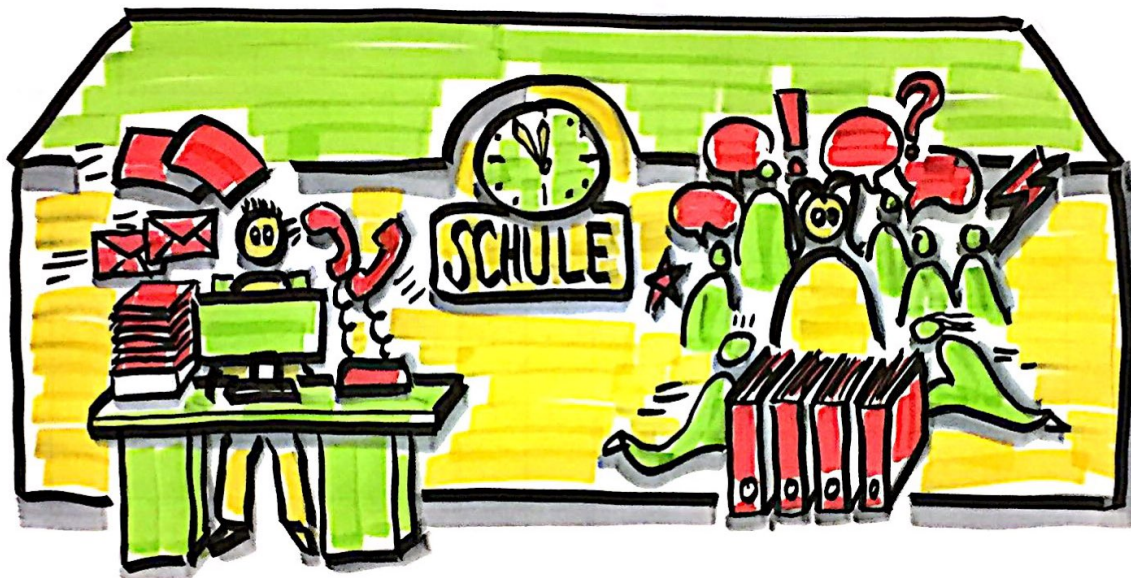


Gesundheit am Arbeitsplatz Schule



- ▶ als Mitarbeitende/r der Verwaltung
- ▶ als Lehrperson oder Schulleitung

24. Jahresversammlung | 17. November '17

Referat

Haennes Kunz

Gesundheitsverständnis^(se)

Gesundheit ist ein Zustand umfassenden Wohlbefindens

▷ körperlich

▷ geistig - seelisch

▷ sozial



(WHO)

Gesundheit / Krankheit ist ein "Kontinuum"

