

# Atelier 2 «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz»

**Werkstatt-Tag**  
**Pädagogisches Zentrum PZ.BS**

RADIX Gesunde Schulen  
Alexandra Mahnig  
5. November 2018

# Agenda

- **Hintergrund und Pilotprojekt**
- Vorstellung «Schule handelt»
- Fallbeispiele
- Offene Fragen

# Gesundheit im Lehrberuf

**Zufriedenheit**

**87 %**

**der Lehrpersonen  
haben Freude  
am Beruf.**

**Burnoutgefahr**

**Jede  
Dritte**

**Lehrperson ist  
Burnout-gefährdet.**



Quelle: Nationalfondstudie FHNW (Kunz Heim, Sandmeier & Krause 2014)

# Ausgangslage - Bedarf

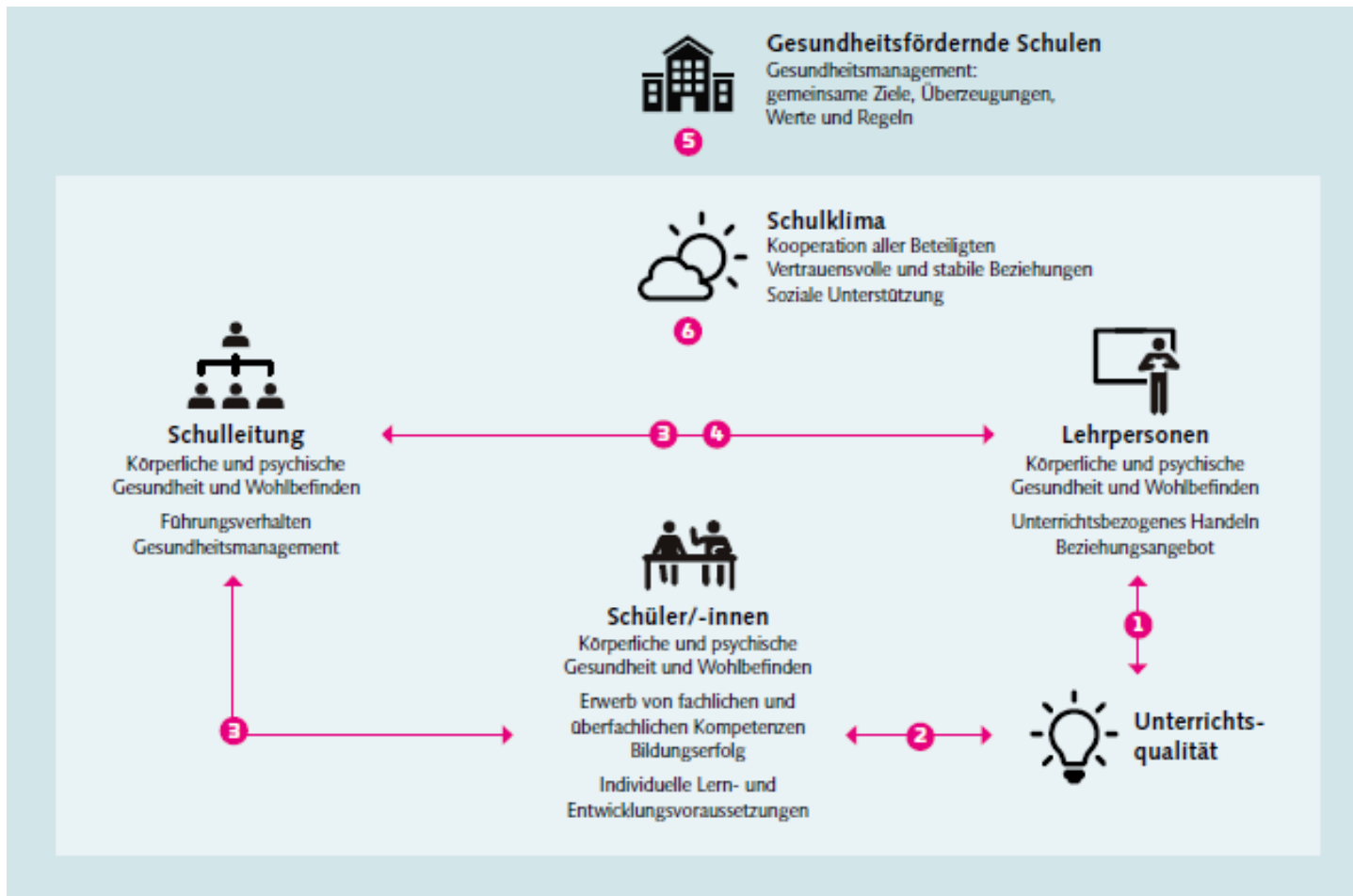
- **Aufgabenvielfalt:** Lehrpersonen werden täglich mit vielfältigen Aufgaben und Tätigkeiten konfrontiert. Um diese Anforderungen bewältigen zu können ist es wichtig, dass sie motiviert und gesund bleiben (Nieskens, 2006; Sieland, 2006)
- **Stress Lehrpersonen:** Grosse Teile der Lehrpersonen benennen zunehmende Anforderungen und Belastungen (Kunz et al. 2014) / (Bauer, 2009; Hillert & Schmitz, 2004; Schaarschmidt, 2005; Schumacher et al., 2012)
- **Zusammenhang Gesundheit und Lehre:** Gesundheit der Lehrpersonen steht in Zusammenhang mit der Qualität der Lehre und somit auch der Lernleistung der Schüler/-innen (Klusmann et al. ,2008; Schumacher et al., 2012).
- **BGF:** Förderung der Lehrpersonengesundheit angehen (e.g., Barkholz & Paulus, 1997; Harazd et al., 2009)
- **Stress Schulleitung:** Schulleitende: ähnliches Bild, weniger Daten (Weber et al. 2005)

