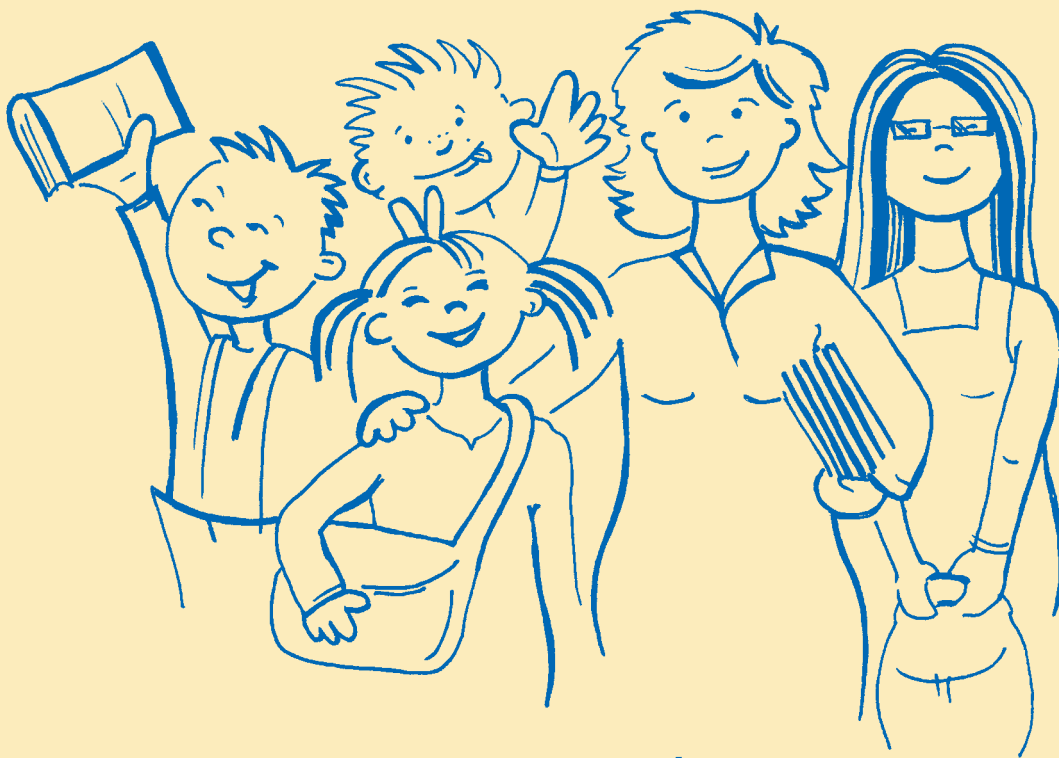




Landesvereinigung
für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.



Newsletter 01/2006

“Gesunde Schule in Thüringen”



gefördert durch die IKK - Thüringen

CARL-AUGUST-ALLEE 1
99423 WEIMAR

TELEFON:
0 36 43/ 5 92 23
0 36 43/ 51 56 11

TELEFAX:
0 36 43/ 50 18 99

EMAIL:
INFO@AGETHUR.DE

INTERNET:
WWW.AGETHUR.DE

Gesundheitsförderung nicht nur für Schüler von Bedeutung ...

Stellen Sie nach Abschluss des Schulalltages fest, dass Sie völlig erschöpft sind und Unbehagen verspüren, wenn Sie an den kommenden Tag denken? Verlieren Sie die Kraft für Ihren einstigen Traumberuf? Und wann haben Sie das letzte Mal eine ehrliche Aussprache unter Kollegen erlebt?

Arbeitsmedizinische Untersuchungen gaben Aufschluss über die vielschichtigen Belastungen der Lehrerinnen und Lehrer, welche sowohl schulintern als auch durch individuelle und soziale Gegebenheiten forciert werden können. Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten der Schüler(innen) und die unklaren Organisationsabläufe, zählen genau wie der ungesicherte Status ihrer Position zu den Belastungsformen der Pädagogen(innen).