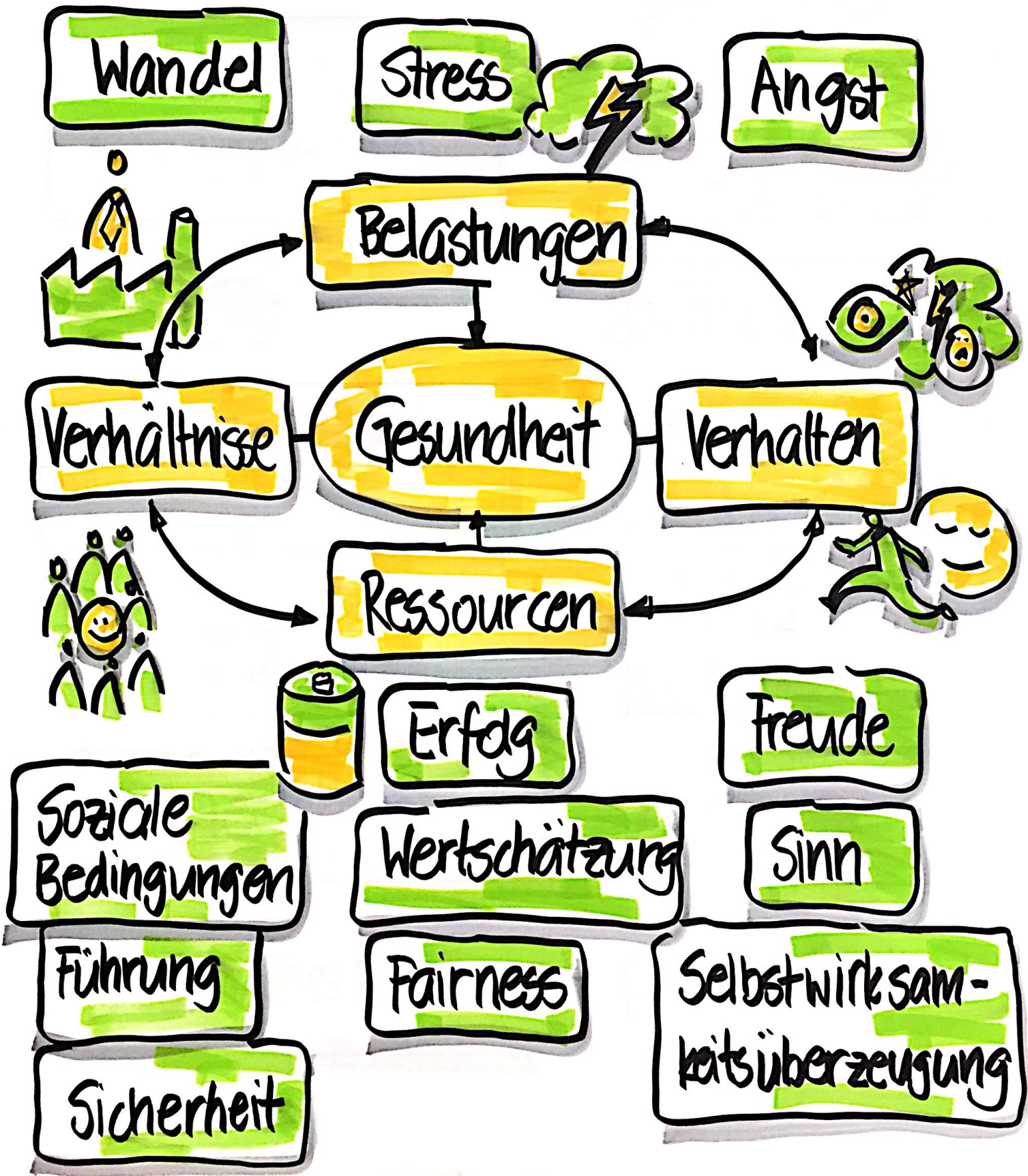


krank

gesund

(A. Antonovsky)

Gesundheit & Arbeit - Wechselwirkungen



Gesunde Menschen

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit

Sinnerleben



Kohärenzgefühl (SOC)



Optimismus

Improvisationsfähigkeit

Akzeptanz

Zukunftsgestaltung

Lösungsorientierung

Resilienz

Beziehungen

Selbstregulation

Selbstverantwortung



Gesundheit
von Lehrerinnen
und Lehrern

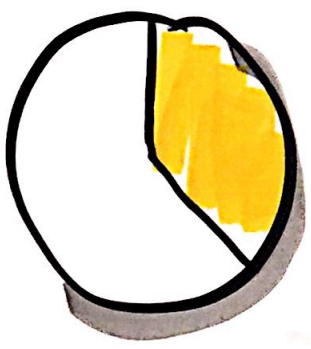


von Schulen

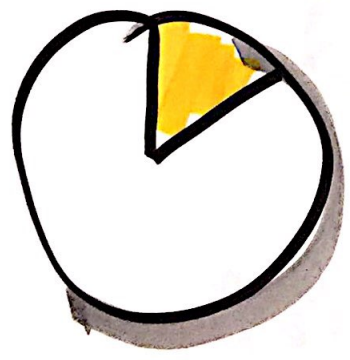
Wie geht's ihnen?