# Spezifisch psychologische Belastungsfaktoren Lehrpersonen, z.B.

- Hohe Verausgabung („Effort“) bei geringer Wertschätzung („Reward“) (Bauer, 2009)
- Schwierige Beziehungsgestaltung (mit Schüler/-innen, Eltern, **Kolleg/-innen und Vorgesetzten**) (Bauer, 2009; Kunz Heim, Sandmeier, & Krause, 2014)
- Verbale Anfeindung v.a. durch Schüler/-innen, etwas weniger auch durch Eltern (Underbrink, 2008)

# «Gesundheit stärkt Bildung»

## Wirkungszusammenhänge



Quelle: Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» von Allianz BGF in der Schule ([www.radix.ch/bgf](http://www.radix.ch/bgf))

# Schutzfaktoren/Ressourcen, z.B.

- Soziale Unterstützung (Schaarschmidt, 2004, 2007)
- positive Feedbacks von Schüler/-innen und Eltern (Underbrink, 2008)
- Handlungs- und Kontrollspielraum (Mohr & Udris, 1997)
- Wertschätzende, salutogene Führung (Nieskens et al. in Handbuch Lehrergesundheit, 2012)
- Erfolgserlebnisse (Hillert, 2004)
- Persönlichkeitsfördernde Wirkung von Arbeit durch den Aufbau von Kompetenzen (Mohr & Udris, 1997)

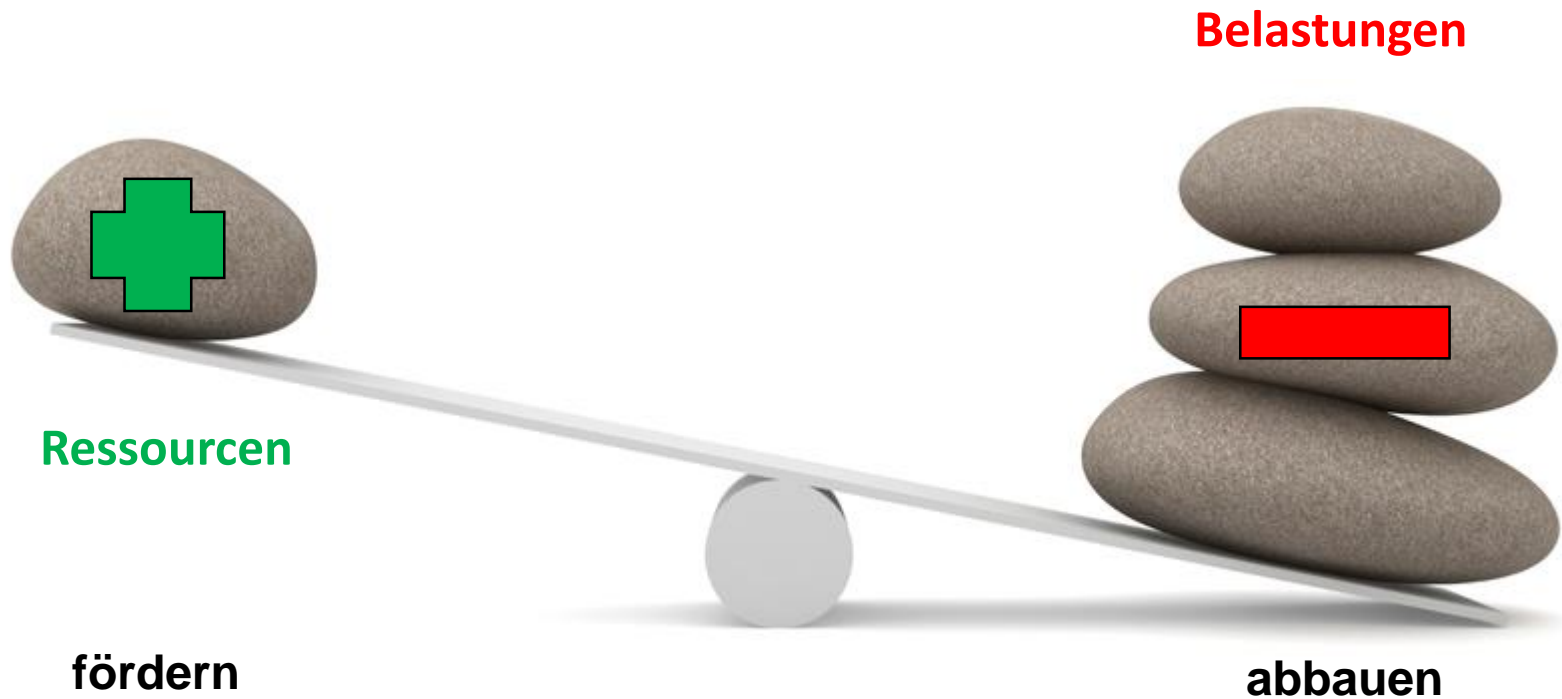
# Zentrale Aspekte des Schulklimas

- Gutes Schulklima beeinflusst die Gesundheit der Lehrpersonen positiv (Vuille, 2002)
- Gutes Schulklima beeinflusst die Lernmotivation und den Schulerfolg von Schülerinnen und Schülern (Thapa et al, 2013)
- Durch Strukturen (Weiterbildung, Austausch im Kollegium, Handlungsleitfäden...) erhalten Lehrpersonen Handlungssicherheit (Fabian, 2010)
- Gutes Schulklima fördert die Motivation, die Selbstwirksamkeitserwartung und das Wohlbefinden der Schüler/-innen (Satow, 2000)

