs-Ressourcen-Modell



Quelle: Gerich/Sebinger, 2006, S. 18

WHO „Gesundheit“



World Health Organization

„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“.

Bei der Ottawa Charta 1968 entsteht ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff, Gesundheit als Wert, der vom allen Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt wird:

„dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“



Gesundheit findet überall statt- zu Hause, in Schulen, in Betrieben, auf Gemeindeebene, auf globaler Ebene.....

Gesundheit entsteht

- durch ein „Füreinander Sorge tragen“,
- dadurch, dass man sich um sich selbst, für andere, für Um- und Mitwelten sorgt und gegenseitige Unterstützung fördert.



..... Ich für mich, ich für dich, wir für uns.....

Gesundheitsförderung

Stärkung der
Gesundheitsressourcen
im Sinne der
Salutogenese



Prävention

Vermeidung von
Gesundheitsrisiken
im Sinne der
Pathogenese



Verbesserung und Erhaltung von Gesundheit

Projekt Lehrer/-innengesundheit



1. Sensibilisierung für ganzheitliches „GesundSein“
2. Gesundheitsquellen erkennen – Potenziale stärken
Belastungen benennen und minimieren
3. Maßnahmen erarbeiten, Entscheidungen treffen,
Strategien entwickeln und umsetzen.
4. Transfer: GesundSein in Lebenswelten



Gesund führen im Setting Schule - gesundheitsförderliche Mitarbeitergespräche führen

Es werden die persönlichen Sichtweisen der Lehrer/-innen zu den Stärken und Schwächen der Schule erhoben.

Es geht um die Fragen:

Was gefällt Ihnen als Lehrer/-in in der Schule? Was fördert Ihr Wohlbefinden?
Was bei der Arbeit belastet Sie?

Aussagen werden gesammelt und gemeinsam mit einem Berater und einer Steuerungsgruppe in Maßnahmen gegossen.

Gesundheitsförderung als wichtiges Fortbildungsthema



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ
INSTITUT FÜR FORT- UND WEITERBILDUNG

- Gesundheitsvertrauenspersonen für APS-Lehrer/-innen in allen Bezirken
- Lehrerkrankenkasse LKUF: Seminare, Kurz-Kuren, die nicht an Erkrankungen gebunden sind
- Pädagogische Hochschule der Diözese Linz: ca. 40 Seminare pro Jahr:
Freiwillige Fortbildungen für einzelne Lehrpersonen bzw.
schulinterne Angebote für gesamten Lehrkörper einer Schule
Schwerpunkte:
 - Gesundheitsförderung: z. B. *„Die Macht der „guten“ Gefühle“*
 - Prävention/Psychohygiene, z. B. *„Entspannter Schultern – gelöster Nacken“*
 - Persönlichkeitsstärkende Seminare, z. B. *„Möchten Sie glücklich sein oder Recht haben?“*
- NEU: Master-Lehrgang „Gesundheitsförderung und Prävention“
- Gesundheitstag: Juli 18