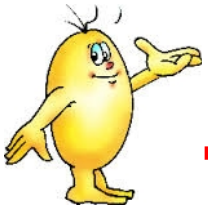


fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 1, Mai 2015

IFA

Das erste Viertel des Jahres 2015 liegt hinter uns und wir hoffen, Sie freuen sich auf die restliche Zeit bis zum Schuljahresende, auch wenn manche Zeugniskonferenzen die Freude erschweren könnten. In diesem Newsletter wollen wir ganz bewusst über den Tellerrand schauen, aber lesen Sie selbst:

Am 14. Februar fand der Landesfachtag zur Lehrer-gesundheit in Schleswig-Holstein statt. Er stand unter dem Motto: „Ein Tag für mich – Zufriedenheit im Beruf“. Wolfgang Fabian traf Doerte Reimers, Landeskoordinatorin „Gesunde Schule“ in Schleswig-Holstein und Beauftragte für Gesundheits-förderung in den Schulen.

Frage: Ein Tag zur Lehrergesundheit - es gab schon mehrere, aber noch nicht so viele. Woran liegt das?

Das ist jetzt der fünfte Landesfachtag „Lehrergesundheit“ . Wir haben in der Regel zwischen 180 und 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wobei zu bemerken ist, dass doch mehr weibliche Lehrkräfte das Thema Gesundheit für sich wählen.

Frage: Nun war in diesem Jahr das Thema „Glück und Zufriedenheit im Beruf“.

Alle wollen glücklich sein. Es liegt am Menschen selbst, Glück für sich zu sehen, zu definieren und zu finden. Wir wollten dies eben in den Kontext von der Arbeit mit den Kindern, mit den Schülern in der Schule stellen. Da könnte man doch viel Zufriedenheit für sich finden.

Frage: Sie hatten einen einführenden Vortrag von Dominik Dallwitz-Wegner, der ja auch das Unterrichtsfach Glück initiiert hat. Wie haben die Lehrerinnen und Lehrer darauf reagiert?

Er hat aufgezeigt, was Glück bedeuten kann, was es für glückliche Momente im Leben geben kann und vor allen Dingen, dass die Wahrnehmung und Umsetzung von Glück sehr an den Menschen gebunden ist. Die Resonanz der Lehrkräfte war sehr groß. Ich habe nur gute Rückmeldungen erhalten.

Frage: Neben Glück hatten sie auch andere Workshops angeboten.

Wenn wir über Prävention im Setting Schule sprechen, sprechen wir von Verhaltens- und Verhältnisprävention. Verhaltensprävention richtet sich an die einzelne Lehrkraft. Verhältnisprävention nimmt das ganze System, also die Schule in den Blick. Auf den Landesfachtagen geht es immer um die einzelne Lehrkraft und wir haben mit einem Strauß an Workshopangeboten relevante Themen in den Mittelpunkt gestellt. Das ist Selbst- und Zeitmanagement, das ist der Umgang mit Stress, das sind auch Entspannungsmethoden, weil die psychoemotionalen Belastungen im Lehrerberuf im Vordergrund stehen.

Frage: In einem Workshop ging es um gesunderhaltendes Führungsverhalten der Schulleitung.

Untersuchungen belegen, dass in jedem Unternehmen das Verhalten der Chefs, der Schullleitung, der Vorgesetzen eine ganz große Rolle spielt, wenn es um das Wohlbefinden, die Gesundheit der Mitarbeiter geht. Wir wollen auf den Landesfachtagen Schulleitungen gezielt ansprechen und hier in diesem Workshop ging es darum, was ein salutogenes Führungshandeln bedeuten kann. Und letztlich ist damit gemeint, wie kann eine gesundheitsfördernde Kommunikation, eine Feedbackkultur aussehen.

Frage: Was erhält einen gesund in der Schule?