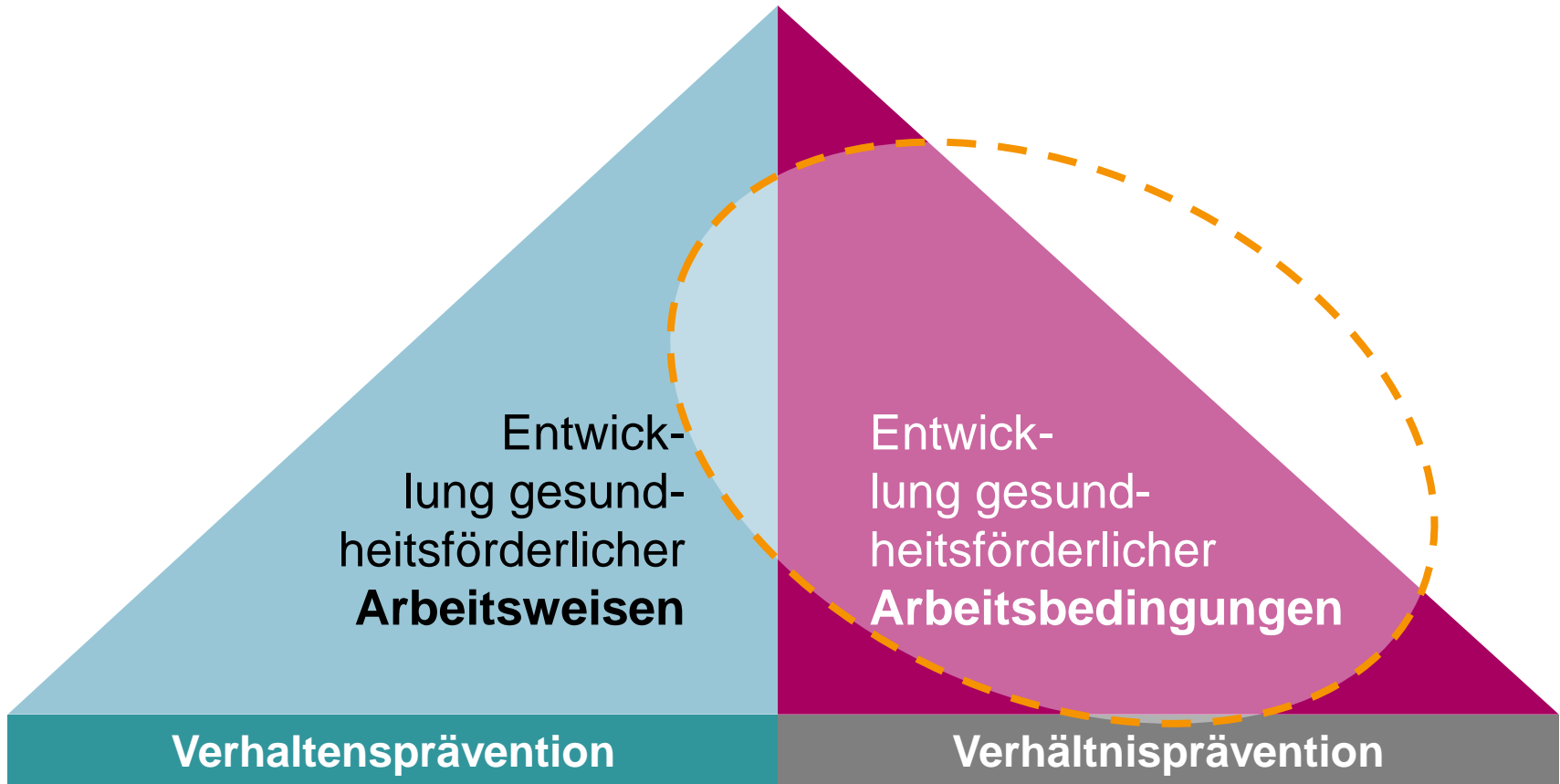


# Was ist Stress?

Stress ist ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht von



# Präventionsschwerpunkte



**Präventionsansatz:** Den Menschen Möglichkeiten schaffen, Ressourcen zu entwickeln, um ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

# Pilotprojekt «S-Tool in Schulen» 2014–2017



**Befragungs-  
instrument**



**Umsetzung in  
der Schule**



**Evaluation des  
Pilotprojektes**



## **Aufbau Unterstützungssysteme**

- **Prozessbegleitung durch Schulberatung**
- **Anbindung an/Koordination durch kantonale Fachstellen**
- **Fach-Coaching für Schulberatung**

# Fazit Evaluation



## ■ Praxistauglich und nützlich

- Das weiterentwickelte Befragungsinstrument hat sich im Schulkontext als praxistauglich erwiesen.
- Die Ergebnisse auf den verschiedenen Organisationsebenen bilden eine gute Grundlage, um Massnahmen abzuleiten.

## ■ Erfolgsfaktoren

- Unterstützung der Schulleitung durch Beratungspersonen.
- Beteiligung des Schulteams an der Massnahmenableitung und –umsetzung.
- Wahrgenommener Nutzen höher, wenn transparent kommuniziert wurde.

