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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 79 (2017)

Heft: 2: Gesundheit der Lehrpersonen

Artikel: Gesund und wirksam bleiben am Arbeitsplatz Schule

Autor: Ciocco, Valeria

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-823580

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 19.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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