Verschiedene Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass bei Lehrerinnen und Lehrern vielfach psychosomatische und psychische Störungen in Erscheinung treten. (Rudow) Allerdings kann in den meisten Fällen nicht eindeutig von einem Zusammenhang zwischen den Belastungen im Schullalltag und dem Gesundheitsrisiko einer Lehrkraft gesprochen werden. Der „richtige“ Zeitpunkt für eine Gegenmaßnahme bleibt daher oft unerkannt, dabei könnte frühzeitige Prävention vor allem Stress reduzieren.

Aus diesem Grund sollte der Ausbau individueller Ressourcen, die Einführung von Präventionsprogrammen und die Unterstützung bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz Eingang in jeder Schule finden. Eine zentrale Rolle in der Praxis spielen hierbei gemeinsame Teamgespräche, Beratungsangebote sowie Beratungshotlines für die Lehrerinnen und Lehrer, Seminare zur Stärkung der Persönlichkeit usw. Gesundheitsförderung ist nicht nur die Vorbeugung von Krankheiten der Pädagogen(innen), sondern ein umfassender Gestaltungsprozess, denn „wenn Lehrkräfte ihren Schüler(innen) Gesundheit und Leistungsbereitschaft vermitteln wollen, müssen sie beides überzeugend vorleben!“¹

1) Sieland, Bernhard (2002)



Be Smart – Don´t Start



... der internationale Schülerwettbewerb zum Nichtrauchen lockt wieder mit attraktiven Preisen für alle Teilnehmer! Das Hauptziel von „**Be Smart – Don´t Start**“ ist die Verzögerung bzw. Verhinderung des Einstiegs in das Rauchen bei Schülerinnen und Schülern. Wir möchten nichtrauchende Schülerinnen und Schüler dazu motivieren, auch weiterhin Nichtraucher zu bleiben. Außerdem sollen Schülerinnen und Schüler, die schon mit dem Rauchen experimentieren, motiviert werden, wieder aufzuhören, damit sie nicht zu regelmäßigen Rauchern werden.

Der Wettbewerb findet vom 13. November 2006 bis zum 27. April 2007 statt und ist für die 6. bis 8. Klassenstufe konzipiert.

Wir möchten Sie dazu ermuntern weitere Erkundigungen auf unserer Homepage einzuholen oder sich bei Anfragen an folgende Adressen zu wenden:

www.besmart.info oder **www.abethur.de**

Das Thüringer „Be Smart – Team“

- „Wir lassen uns nicht manipulieren“ – Aktive Medienarbeit zur Förderung des Nichtrauchens

Das Projekt der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR – verfolgt neben der Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen (z.B. Kommunikation, Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensstil) das Ziel, die Medienkompetenz der Jugendlichen zu erhöhen. Medienarbeit als aktives soziales Handeln und zur Kreativitätsförderung steht im Mittelpunkt. Werbung wird nicht verteufelt, sondern ein selbstbewusster und kritischer Umgang mit ihr gefördert. Hierbei steht die Werbung für Genuss- und Suchtmittel (Tabak- und Alkoholwerbung) im Vordergrund. Das Projekt ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 14 Jahren geeignet. Ein Handmaterial entstand als Dokumentation und Anleitung für die Umsetzung des Medienprojektes. Als Handmaterial für die schulische und außerschulische Projektarbeit gibt es inhaltliche und methodische Anregungen für Medienprojekte zur Förderung des Nichtrauchens.



„Zappelphilipp & Co“

– Puppenspiel, Beratung und Workshops für Kinder und Eltern

Im vergangenen Jahr startete die IKK Thüringen mit dem speziell auf Kindertagesstätten ausgerichteten Präventionsprojekt „Zappelphilipp & Co“. Ziel dabei ist es, durch methodische Primärprävention die gesunde Kindesentwicklung zu stärken und auf Entwicklungsstörungen wie ADHS aufmerksam zu machen. Das Präventionsprojekt der IKK Thüringen wird bisher in acht Thüringer Kindertagesstätten erfolgreich durchgeführt. Eine davon ist die Kindertagesstätte „Kastanienhof“ in Erfurt. Hier machten die Kinder und ihre Eltern in der Auftaktveranstaltung Bekanntschaft mit dem Zappelphilipp. Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft Puppenspiel zeigen in einem Puppenspiel auf spielerische Art und Weise, wie sich Aufmerksamkeitsstörungen äußern können und boten so den Eltern eine Möglichkeit, ihr Kind besser einzuschätzen. Während die Kinder nach dem Puppenspiel ihre eigene Puppe bastelten und damit ein Theaterstück probten, erfuhren die Eltern mehr zum Thema ADHS. Das Projekt in der Kindertagesstätte „Kastanienhof“ wurde durch regelmäßige Beratungsstunden für Eltern und Erzieherinnen fortgeführt.