70% Zufriedenheit



30% Anzeichen von Erschöpfung



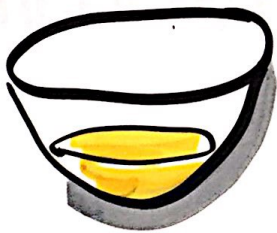
20% reduzierte Zuwendungsbereitschaft

Lehrberuf - Risiken & Nebenwirkungen

- ▣ Trends, Veränderung



- ▣ Wertschätzung \neq Kritik

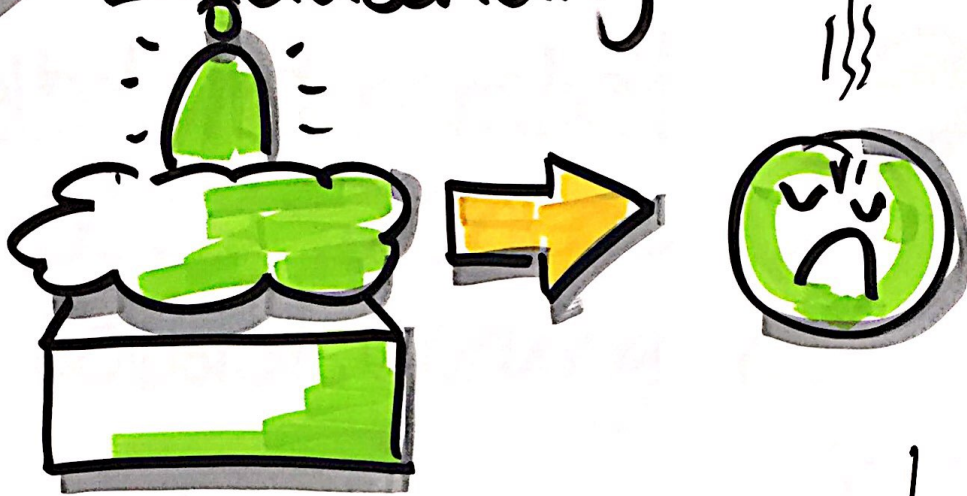


- ▣ Fehlerblick / Perfektionsansprüche



Allmachtsfantasien

▶ Enttäuschung



Abhängigkeit / Nichtwahl freiheit



Widersprüchliche Rollen/ Erwartungen

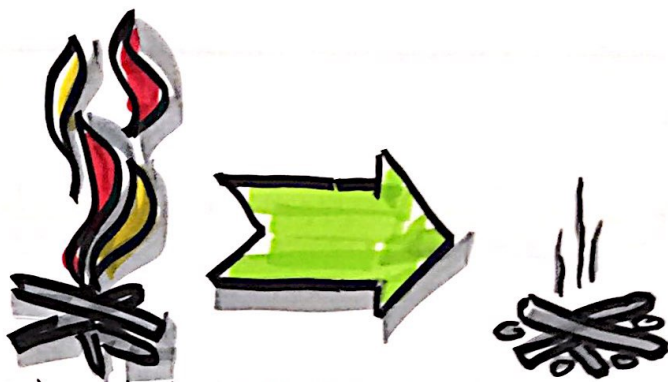


Burnout und andere psychische Erkrankungen



- ▶ Häufigste Ursache für Arbeitsausfälle und Frühberentung ▷ Kosten: 10-16 Mia.
- ▶ Arbeitsplatz: Bedingung f. psychische Gesundheit & Risikofaktor
- ▶ Betroffene: 40-50% der Bevölkerung mind. 1x im Leben
- ▶ Umfrage Betriebe: 25% d. Belegschaften mit psychischen Problemen
- ▶ Mehr Zahlen: Lebenszeitprävalenzen
 - Psychische Störungen exkl. Substanzen : 35%
 - Schizophrenie: 0,3 - 1%
 - Affektive Störungen: 10 - 25%
 - Depression: 5 - 20%
 - Angststörungen: 13 - 27%
 - Persönlichkeitsstörungen: 5 - 10%
- ▶ Fazit: Psychische Probleme ≠ Ausnahmen

