



Kommunikation und eine soziale Unterstützung sind wichtige Schutzfaktoren gegen Stress – wie hier in einem Lehrzimmer. Foto: Simon Ziffermayer.

## Gemeinsam Ressourcen schaffen

**IWB. Schulklima, Schulorganisation und Schulentwicklung haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Hier einmal innezuhalten und die eigenen Arbeitsbedingungen unter die Lupe zu nehmen, kann Routinen hinterfragen helfen und neue Energien freisetzen.**

Läuft es im Beruf ganz rund, kommen einem beim Stichwort Gesundheit vor allem die «Klassiker» in den Sinn: Ernährung und Bewegung. Aber auch der Arbeitsplatz Schule – die Rahmenbedingungen dafür und wie wir unsere Arbeit selber gestalten – hat einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Meist wird das erst dann offensichtlich, wenn die Belastungen steigen, die Unzufriedenheit zunimmt, die Energiereserven zurückgehen. Wo Entwicklungsaufgaben als unsinnig, Schüler als schwierig oder Eltern als anspruchsvoll erlebt werden, ist dies als Belastungsfaktor einfach auszumachen. Schwieriger zu benennen sind Stolpersteine, die in der alltäglichen Organisation und Kommunikation eines Kollegiums liegen. Um hier das Gleichgewicht zu behalten, braucht es etwas Umsicht, Handlungswille und das Ziehen am gleichen Strick. Und um nicht zu viel auf Mal zu wollen, hilft ein klarer Fokus, orientiert an den Fragen: Wo gibt es Hand-

lungsbedarf? Und wo können wir dank ersten Fortschritten rasch erkennen, dass wir auf dem richtigen Weg sind?

### Sinnvolle Handlungsansätze suchen

Dazu braucht ein Kollegium etwas Vertiefung in die eigene Situation und eine gemeinsame Suchbewegung – zum Beispiel mit einem Analyseworkshop, den das Institut Weiterbildung und Beratung (IWB) im Rahmen des Beratungsangebots «Gesund bleiben am Arbeitsplatz Schule» durchzuführen hilft. Ziel ist es, die eigene Situation besser zu verstehen, sinnvolle

Handlungsansätze zu identifizieren und handhabbare Entschlüsse zu fassen. Die Begleitung durch einen Schul- und Weiterbildungscoach des IWB unterstützt die Schulen anschliessend, die gewonnenen Erkenntnisse längerfristig umzusetzen. In einem entsprechenden Pilotprojekt, das vom Institut für Arbeitsmedizin in Baden durchgeführt worden ist, hat sich insbesondere das Thema Kommunikation als dringlich und vielversprechend herausgestellt. Das kommt nicht von ungefähr: Ein angenehmes Beziehungsklima und gegenseitige soziale Unterstützung

### Gesund bleiben am Arbeitsplatz Schule

Fachliches Know-how, Selbstmanagement, Arbeitsorganisation, organisatorische Rahmenbedingungen, das Beziehungsgeschehen und Anderes mehr: Verschiedenste Ressourcen tragen dazu bei, dass man sowohl alltägliche Herausforderungen als auch besondere Belastungen bewältigen und Zufriedenheit im Beruf erleben kann. Das Institut Weiterbildung und Beratung der PH FHNW trägt mit verschiedenen Angeboten zum Ressourcenaufbau bei:

- Kursorische Weiterbildung unterstützt Berufshandeln und Selbstmanagement.

- Schulinterne Weiterbildung und Beratung unterstützen die salutogene Gestaltung von Führung und Zusammenarbeit.
- «Luise» (Lehrpersonen unterrichten und untersuchen integriert, sichtbar und effektiv) öffnet Knacknüsse und sorgt für Erfolgserlebnisse, Entlastung und Selbstbewusstsein.
- Die Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention unterstützt Schulen und Lehrpersonen bei allen expliziten Fragen rund ums Thema.



sind wirksame Ressourcen, um gesund zu bleiben.

**Zusammenarbeit und soziale Unterstützung**

Soziale Unterstützung hilft bei einer konkreten Problemlösung, sie wirkt aber auch emotionsregulierend, zum Beispiel können Wertschätzung, Zuwendung und Bestärkung neuen Mut und Zuversicht geben. Dabei wirkt soziale Unterstützung nicht nur, wenn sie real stattfindet. Sie wirkt auch als Überzeugung oder Erwartung, dass einem bei Bedarf jemand beisteht. Dies wirkt positiv auf das Befinden und als Schutzfaktor gegen Stress auch ohne konkrete Unterstützung, selbst in Abwesenheit anderer Personen und sogar ohne aktuelles Problem – ein wunderbares Beispiel dafür, wie der Job zur Gesundheit beitragen kann.

Auch wenn Zusammenarbeit im Schulalltag – etwa von Lehrperson und Fachpersonen für schulische Heilpädagogik oder in Unterrichtsteams – mehr und mehr selbstverständlich wird: Noch gibt es nicht an allen Schulen günstige Strukturen und Erfahrungen für gegenseitige soziale Unterstützung. Auch ist es anspruchsvoll, über Schwierigkeiten zu sprechen, ohne gleichzeitig die persönliche Eignung und Qualifikation infrage gestellt zu sehen. Um hier einen Schritt vorwärts zu kommen, braucht es neben strukturellen Voraussetzungen eine aktive Rolle von allen Beteiligten.

**Entschlossenheit zum Vorwärtsgehen**

Dass alle oder zumindest ein grosser Teil des Kollegiums mitziehen muss, mag eine Hürde sein, aber es ist auch eine Chance: Die Verantwortung ist so verteilt und

liegt bei jenen, die das Anliegen und die Zielsetzung teilen. Schon nur die Wahrnehmung, dass andere im Kollegium einen ähnlichen Handlungsbedarf wahrnehmen und eine Bereitschaft zum Aufbruch erkennen lassen, kann Türen öffnen. Erste Erfolge bringen einem näher zum Ziel und stärken gleichzeitig die Zuversicht, dass man auf dem richtigen Weg ist. Gerade ein Analyseworkshop kann eine Dynamik entfalten, die eine gemeinsame Entschlossenheit zum Vorwärtsgehen mit sich bringt.

**Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Institut Weiterbildung und Beratung, PH FHNW**

**Klären. Stärken. Entscheiden.  
Führen. Entwickeln. Verändern.**

CROSS OVER - BERATUNG  
IRIS HÖRNER BADERTSCHER

**Das Coaching Ihres Vertrauens.  
Grade wenns um Burnout geht.**

16 Jahre Know-how und Erfahrung  
im Schul- und Sozialbereich

[www.co-b.ch](http://www.co-b.ch)

Laurenzenvorstadt 89 | 5000 Aarau  
Tel. 076 537 59 11 | [info@co-b.ch](mailto:info@co-b.ch)

# Batterien leer?

**3000 Therapeutinnen und  
Therapeuten versorgen Sie  
mit Alternativenergie.**

**NVS** [www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch)  
Naturärzte Vereinigung Schweiz