



Erschöpfung und Stress bei Lehrpersonen: Gefordert ist nicht nur die einzelne, sondern Team, Schulleitung und Politik. Foto: Fotolia.

Gesund zu bleiben, bedarf es viel ...

Päkom. Die Gesundheit der Lehrpersonen steht seit einigen Jahren immer mehr im Fokus der Schule und der Öffentlichkeit. Ausgelöst wurde dies sicher durch die Anzahl der Erkrankungen, verursacht durch Erschöpfung und Stress, die mehr als in anderen Berufsgruppen zugenommen hat.

Zum Vergleich: Lehrpersonen erkranken häufiger als Mitarbeitende der kantonalen Verwaltung. Die Ausfälle spiegeln sich vor allem in steigenden Stellvertretungskosten. Die Pädagogische Kommission des alv (Päkom) setzt sich seit Längerem damit auseinander, auf welcher Ebene welche Handlungsmöglichkeiten bestehen, um die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern zu erhalten.

Um ein nachhaltig wirkendes Gesundheitsmanagement erfolgreich umzusetzen, braucht es neben den einzelnen Lehrpersonen das Team und die Schulleitung. Die Schulpflege ihrerseits kann mit ihrer strategischen Arbeit unterstützend wirken. Die Möglichkeiten des Kantons, Einfluss zu nehmen, sind zwar kleiner, aber nicht unwichtig. Der Aargauische Lehrerinnen- und Lehrerverband (alv) ist seinerseits gemeinsam mit dem LCH aktiv (vgl. auch

Artikel auf den Themenseiten Seite 11).

Persönliche Ebene: Vorbeugen

Sicher ist es wichtig, dass Lehrpersonen selber vorbeugen: Lehrerinnen und Lehrer, die sich abgrenzen können, die äussere und eigene Ansprüche kennen und zu priorisieren wissen, die sich regelmässig Zeit für sich selber nehmen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, wann sie Hilfe nötig haben, leben und arbeiten gesünder. Zur eigenen Arbeitsorganisation gehört auch die **klare Definition und Kommunikation der Erreichbarkeit**. Lehrpersonen sollen nicht rund um die Uhr erreichbar sein. Lehrerinnen und Lehrern stehen einige Fachstellen unterstützend zu Seite, deren Angebote sie lieber zu früh als zu spät in Anspruch nehmen sollten. Hilfe annehmen bei Schwierigkeiten, die alleine kaum zu lösen sind, entlastet. Dies fällt nicht allen gleich leicht, kann aber ein Stück weit gelernt werden.

Beziehungsebene

Der **Beziehungsgestaltung** kommt eine bedeutende Rolle zu, sei das im Verhältnis zu den Schülerinnen und Schülern, aber auch zum Team und zur Schulleitung. Immer noch bleiben zu viele Lehrpersonen

bei gesundheitlichen Problemen nicht zu Hause. Sie fühlen sich verpflichtet, in die Schule zu kommen und «durchzu-beissen», auch, weil sie das Team nicht mit zusätzlicher Arbeit belasten wollen. Präsentismus ist aber in keiner Weise sinnvoll und führt schliesslich zu emotionalem Rückzug.

Das Team vor Ort kann eine grosse Stütze sein, vorausgesetzt, es gelingt, sich vom Einzelkämpfer zum Teamplayer zu entwickeln. Ein professionell arbeitendes Team, das sich gegenseitig unterstützt, die Stärken jedes einzelnen kennt und fürs Ganze nutzbar macht, entlastet enorm und schützt die Gesundheit effektiv. Wird eine **positive Feedbackkultur** aufgebaut und findet regelmässig ein Austausch im Team statt, können belastende Situationen im Unterricht oder mit Eltern gemeinsam bewältigt werden.

Supervision und Intervention sind wirkungsvolle Möglichkeiten, Reflexionsarbeit gemeinsam zu gestalten.

Die Schulleitung hat eine hohe Mitverantwortung

Die Schulleitung ist in erster Priorität für eine salutogene Personalführung verantwortlich – das heisst, alles, was die Gesundheit fördert, muss selbstverständ-

lich werden. Schulleitungen sind sich oft nicht bewusst, dass sie für die Gesundheit der Lehrpersonen mitverantwortlich sind. Dazu müssen sie für eine gerechte Aufteilung der Arbeit im Team sorgen, Lehrerinnen und Lehrer mit den Informationen versorgen, die sie benötigen, und die Zusammenarbeit effizient planen und umsetzen. Für die Erhaltung der Gesundheit von Lehrpersonen ist es entscheidend, dass der Berufsauftrag in der vorgesehenen Arbeitszeit erfüllt werden kann.