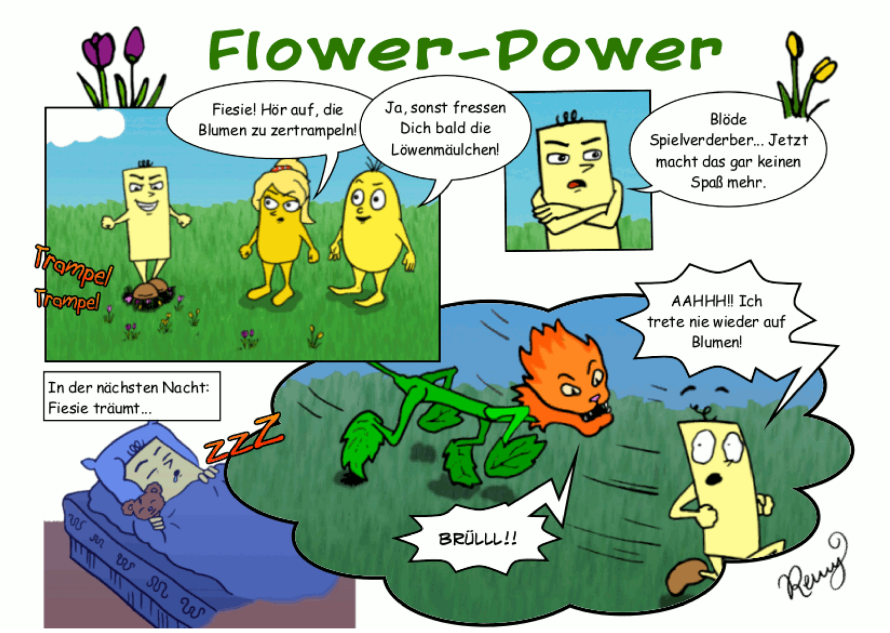
Ich meine, es ist ein Zusammenspiel von individuellen Haltungen, also, wie gehe ich mit mir selber um. Man kann jetzt nicht denken, wenn ich meine Arbeit nicht mehr hätte, ginge es mir gut! Ganz und gar nicht! Auch Arbeit, Aufgaben, Herausforderungen gehören zur Zufriedenheit dazu. Das andere sind Bedingungen im System

fit und stark plus

Newsletter Ausgabe 1, Mai 2015 **IFA**

Schule. Es muss hohe Räume geben, es sollte echte Pausen für Lehrkräfte geben, eine wertschätzende Schulkultur und Kommunikation. Es gibt Schulen, die ihr Schulprofil dahingehend geschärft haben, dass sie gesagt haben, wir wollen eine „gute gesunde Schule“ sein.

Das vollständige Interview finden Sie als Audio unter:
http://www.ifaggmbh.de/service/mediathek.



Haben Sie Ideen für die Themen des nächsten Fachtages für Lehrergesundheit?
Schreiben Sie uns, wir geben es weiter!

<u>Forschungsecke - Neu herausgekommen!</u>
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Januar 2015 ein Sonderheft zum Thema: **Gesundheitsförderung in Deutschland** veröffentlicht. Schwerpunkt des Kapitels „Gesundheitsförderung im Grundschulalter“ ist das aktuelle Modellvorhaben: “Gesundheits-untersuchungen im Grundschulalter“. Gerade Programme mit einem ganzheitlichen Ansatz entsprechen den gewünschten Kriterien und erhöhen demnach die positive Wirkung auf die weitere Entwicklung der Kinder (S.209). Unsere und auch Ihre Arbeit findet sich in den Ergebnissen der vorgestellten Studien wieder. Die Ausführung des Programms „fit und stark plus“ als ganzheitliches Programm, trägt dazu bei, dass die Kinder einen gesundheitsfördernden Lebensstil entwickeln, der die Chance auf eine gute Bildung, unabhängig vom sozialen Status erhöht. Wir wünschen Ihnen weiterhin, dass Sie sich in der folgenden Aussage wiederfinden:
„Gesundheit ist kein Zusatzthema mehr, das von der Schule und vor allem von den Lehrkräften auch noch geschultert werden soll. Es verspricht vielmehr eine Stärkung für die Bewältigung des schulischen Kerngeschäfts.“ (Paulus, 2010, S.581)
BZgA Sonderheft 01: „Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland“, 2015 , S.207ff.

Veranstaltungskalender für Lehrerinnen und Lehrer	
Juni 2015	**Ein Tag für mich!** Entspannung für Lehrkräfte in Salem oder als Teil eines Schilftages als Abrufveranstaltung.
Login zur Webseite	**Viele Materialien sind online: Benutzer: „user“, PW:“ifa4711“ www.fitundstarkplus.de**

Zu den Situationsberichten:
Vielen Dank für die Situationsberichte. Wir haben jetzt von allen (!) Schulen die Rückmeldung erhalten. Das ist großartig, herzlichen Dank dafür! Berichten Sie weiter von Ihren Erfahrungen oder welche Probleme es gegeben hat. Schreiben Sie uns gerne eine Mail an:

hansen@fitundstarkplus.de oder
samelin@fitundstarkplus.de

Ihr IFA-Team