

«Es gibt immer Handlungsspielraum»

Welche Rolle spielt die Lehrpersonenberatung von ask! im Gesundheitsmanagement der Aargauer Schulen? Der Schwerpunkt liegt auf Prävention.

«Wie bleibe ich gesund?» ist die Fragestellung, die Karin Lehmann, Psychologin und Psychotherapeutin bei ask!, gerne mit ihren Klientinnen und Klienten bearbeitet. Leider aber laute die Frage oft: «Wie werde ich wieder gesund?» Lehmann sagt: «Lehrpersonen kommen häufig eher zu spät, wenn sie schon ausgebrannt sind.»

Die Lehrpersonenberatung von ask! spielt beim Gesundheitsmanagement an den Schulen eine unterstützende Rolle. Sie hat den Auftrag, Lehrpersonen bei der «Bewältigung von Schwierigkeiten» zu begleiten. Dazu gehören auch Themen wie Stressbewältigung, Gesundheitsförderung oder Burn-out-Prävention. Lehrpersonen können dieses Angebot während 270 Minuten innerhalb von drei Jahren kostenlos in Anspruch nehmen.

Wenn die Ohnmacht überhandnimmt

Als ehemalige Lehrerin kennt Karin Lehmann den Schulalltag und kann gut nachvollziehen, wenn bei einer Lehrperson aufgrund der wachsenden Anforderungen und Pflichten die Überforderung zunimmt.

Eine Beratung beginnt deshalb damit, dass die Klientin ihre Situation ausführlich schildert und die kleinen wie die grossen Belastungsfaktoren aufzählt. Gemeinsam mit der Beraterin geht es darum, herauszufinden, welche Faktoren veränderbar sind. Lehmann ist überzeugt: «Es gibt immer Handlungsspielraum.» Dieser

muss häufig (zurück-)erobert werden, was Mut und Entschlossenheit braucht.

Grenzen kennen, Ressourcen aufbauen

Stressbewältigung hat viel damit zu tun, dass man seine eigenen Grenzen kennt und respektiert. Diese Grenzen müssen deutlich gemacht werden: Nein sagen, Zusatzaufgaben ablehnen, Sitzungen minimieren, digitale Erreichbarkeit einschränken. «Ein nettes Nein zum Gegenüber ist ein Ja zu sich selbst», sagt Lehmann.

Ein zentraler Schritt ist laut der Psychologin, dass der Klient oder die Klientin die eigenen Ressourcen stabilisiert oder reaktiviert. Je mehr man zu tun hat, desto wichtiger ist es, sich Zeit zu nehmen für das, was gut tut, seien es soziale Kontakte, Musik machen, Sport oder Zeit in der Natur. Die Psychologin spricht aber auch das Arbeits- und Zeitmanagement an. Effiziente Arbeitstechniken (Pareto-Prinzip, Eisenhower-Prinzip etc.) können in kurzer Zeit eine Verbesserung bringen.

Werkzeuge an die Hand geben

Karin Lehmanns Beitrag zum Gesundheitsmanagement der Lehrpersonen ist es aufzuzeigen, welche inneren und äusseren Ressourcen jede Person aktivieren kann, um Erschöpfung und Stress vorzubeugen. Zwei, drei Beratungstermine können bereits eine Veränderung auslösen.



Foto: ask!

Psychologin Karin Lehmann.

Sonja Brönnimann, Vorsitzende der Geschäftsleitung von ask!, betont: «Eine wichtige Aufgabe der Lehrpersonenberatung von ask! ist die Burn-out-Prävention, aber nicht die Behandlung.» Anders gesagt: «Wir sind da, um den Lehrpersonen Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie ihre Situation besser managen und Probleme selber lösen können.»

mehr Infos

Informationen zur Lehrpersonenberatung von ask! finden Sie unter:

beratungsdienste.ch → [Psychologische Angebote](#) → [Lehrpersonenberatung](#)

SUSANNA HÄBERLIN
Leiterin Kommunikation ask!

Gesund auf dem Weg – stark in die Zukunft

Seit gut zwölf Jahren ist die Schule Villmergen mit «gesund und zwäg i de schuel» auf dem Weg zu einer gesunden Schule. Sie hat die Gesundheitsförderung nach und nach in den Schulalltag und in die Schulentwicklung integriert.

«Für uns ist es wichtig, dass sich die Schule kontinuierlich weiterentwickelt. Dies muss sorgfältig geplant und so etappiert werden, dass es für alle Beteiligten bewältigbar ist», meint Iso Kalchofner, Gesamtschulleiter in Villmergen. Er ist überzeugt, dass die Schulleitung verschiedene Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit des Schulpersonals hat. Planung, Strukturierung und Organisation sind diesbezüglich wichtige Verantwortungsbereiche der Schulleitung. Partizipation ist zentral, um alle Mitarbeitenden mitnehmen zu können. Die Arbeitsgruppe Gesundheit, mit Vertretungen aus allen Zyklen und Bereichen, ist in Villmergen Teil dieses Entwicklungsprozesses. Dadurch mündet das Wissen von der Basis in der Weiterentwicklung der Schule.

Gesundes Schulklima

Die Schule in Villmergen führt seit längerem regelmäßige Befragungen durch, aus denen bekannt ist, dass die Identifikation des Personals mit der Schule überdurchschnittlich hoch

ist. Iso Kalchofner führt dies auf das gute Klima zurück. Die geteilte Verantwortung, die gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung auf allen Ebenen stärken das Vertrauen und den Zusammenhalt an der Schule. Dies führt dazu, dass es in Villmergen verhältnismässig wenig personelle Fluktuation gibt, was alle Beteiligten entlastet.

Freiheit und Verantwortung

Lehrpersonen können ihre Arbeitszeitmodelle zu einem recht grossen Teil selbst definieren. Das bedeutet Freiheit und Verantwortung gleichzeitig. Um gesund zu bleiben, müssen wir uns selbst kennen und Strategien haben, wie wir mit starker Belastung umgehen. Wir müssen auch erkennen können, wann wir Unterstützung brauchen, wissen, wo wir diese erhalten, und Unterstützungsangebote nutzen. In Villmergen stehen bei Ausfällen Springerinnen und Springer zur Verfügung. Zusätzlich zur Schulsozialarbeit unterstützt die Schulinsel in belastenden Situationen.

Stark in die Zukunft

Nach den Sommerferien beginnt in Villmergen die erste Befragung von «Schule handelt». Von diesem Instrument verspricht sich Iso Kalchofner Regelmässigkeit und Konstanz bei der Befragung von Lehrpersonen und dadurch eine noch bedarfs- und bedürfnisorientiertere Schulentwicklung. Der Prozess wird von einer Fachperson der PH FHNW unterstützt.

Siehe auch das Interview auf Seite 14.

weitere Informationen

Projekte Gesundheitsbildung von der Pädagogischen Hochschule FHNW:
fhnw.ch → Weiterbildung → Pädagogik
→ nach Format → Beratungen →
Beratungsstelle Gesundheitsbildung
und Prävention → Projekte Gesundheitsbildung



11. September 2024: Herbsttreffen
«gesund und zwäg i de schuel» am
Campus Brugg Windisch

Vertiefung Betriebliches Gesundheitsmanagement – Fokus: Gesundheit des Schulpersonals.

Information und Anmeldung unter
gesundschule-ag.ch → Netzwerk →
Netzwerktreffen



CAROLINE WITSCHARD
Leitung Kantonales Programm Gesundheitsfördernde Schulen, PH FHNW



Bälle «Heb der Sorg».