## ■ Zu beachten

- Präventionsprogramm und nicht Krisenintervention.
- Geeignet für alle Schulen ab einer Grösse von ca. 20 Lehrpersonen.

# Agenda

- Hintergrund und Pilotprojekt
- **Vorstellung «Schule handelt»**
- Fallbeispiele
- Offene Fragen



**Schule handelt –  
Stressprävention am Arbeitsplatz**

# Die drei Säulen des Angebots

Erst das Zusammenspiel dieser drei Säulen bewirkt eine Veränderung:



# Online-Befragung

«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis» (FWS JSA)

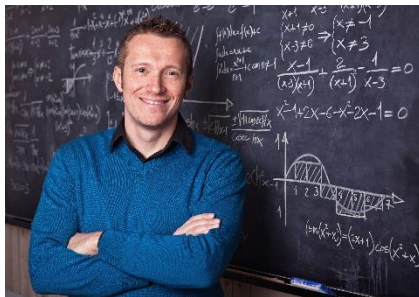
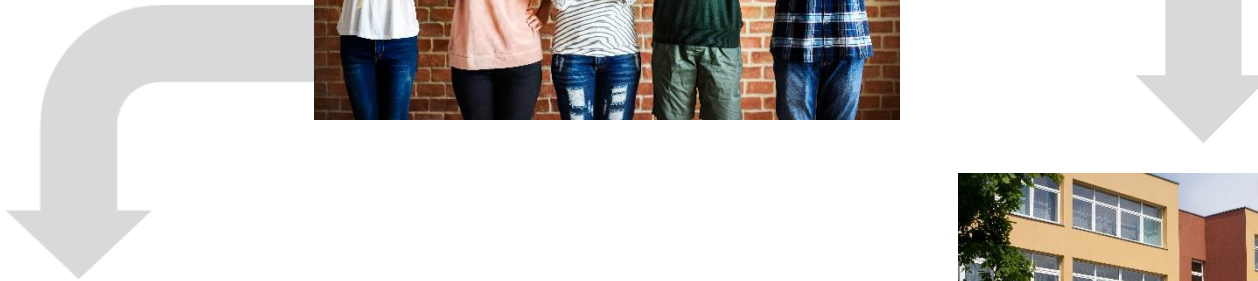
<b>Basis (light)</b> 29 (17) Skalen	<b>Vertiefung</b> 5 Themen und 19 Skalen	<b>Schule</b> 13 Skalen	<b>Optionen</b>
Zeitdruck	Zusammenarbeit mit Kunden	Unterstützung durch Schüler	Filterfragen
Beeinträchtigung Arbeit-Privatleben	Fairness & Wertschätzung	Störungen im Unterricht	Freie Fragen
Handlungs- spielraum	Burnout	Zusammenarbeit im Team	Demografische Fragen
Arbeitsunter- brechungen	Lifedomaine Balance	Arbeits- organisation	
und 25 weitere Skalen	Umgang mit Stress	und 9 weitere Skalen	



