# Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule

Autor(en): **Ciocco, Valeria**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun**

Band (Jahr): **79 (2017)**

Heft 2: **Gesundheit der Lehrpersonen**

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-823580

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule

**Nur wenige Berufe sind interessanter und vielfältiger als jene am Arbeitsplatz Schule. Und nur wenige stellen höhere Anforderungen bezüglich fachlicher, sozialer und emotionaler Kompetenzen.**

VON VALERIA CIOCCO, GESUNDHEITSAMT GRAUBÜNDEN

Die Schule muss sich laufend an den gesellschaftlichen Wandel anpassen. Lehrpersonen und Schulleitende sehen sich oft mit widersprüchlichen Erwartungen verschiedener Gruppen konfrontiert. Belastende Emotionen wie Ärger, Kränkung und Enttäuschung lassen sich nicht immer vermeiden. Klassengrösse, Heterogenität der Klasse oder dauernde Reformen sind kaum beeinflussbar. All diesen Belastungen stehen innere und äussere Ressourcen gegenüber, die sich im Idealfall die Waage halten.

## Denken im System

Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule ist eine komplexe und bei Weitem nicht nur eine individuelle Aufgabe. Auch Kolleginnen und Kollegen, Schulleitende und Behörden, aber auch das private Umfeld sind jeden Tag neu gefordert. Die wichtigsten Ressourcen, um am Arbeitsplatz Schule gesund zu bleiben, sind ein positives soziales Klima, sinnvolle, effiziente und transparente Arbeitsabläufe mit Spielräumen für Mitarbeitende und wertschätzende, unterstützende Vorgesetzte.

Gleichzeitig brauchen Schulen Mitarbeitende, die sich und ihrer Gesundheit Sorge tragen, indem sie eine gute Balance zwischen Verausgabung und Erholung halten, Probleme proaktiv anpacken und einen gesunden Lebensstil anstreben.

## Das Kohärenzgefühl[1] als Quelle der Gesundheit

Unser Kohärenzgefühl ist die entscheidende Quelle für die psychische Gesundheit. Drei Komponenten sind dafür wichtig:

**Gefühl der Verstehbarkeit** – «Ich blicke durch.»
Ich weiss, wie die Schulleitung denkt und wie die Schule «funktioniert».
Die Ziele sind klar, die Ergebnisse werden gewürdigt.
Hier geht es gerecht zu, Konflikte werden klar angegangen.

**Gefühl der Machbarkeit** – «Ich kann's packen.»
Meine Fähigkeiten werden genutzt.
Ich erhalte Feedback, mein Mitdenken ist erwünscht.
Bei Engpässen kann ich mit Unterstützung rechnen.

**Gefühl der Sinnhaftigkeit** – «Es lohnt sich.»
Mein Einsatz macht Sinn.
Mein Wollen wird gesehen, man lässt mich wachsen.
Das Schulklima ist gut; ich bin stolz, mit dabei zu sein.
Das Zusammenspiel von Führung und Mitarbeitenden, gemeinsame Werte und Regeln, eine offene und wertschätzende Kommunikation, eine positive Grundhaltung, die Erweiterung eigener Kompetenzen und vieles mehr stärken das Kohärenzgefühl jedes einzelnen Mitarbeitenden.

## «Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen»

Diese Broschüre liegt diesem Schulblatt bei und informiert über Ursachen und Folgen von Burnout und gibt Hinweise für Lehrpersonen, Schulleitende und Schulbehörden zur Vorbeugung und Früherkennung. Sie kann beim Gesundheitsamt GR kostenlos auf Deutsch und Italienisch bestellt werden.

[1] Auf Aaron Antonovsky, einen amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen, geht das Konzept «Kohärenzgefühl» zurück. Es beschreibt für ihn die Quelle der psychischen Gesundheit (Antonovsky, 1997; Bengel et al. 2008).

Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

**graubünden-bewegt.ch**

www.graubünden-bewegt.ch > Shop