Burnout - Phasen

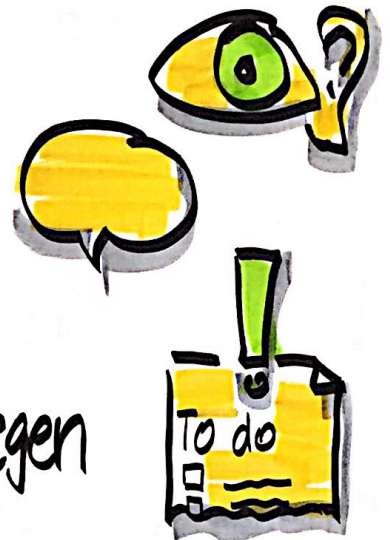


- ▶ Überengagement ▶ chronische Müdigkeit, Energiemangel
- ▶ Reduziertes Engagement ▶ Arbeit: Unpünktlichkeit, Arbeitsfreude
▶ Sozial: Rückzug aus Beziehungen, red. Zuwendungsbereitschaft
- ▶ Emotionalität: ▶ Aggression (Launenhaftigkeit...)
▶ Verstimmungen (Schuld, Selbstmitleid)
- ▶ Leistungsabbau: ▶ Geistige Leistungsfähigkeit, Kreativität
▶ Motivation, innere Kündigung
- ▶ Rückzug: ▶ emotionale Gleichgültigkeit
▶ Sozial: Vereinsamung
▶ geistig: Interesselosigkeit
- ▶ psychosom. Störungen: ▶ Schlaf, Sexualität, Suchtmittelkonsum
▶ Schmerzen, häufige Erkrankung
- ▶ Erschöpfung, Verzweiflung: ▶ Hoffnungslosigkeit
▶ Existenzängste
▶ Suizidalität

Intervention b. Erschöpfung / psych. Problemen

Auftrag

- ▷ Veränderungen wahrnehmen
- ▷ Beobachtungen mitteilen
- ▷ Leistung / Verhalten einfordern
- ▷ Lösungen entwickeln, Vorgehen festlegen



Haltung

Interesse

Mensch & Betrieb
Entwicklung & Ziele



Offenheit

Zuhören
keine Ratschläge



MA-/leistungsorientierung

Probleme benennen
Massnahmen vereinbaren

Beharrlichkeit/Konsequenz

Einhaltung von Vereinbarungen
Beizug professioneller Unterstützung



Klarheit

Erwartungen
Empfindungen



Grenzen

keine Diagnose
pers. Überforderung

Vorgehen

① Veränderung feststellen



② Beobachten : Leistung, Verhalten, Stimmung



③ Angebotsgespräch : Beobachtungen, Besorgnis, Unterstützungsangebot

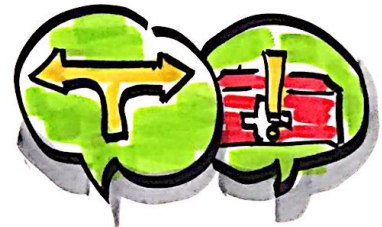


Wenn nötig:

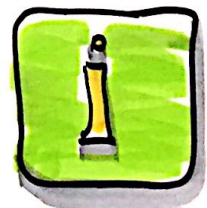
④ Konfrontationsgespräch : Ungenügende Verbesserung, Lösungsmöglichkeiten, Zielvereinbarung, allfällige Konsequenzen



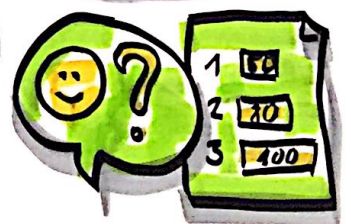
⑤ Folgegespräch :
a) Abschluss b. gelöstem Problem
b) Massnahmen f. Weiterbeschäftigung,
Wahl : Behandlung od. Stellenverlust



⑥ Behandlungsphase :
▷ Absprachen MA-Fachperson
▷ Information Arbeitgeber n. Absprache



⑦ Rückkehr : Absprachen betr. Bedingungen, Planung und Begleitung



⑧ Schlussgespräch : Wertschätzung, Massnahmen b. neuer Erkrankung

11 individuelle Gesundheitsstrategien

- ① Arbeit ok, Privatleben ok 
- ② Engagement & Abgrenzung 
- ③ Ehrgeizige Ziele, Entwicklung 
- ④ No perfection! 
- ⑤ Distanz: Switch off! 
- ⑥ Ruhe, Optimismus, Gelassenheit 
- ⑦ Realismus statt Resignation
- ⑧ Probleme konstruktiv anpacken 
- ⑨ Erfolgserleben durch Herausforderungen 
- ⑩ Beziehungspflege, Netzwerke 
- ⑪ Sinnerleben oder Change