# Schulspezifische Skalen in der Online-Befragung FWS JSA



# Ergebnisse auf verschiedenen Ebenen aus der Online-Befragung FWS JSA



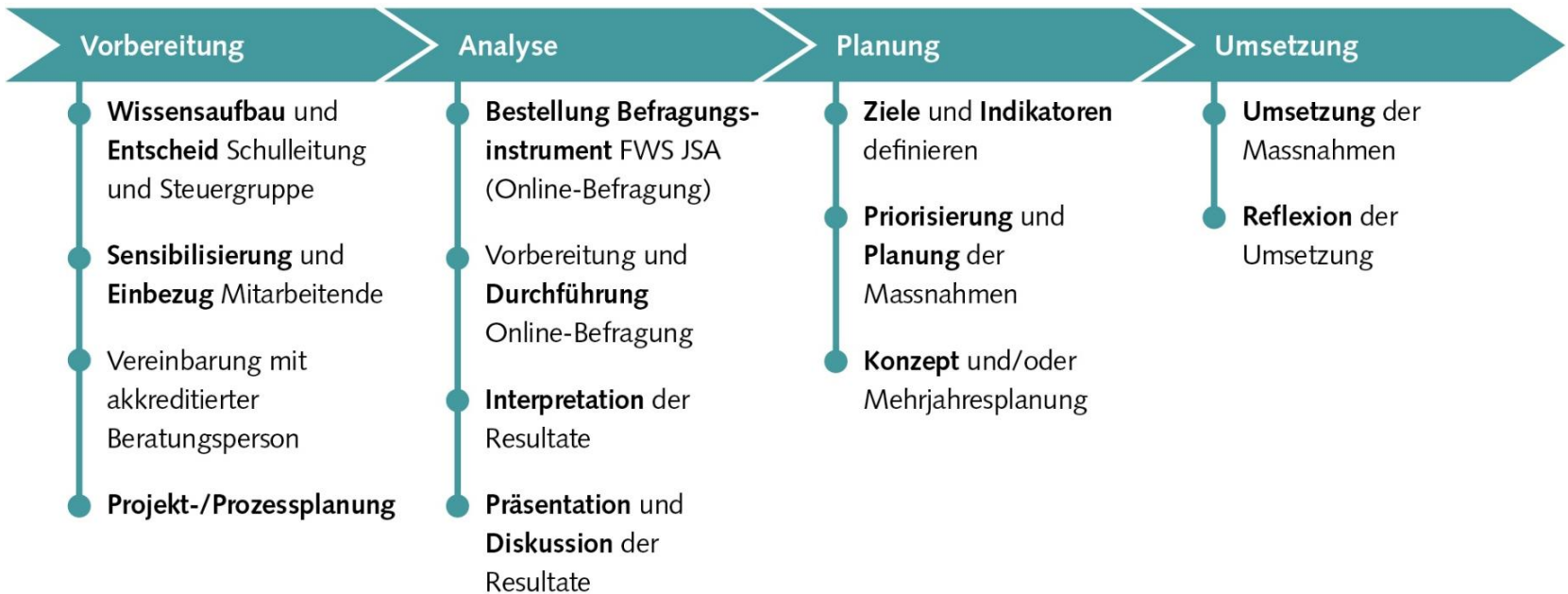
auf individueller Ebene



auf organisationaler Ebene

# Die Phasen der Umsetzung

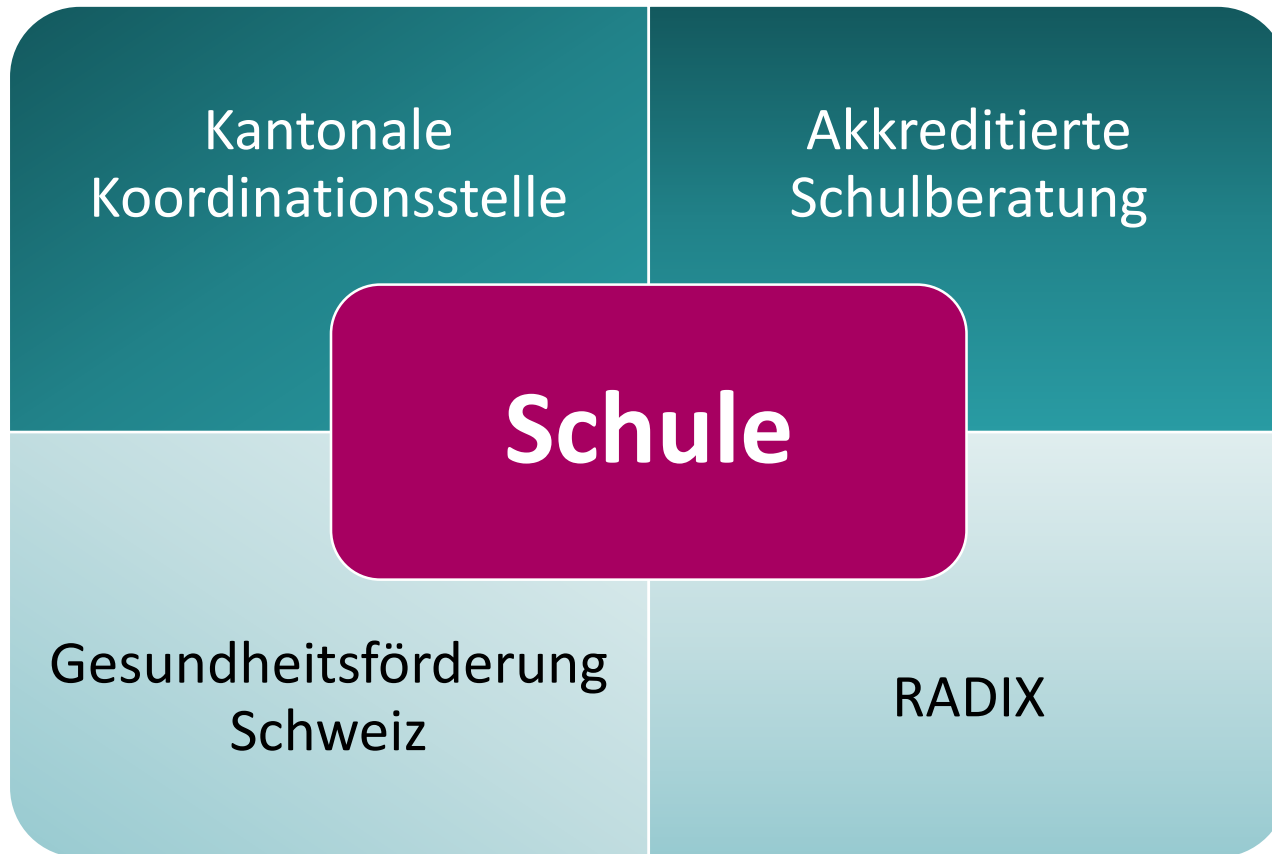
Den Schulleitungen stehen akkreditierte Beratungspersonen für die Prozessbegleitung und -beratung zur Verfügung:



## Prozessbegleitung und kontinuierlicher Verbesserungsprozess

- **Begleitung/Beratung** der Schulleitung über alle Phasen hinweg **von akkreditiertem/r Schulberater/in** (je nach Bedarf und Ausgangslage der Schule)
- idealerweise **Wiederholung der Befragung** (Analyse) nach zwei bis drei Jahren für kontinuierlichen Verbesserungsprozess

# Unterstützungssystem für Schulen



# Unterstützungssystem für Schulen

## Kantonale Fachstellen

- Koordinations- und Anlaufstelle, Erst-Information für Interessierte
- Information zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten
- Sensibilisierung und Kommunikation unterstützt durch RADIX / GFCH
  - Website [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch), Angebotsbroschüre, Newsletterbeiträge, Informationsveranstaltungen, Faktenblatt und Schlussbericht Evaluation
- Anbindung an bestehende Fachstellen (Gesundheit, Bildung, Private)