Das Schulklima darf nicht unterschätzt werden

Von grosser Bedeutung ist das Schulklima für die Berufszufriedenheit der Lehrerinnen und Lehrer. Dieses muss entsprechend gewichtet werden, da ein schlechtes Berufsklima oft für Absenzen verantwortlich ist (In Deutschland ist dieses gemäss einer Untersuchung für 46 Prozent der Fehlzeiten verantwortlich). Schulleitungen sollten mit coping umgehen können, das heisst, Bewältigungs-

«*Präsentismus ist in keiner Weise sinnvoll und führt je länger je mehr zu emotionalem Rückzug.*»

strategien der Lebens- und Berufsbiografie der einzelnen Lehrperson anpassen. Distributed leadership basiert auf Wertschätzung, was entscheidend ist, denn fehlende Anerkennung führt zu innerer Kündigung. Präsenz in den Schülzimmern und gelebtes Interesse am Unterricht drücken dabei ebenso Wertschätzung gegenüber der Arbeit der Lehrperson aus wie positives Feedback zum Unterricht und zum Engagement für die Schule.

Geklärte Schnittstellen Schulleitung – Schulpflege

Die Schulpflege ist ein wichtiges Bindeglied zwischen der Schule und der Bevölkerung, hier ist eine neutrale Haltung gefragt. Ebenso müssen die Rollen und Schnittstellen zwischen Schulleitung und Schulpflege geklärt sein. Die Schulpflege-

als Laiengremium in einer professionellen Institution, ist gefordert, ihre strategischen Entscheide zu erklären und zu begleiten und damit zu einer konstruktiven Schulkultur beizutragen. Schliesslich sollte der Kanton seine Ansprüche nicht stetig ausbauen, ohne die entsprechenden Ressourcen zu sprechen.

Umfassend und vernetzt denkend die Gesundheit im Blickfeld zu haben, ist auf allen Ebenen herausfordernd, aber wohl eine der wichtigsten Aufgaben, wenn wir gesunde, motivierte und somit beziehungsfähige und starke Persönlichkeiten in den Schulen haben wollen.

Kathrin Scholl, stv. Geschäftsführerin alv

Weiterführendes:

www.schulklima-instrumente.com

(Autor: Titus Bürgisser PH Luzern);

www.gesundeschule-ag.ch

Termine

Fraktion Heilpädagogik

► 8. Juni, 17 Uhr

Austausch der Berufsgruppen der Fraktion Heilpädagogik in der Kreisschule Mutschellen, Berikon

Fraktion ksb

► 23. Juni, 18 Uhr

Mitgliederversammlung in Aarau

Fraktion Hauswirtschaft

► 31. August, 18 Uhr

Mitgliederversammlung

Kantonalkonferenz

► 9. September, 13.30 Uhr

Delegiertenkonferenz

Bezirkslehrerinnen- und Bezirkslehrer-verein Aargau

► 20. September, 18 Uhr

Generalversammlung

Aargauischer Lehrerinnen- und Lehrerverein für Textiles Werken ALV/TW

► 21. September

Generalversammlung in Zurzach

Primarlehrerinnen- und Primarlehrer-verein Aargau

► 21. September, 14 Uhr: Führung PSI,

16 Uhr: Delegiertenversammlung

PSI Villigen

Fraktion Heilpädagogik

► 28. September, 18 Uhr

Mitgliederversammlung

Fraktion Musik

► 28. September, 17 Uhr, Mitglieder-

versammlung im Telli-Schulhaus, Aarau

Verband der Dozierenden Nordwestschweiz

► 19. Oktober, 18.30 Uhr

Generalversammlung in Olten

Aargauischer Lehrerinnen- und Lehrerverband alv

► 26. Oktober, 15.30 Uhr

Delegiertenversammlung

Verein Aargauer Logopädinnen und Logopäden

► 2. November, 18 Uhr

Mitgliederversammlung in Lenzburg

Fraktion Kindergarten

► 2. November, 16 bis 19 Uhr

Jahrestreffen im Bullingerhaus Aarau

Lehrpersonen Mittelschule Aargau

► 9. November, 18 Uhr

Mitgliederversammlung NKSA Aarau

► 12. November, 13.30 Uhr

Mitgliederversammlung

Alle Termine sind auf www.alv-ag.ch abrufbar.