Für das laufende Jahr verfügt die IKK Thüringen noch über freie Kapazitäten. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der IKK Thüringen, Ihre Ansprechpartnerin ist Cornelia Berthold, Tel.: 0361 / 74 79 16 21.



Durch ein kleines Puppenspiel lernen Kinder, Eltern und Erzieherinnen den Zappelphilipp kennen.

Leon und Kindergartenleiterin Frau Gröschler präsentieren stolz die selbst gebastelte Puppe Leopold.



gefördert durch die IKK - Thüringen

Abschlussbericht der tlv Umfrage zur Lehrgesundheit in Thüringen

Über 60 aktive tlv Mitglieder haben sich fast ein Jahr lang mit der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der tlv Umfrage beschäftigt. Die im Ehrenamt aufgebrachte Mühe hat sich gelohnt. Wiederholt und umfangreich haben die Thüringer Medien berichtet. Damit wurde ein spürbarer Beitrag zu einer Veränderung des Bildes unseres Berufsstandes in Thüringen geleistet. Inzwischen sind auch in mühevoller Kleinarbeit die Einzel- und Schulauswertungen bei den Teilnehmern verteilt. Der tlv dokumentiert in seiner Mitgliederzeitschrift, der "Thüringer Schule", den kompletten Abschlussbericht der Forschergruppe um Prof. Uwe Schaarschmidt von der Universität Potsdam. Die wichtigsten Ergebnisse wurden wie folgt zusammengefasst:

Einem bemerkenswert geringen Anteil an Muster G* (Thüringen: 16%, bundesweit: 17%) und einem relativ geringen S-Muster-Anteil (Thüringen 19%, bundesweit 23%) stehen deutlich mehr Risikomuster gegenüber (Thüringen: 37% A und 28% B, bundesweit: 30% A und 30% B). Also auch für die Thüringer Lehrerschaft gelten (mehr als in den anderen zum Vergleich herangezogenen Berufen) deutliche Tendenzen Gesundheit gefährdenden Verhaltens und Erlebens.

Eine Besonderheit bei der Thüringer Erhebung war im Unterschied zur bundesweiten Studie die Bewertung der Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen. Als Bereich, in dem die größte Unzufriedenheit besteht, erweist sich die Unterstützung durch interne und externe Kräfte. Weitere kritische Einschätzungen betreffen die Bereiche Verhalten der Eltern und Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung. Im Ganzen zeigt sich in den Einschätzungen, dass sich die Lehrerinnen und Lehrer weitgehend allein gelassen fühlen mit schwieriger gewordenen Bildungs- und Erziehungsaufgaben. Das ist damit der wichtigste Belastungsfaktor.

Im Zusammenhang mit der Zufriedenheit ergaben sich kaum nennenswerte Unterschiede beim Vergleich nach Beamten und Angestellten, Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigten, Schulamtsbezirken sowie Stadt- und Landschulen.

Als Folgerung aus diesen Ergebnissen muss es in der Gesellschaft zu einem Umdenken kommen. Es darf nicht weiterhin aus jedem ungelösten Problem nur ein neuer Auftrag für die Schulen werden, ohne diese darauf vorzubereiten und die entsprechenden Ressourcen zur Verfügung zu stellen. Vielmehr müssen die „Auftraggeber“ aus Politik, Wirtschaft und der Gesellschaft insgesamt selbst ihre konkreten Beiträge zur Veränderung offen legen und aufzeigen, welche wirkungsvollen Maßnahmen sie selbst zur Veränderung haben. Die Grenzen, die immer wieder nur in Schulen gezogen werden sollen, müssen auch endlich außerhalb von Schulen gelten.