## Akkreditierte Schulberatungspersonen

- für die obligatorische Prozessbegleitung der Schulleitung
- als Support für die Schulleitung
- Qualitätssicherung und Wissenstransfer (Fach-Coaching, Intervision, Kundenreferenzen)

# Akkreditierte Schulberatende PZ.BS

- **Sibylle Feuz**
- 044 977 25 25 / 079 677 25 25
- [s.feuz@apunta.ch](mailto:s.feuz@apunta.ch)
  
- **Lorenz Ruckstuhl**
- 061 261 26 36
- [lorenz.ruckstuhl@bs.ch](mailto:lorenz.ruckstuhl@bs.ch)

# Befragungsplattform

## [www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch)

FRIENDLY  
WORK  
SPACE | JOB-STRESS-ANALYSIS

DE | FR | EN | IT

Befragung Dienstleistungen Über Stress Organisationen

Login

Registrieren

## Stress am Arbeitsplatz?

«Friendly Work Space Job-Stress-Analysis» gibt Ihnen einen detaillierten Überblick über das Stressgeschehen in Ihrer Organisation. Ressourcen, Belastungen und das Befinden werden sowohl auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene dargestellt.

Jetzt registrieren

Login



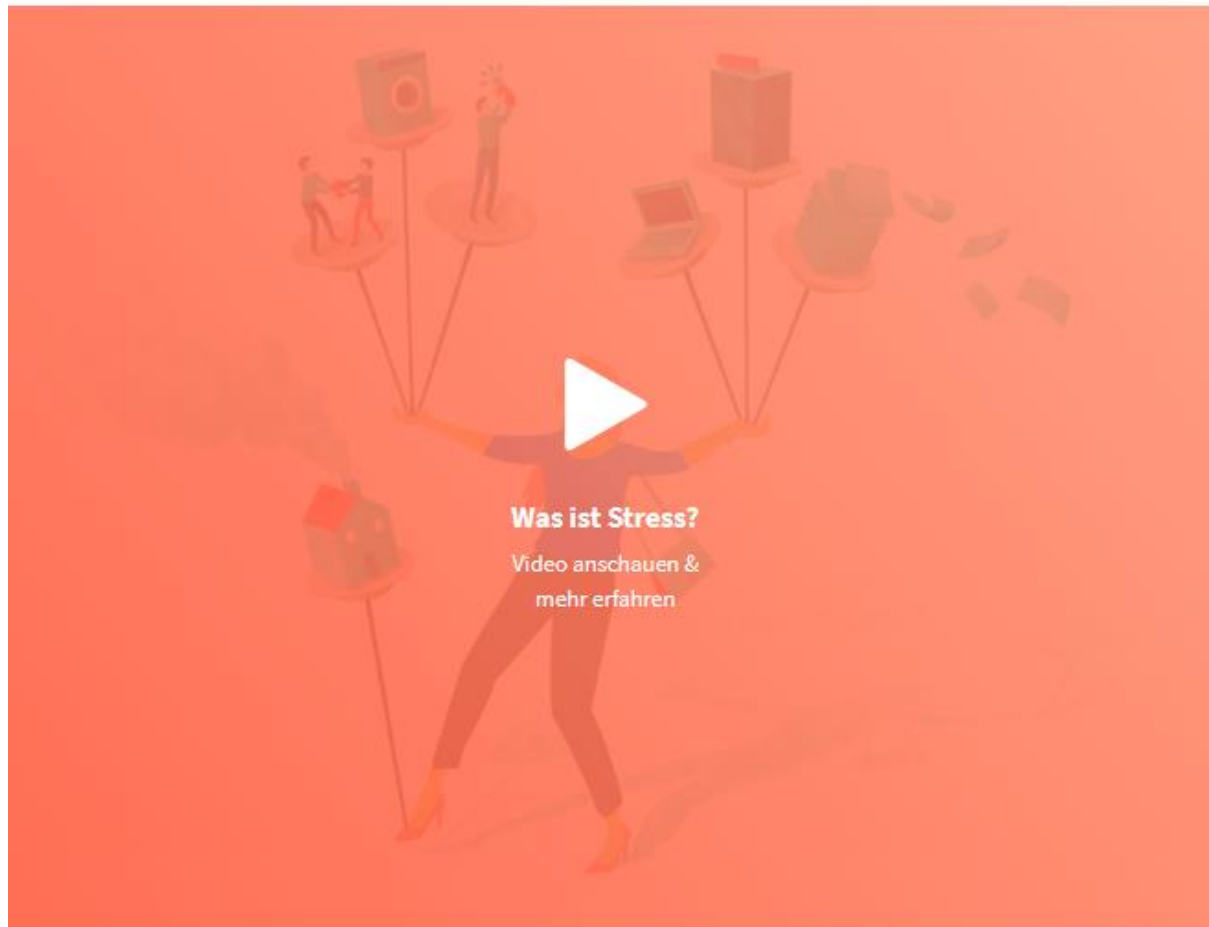
radix.ch

# Erklärvideo: Was ist Stress?

Link zu Video: <https://www.youtube.com/watch?v=V7kkRKR3nIE> (2:19min)

FWS | JOB-STRESS-ANALYSIS

Projektleiter



## Ihre persönliche Job-Stress-Analyse

Die Befragung dauert rund 18 Minuten.  
Beantworten Sie bitte jede Frage.  
Antworten Sie ehrlich und spontan.

Befragungscod

---

**Befragung starten**



# Erklärvideo: zu Ergebnissen?

Link zu Video: <https://www.youtube.com/watch?v=tvJUrmUmFxl> (1:42min)

FWS | JOB-STRESS-ANALYSIS



Verteilung Themen Download

Schulspezifische Stressoren und Ressourcen

Belastungen

Ressourcen und Stressbewältigung



Wie interpretiere ich die Auswertung richtig?

Achtung hier ist besondere Vorsicht geboten

Anerkennung durch Schüler/innen

Diese Faktoren stellen kein Problem dar oder Sie verfügen über gute Strategien mit den Belastungen umzugehen.

- Konflikte mit Eltern
- Lärm und Stimmbelastung
- Emotionale Dissonanz
- Erholungsmöglichkeiten (in Pausen)
- Störungen im Unterricht

Diese Faktoren stellen kein Problem dar oder Sie verfügen über gute Strategien mit den Belastungen umzugehen.

- Beeinträchtigung Arbeit - Privatleben
- Beeinträchtigung Privatleben - Arbeit
- Einseitige körperliche Belastungen - Verdrehte oder sonst ungewöhnliche Körperhaltung
- Einseitige körperliche Belastungen - Langes Stehen
- Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnungen
- Einseitige körperliche Belastungen - Langes Sitzen

Achtung hier ist besondere Vorsicht geboten

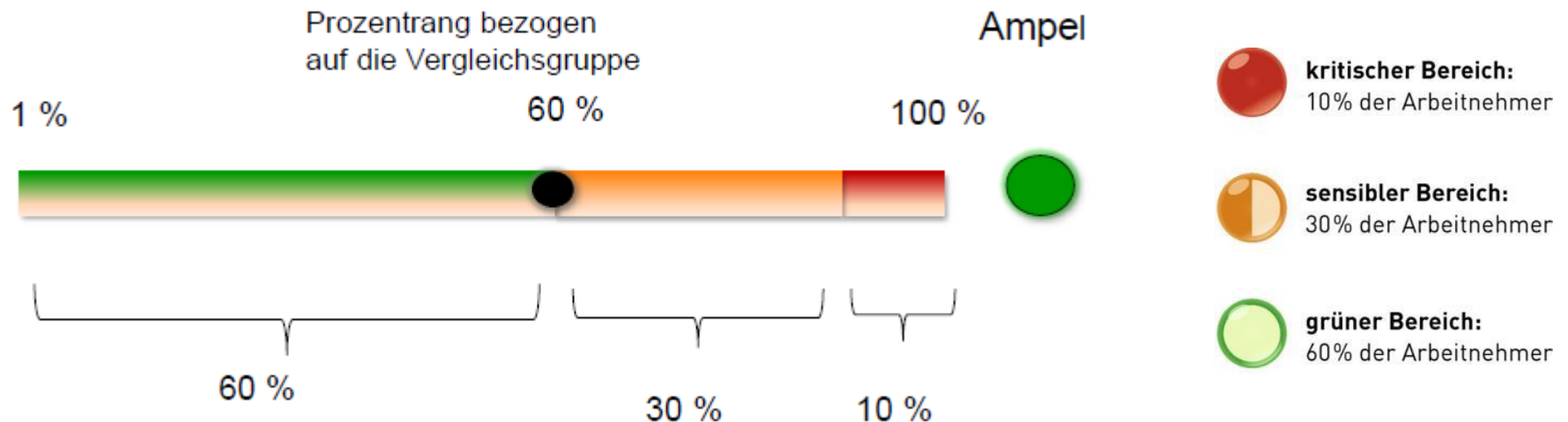
Selbstwirksamkeitserwartung  
Partizipation

Achtung hier ist besonders Vorsicht geboten

- Anerkennung durch Schüler/innen
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Partizipation
- Allgemeiner Gesundheitszustand
- Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit

# Persönliche Ergebnisse und Tipps

- persönliche und absolut vertrauliche Ergebnisse
- Ergebnisse online einsehbar und abrufbar (als PDF)
- persönliche Tipps bei hohen Belastungen
- erste Anlaufstellen:



# Agenda

- Hintergrund und Pilotprojekt
- Vorstellung «Schule handelt»
- **Fallbeispiele**
- Offene Fragen

# Fallbeispiel Plenum – Schulskalen

## Schulspezifische Stressoren und Ressourcen

- 86% Störungen im Unterricht
- 70% Lärm und Stimmbelastung
- 58% Rollenklarheit
- 56% Anerkennung durch Schüler/innen
- 52% Emotionale Dissonanz
- 40% Konflikte mit Eltern
- 34% Arbeitsunterbrechungen
- 32% Unterstützung durch Eltern
- 32% Gemeinsame pädagogische Vorstellungen
- 31% Ausdehnen der Arbeitszeit
- 27% Erholungsmöglichkeiten (in Pausen)

# Fallbeispiel Plenum – Basismodul

## Belastungen

- 68% Beeinträchtigung Privatleben - Arbeit
- 66% Qualitative Überforderung
- 66% Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnungen
- 63% Beeinträchtigung Arbeit - Privatleben
- 57% Umgebungsbelastungen
  - 81% Lärm
  - 61% Ungünstige Beleuchtung
  - 61% Unangenehme Temperatur
  - 51% Räumliche Enge
  - 49% Blendung
  - 47% Trockene Luft
  - 31% Zugluft
- 41% Zeitdruck
- 34% Soziale Stressoren (Vorgesetzte)
- 28% Arbeitsplatzunsicherheit
- 26% Arbeitsorganisatorische Probleme
- 15% Unsicherheit