Konkret ergeben sich aus den Ergebnissen die folgenden vier Forderungen:

1. Bessere Unterstützung durch Eltern, weitere Fachpersonen und Institutionen wie Psychologen, Sozialarbeiter, Jugendfürsorge, Elternvertreter, übergeordnete Schulbehörden und Kommunalpolitik.
2. Überprüfung von in den letzten Jahren eingeführten Neuerungen durch das Thüringer Kultusministerium (Kopfnoten, Kompetenzbögen, Kompetenztest, veränderte Schuleingangsphase an den Grundschulen, Seminarfacharbeiten und besondere Leistungsfeststellung an Gymnasien, Lernfeldunterricht in den berufsbildenden Schulen, veränderte Schulordnung an den Regelschulen, insbesondere der Projektarbeit, einkassieren der Schulbuchpauschale). Im Ergebnis dieser Überprüfung fordert der tlv, um die Belastung zu reduzieren, dass diese Maßnahmen entweder zurückgefahren oder dafür zusätzliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden.
3. Qualitativ und quantitativ bessere Fortbildungsangebote, die die Fähigkeit zur erfolgreichen Belastungsbewältigung fördern und die erzieherische Kompetenz der Pädagogen weiterentwickeln helfen.
4. Die Arbeitsbedingungen außerhalb der Unterrichtstätigkeit müssen dringend verbessert werden (Erholungsmöglichkeit in Pausen, angemessen ausgestattete Arbeitsplätze in den Schulen).

Der Bericht hat die schwierige Situation erstmals öffentlich nachgewiesen und weit verbreitete Vorurteile endlich entkräftet.

Weitere Informationen: www.tlv.de

*Kurzbeschreibung der Muster:

Muster G (Gesundheit): hohes (nicht überhöhtes) Engagement, Belastbarkeit und Zufriedenheit im Beruf, allgemeines Wohlbefinden

Muster S (Schonung/Schutz): reduziertes berufliches Engagement (oft in der Folge von Unzufriedenheit oder als Schutz vor Überforderung), Verlagerung des Interesses auf andere Lebensbereiche, kaum Einschränkung im Wohlbefinden

Risikomuster A (Gesundheitsgefährdung durch Selbstüberforderung): exzessive Verausgabung und verminderte Erholungsfähigkeit, Vernachlässigung von Erholung und Entspannung, Einschränkung der Belastbarkeit und Zufriedenheit, Gefahr des Ausbrennens und des Übergangs zum Risikomuster B

Risikomuster B (Gesundheitsgefährdung durch Resignation): reduziertes Engagement bei geringer Erholungs- und Widerstandsfähigkeit, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Einschränkung des Selbstwerterlebens (u. U. Folge eines Burn-out-Prozesses)

+++ tlv thüringer lehrerverband +++ Werner-Seelenbinder-Str. 14. 99096 Erfurt +++

+++ Tel.: 0361-6021323 Fax: 0361-6021324, +++ E-Mail: [post\(at\)tlv.de](mailto:post(at)tlv.de), www.tlv.de

Wie gesund ist Ihre Schule?

Machen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen Gedanken, wie gesund Ihre Schule wirklich ist. Können Sie die folgenden Thesen bestätigen?

Unsere Schulräume und Schulmöbel sind bedarfs- und gesundheitsgerecht für Lehrkräfte und Schüler(innen).

Wir messen dem Wohlbefinden aller (Lehrkräfte, Schüler, Personal) große Bedeutung zu.

In unserer Schule werden Fragen zur Gesundheitsförderung diskutiert und umgesetzt.

Der Aufgabenbereich von Gesundheitsmediatoren ist mir transparent.

Wir arbeiten an unserer Schule mit Gesundheits- und Beratungsstellen zusammen und diese Kooperation nehme ich als entlastend wahr.

In unserer Schule finden regelmäßige Veranstaltungen zum Thema Drogen, gesunde Ernährung und Verhütung etc. statt.

Auch die Eltern werden bei unserer Schule in die Gesundheitsförderung integriert.

Oder machen Sie den Selbsttest auf der Seite.:
<http://www.umweltschulen.de/audit/gesundheit.html>