Arbeitsunterbrechungen

Einseitige körperliche Belastungen

Einseitige körperliche Belastungen - Verdrehte oder sonst ungewöhnliche Körperhaltung

Einseitige körperliche Belastungen - Langes Sitzen

Einseitige körperliche Belastungen - Langes Stehen

Soziale Stressoren (Arbeitskollegen/-innen)

## Ressourcen und Stressbewältigung

- 49% Selbstwirksamkeitserwartung
- 47% Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
- 40% Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe
- 36% Allgemeine Wertschätzung
- 29% Handlungsspielraum
- 25% Partizipation

# Fallbeispiel Plenum – Basismodul

## Einstellungen zur Arbeit und Befinden

- 62% Arbeitsbezogener Enthusiasmus
- 58% Negative Gefühle gegenüber der Arbeit
- 56% Erschöpfung
- 49% Arbeitsresignation
- 46% Allgemeiner Gesundheitszustand
- 46% Präsentismus
- 45% Emotionale Bindung zum Unternehmen
- 44% Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit
- 36% Allgemeine Arbeitszufriedenheit
- 36% Schlafprobleme
- 33% Psychosomatische Beschwerden
  - 54% Kopfschmerzen
  - 47% Augenprobleme: Brennen, Rötung, Jucken, Tränen der Augen
  - 43% Nacken- oder Schulterschmerzen
  - 43% Hautprobleme/Hauterkrankungen, Juckreiz
  - 41% Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen
  - 31% Gelenk- oder Gliederschmerzen
  - 21% Rücken- oder Kreuzschmerzen
- 30% Arbeitsbezogene depressive Verstimmungen

# Hintergrundinfos, Interpretation & Hypothesen zu Fallbeispiel Plenum

- Handelt sich um Befragung einer Steuergruppe
- Viele wichtige Ressourcen vorhanden bzw. gut ausgeprägt (z.B. «Konflikte mit Eltern», «Unterstützung von Eltern», «gem.pädagogische Vorstellungen», «Erholungsmöglichkeiten in Pausen»)
- Schlechter Wert «Störungen im Unterricht» evtl. aufgrund schwieriger SuS, evtl. Zusammenhang mit «Qualitative Überforderung»?
- Hohe Lärm- Stimmbelastung aufgrund altem Schulgebäude (70er Jahre)
- Eher unklare «Rollenklarheit» aufgrund Engagement in div. Arbeitsgruppen, insbesondere der Steuergruppe und unklarer Abgrenzung der Aufgaben/Verantwortlichkeiten?
- Hohe Beeinträchtigung «Privat > Arbeitsleben» aufgrund vielen Teilzeit-Tätigkeiten, Doppelbelastungen (z.B. familiäre Betreuungsaufgaben)?
- Zusammenhang zw. «Ungleichgewicht Anstrengung-Belohnung» (nicht unbedingt monetär) und hohe Ausprägung bei «Partizipation» da evtl. Steuergruppe hoch engagiert ist, sich jedoch im Kollegium nicht wertgeschätzt fühlt für ihren Effort

# Möglicher Ablauf für Ergebnis-Präsentation und Bearbeitung

1. Ergebnisse mit Schulleitung (+ ev. Steuergruppe) vorbesprechen
2. Präsentation Gesamt-Ergebnis  
vor Kollegium/allen Mitarbeitenden (½ h)
3. Präsentation der Gruppen-Ergebnisse + Diskussion Resultat in jeweiligen  
Teams (mind. 2h)
  - > Was unterstützt bzw. belastet konkret? (+ Ursachen)
  - > Was ist veränderbar, was nicht?
  - > Was kann ich selber tun / Was kann das Team tun? / Was kann die  
Schule tun?
4. Zurück im Plenum stellen sich die Gruppen gegenseitig vor, was sie  
erarbeitet haben. (mind. 1h)
5. Schulleitung nimmt Rückmeldungen entgegen und kommuniziert weiteres  
Vorgehen (Zeitplan, Ziele, Gefässe, Verantwortlichkeiten)



# Beispiele Massnahmen aus Pilot

## **Stärkung individueller Ressourcen**

- Weiterbildung Selbstwirksamkeit, Life Balance

## **Reduktion von Belastungen**

- Verbesserung und Reduktion administrativer Prozesse
- Tagesstruktur: Mittagstischorganisation
- Informatik/Technik

## **Teambildung / Teamressourcen**

- Kommunikation (Kanäle, Zeitpunkt, etc.)
- Basislager Lehrerzimmer
- Ressourceninventar

## **Führung**

- Sprechstunde bei Schulleitung
- Gelebte Führungsgrundsätze

# Alle Informationen unter [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch)

## Angebotsbroschüre



## Praxisbeispiele



## Faktenblatt



## Evaluationsbericht



## Weiter online:

- Liste mit akkreditierten Beratungspersonen
- Liste mit kantonalen Koordinationsstellen (noch im Aufbau)

# Agenda

- Hintergrund und Pilotprojekt
- Vorstellung «Schule handelt»
- Fallbeispiele
- **Offene Fragen**

# Vielen Dank!



## **Kontakt RADIX Gesunde Schulen**

Alexandra Mahnig

Projektleiterin «Schule handelt»

[mahnig@radix.ch](mailto:mahnig@radix.ch) / [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch)