

DGUV pluspunkt

www.dguv-pluspunkt.de



Psychische Belastungen bewältigen

- Wie Whiteboards Inklusion erleichtern
- Wenn bei der Skifreizeit etwas passiert

Zur Sache

Foto: Dominik Buschardt



Dr. Andrea Mertens ist Schulpsychologin und Mitglied im Redaktionsbeirat DGUV pluspunkt.

Dass der Lehrerberuf mit einem erhöhten Risiko für die psychische Gesundheit einhergeht, ist inzwischen wissenschaftlich untermauert. Daher ist es von großer Bedeutung, in Schulen Strategien und Methoden der Gesunderhaltung sowohl auf institutioneller wie auch individueller Ebene zu etablieren.

Wie es vom anfänglich hoch motivierten Berufseinstieg in einer steten Abwärtsspirale zur längerfristigen Dienstunfähigkeit kommen kann, schildert eindrücklich eine betroffene Lehrerin. Zur Vermeidung solcher Leidenswege ist es wichtig, Alarmsignale wahrzunehmen und ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken.

Was präventiv durch den effektiven Umgang mit Stress getan werden kann, veranschaulicht das Projekt startklar. Dieses Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärterinnen und -anwärter beinhaltet meditative Übungen zur Achtsamkeit, fördert den Umgang mit inneren Stressverstärkern und vermittelt Methoden zur persönlichen Stressreduktion.

Ein weiterer Beitrag nimmt die institutionelle Ebene und das Konzept der „Guten gesunden Schule“ in den Blick. Überblicksartig und exemplarisch wird dargestellt, wie Schulleiterinnen und Schulleiter mit einem gesundheitsförderlichen Führungsverhalten dazu beitragen können, unter der Beteiligung möglichst aller schulischen Akteure ein gesundes Schulklima zu fördern.

Andrea Mertens

Inhalt 4 | 2017

Psychische Belastungen bewältigen

- 3 **Gesundheit ist auch Chefsache**
Wie Schulleitungen mit gesundheitsgerechtem Führungsverhalten zu einer gesunden Schule beitragen können.
- 6 **Bis zur totalen Erschöpfung**
Anfangs lief es gut, dann ging es abwärts: Eine Gymnasiallehrerin berichtet von ihrem Leidensweg in den Burnout.
- 10 **„Raus aus der Stress-Spirale“**
Ein neues Projekt der Universitätsmedizin Mainz soll künftigen Lehrkräften helfen, Stress zu reduzieren und die Widerstandskräfte für den Lehrberuf zu stärken.
- 14 **Wie interaktive Whiteboards Inklusion erleichtern**
Digitale Technik hilft an einer Hamburger Schule, Jugendliche mit besonderem sonderpädagogischem Förderbedarf zu unterstützen.
- 16 **Recht**
Wenn bei der Skifreizeit etwas passiert
- 18 **Meldungen**
- 18 **Impressum**
- 20 **Daran denken!**
Burnout: Was bei Warnzeichen zu tun ist

Abonnentenservice

Adressänderungen bitte an vertrieb@universum.de oder per Fax an 0611 9030-277. Bitte geben Sie dabei Ihre Kundennummer an, die Sie in der Zeile oberhalb der Empfängeradresse finden. Falls Sie das Magazin über Ihren Unfallversicherungsträger beziehen, wenden Sie sich bitte direkt an diesen. Ein Abonnement kann außerdem unter der oben genannten Mailadresse bestellt werden.

Titelfoto: Getty Images, © oatawa

Gesundheit ist auch Chefsache

Wer sich in der Schule gesund und wohl fühlt, kann gute Arbeit leisten. Die Gesundheit der schulischen Akteure beeinflusst die Bildungsqualität entscheidend. Das integrative Konzept der „Guten gesunden Schule“ hat sich zum Ziel gesetzt, Sicherheits- und Gesundheitsförderung in allen Bereichen des schulischen Alltags zu verankern. Dabei sollen möglichst alle Akteure einbezogen werden. Besonderen Einfluss auf Schulgesundheit und -qualität hat das Handeln der Schulleiterinnen und Schulleiter. Einige Anregungen für ein gesundheitsgerechtes Führungsverhalten.



In Kontakt bleiben

Gesundheitsgerechtes Führungsverhalten basiert auf einem vertrauensvollen Miteinander. Das heißt, dass Schulleitung und Lehrerkollegium aufeinander zählen können. Voraussetzung ist, dass Schulleiterinnen und Schulleiter die Interessen der einzelnen Akteure wahr- und ernst nehmen und mit ihnen in Kontakt treten. Dazu gehören auch kleine Gesten, wie zum Beispiel Geburtstagsgratulationen oder sich regelmäßig im Lehrerzimmer blicken zu lassen. Schulleiterinnen und Schulleiter sollten gut zuhören können und ihre Hilfe anbieten, wenn diese gebraucht wird. Zum Beispiel kann die Schulleitung einer Lehrkraft bei einem schwierigen Elterngespräch beistehen und somit zugleich den Eltern signalisieren, dass die Schule die Probleme von Schülerinnen, Schülern und Eltern ernst nimmt.

Anerkennen und Wertschätzen

Grundlage jeder Kommunikation und jeden Handelns in der Schule sollte eine Kultur der Würdigung und Wertschätzung sein, auch wenn man einmal nicht einer Meinung ist. Durch wertschätzendes Führungsverhalten setzt die Schulleitung Maßstäbe für den sozialen Umgang der Lehrkräfte untereinander und ebenso für den Umgang mit den Schülerinnen und Schülern. Dazu gehört, die Stärken und nicht die Schwächen einer Person wahrzunehmen und herauszustellen. Was jedoch nicht heißen soll, dass keine Kritik mehr geübt werden darf. Im Gegenteil: Fehler dürfen und sollen benannt werden. Dabei soll es fair und lösungsorientiert zugehen. Immer macht „der Ton die Musik“: Eine höflich geäußerte Kritik lässt sich leichter annehmen als ein in Rage vorgebrachter Vorwurf. Es versteht sich von selbst, dass nur dann kritisiert wird, wenn keine anderen Personen anwesend sind.



Illustration: Getty Images, © thanawong



Illustration: Getty Images, © DESKUBE

Alle einbeziehen

Schulleiterinnen und Schulleiter, die ein partizipatives Führungsverhalten pflegen, beziehen alle Schulmitglieder, vor allem aber die Lehrkräfte, in schulrelevante Entscheidungen mit ein. Sie ermöglichen Beteiligung und Partizipation. Das können etwa Arbeitsgruppen sein, in denen Lehrkräfte schulrelevante Themen gemeinsam diskutieren und bearbeiten. Das kann aber auch ein Ideenmanagement sein, an dem sich Lehrkräfte, anderes schulisches Personal sowie Schülerinnen und Schüler und Eltern beteiligen können. Eine gute Gelegenheit, alle an der Schulentwicklung teilhaben zu lassen, kann die Entwicklung oder Überarbeitung des schulischen Leitbildes sein. Ein Thema wäre dabei die Gesundheitsförderung.

Für gutes Klima sorgen

Ein positives Schulklima vermittelt das Gefühl, Mitglied einer verlässlichen und starken Gemeinschaft zu sein. Das fördert das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und in die des Teams. Zur Verbesserung von Stimmung und Schulklima tragen Schulleiterinnen und Schulleiter vor allem bei, wenn sie sich

selbst fair verhalten und zum Beispiel alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Schülerinnen und Schüler gleich behandeln. Stoßen im Schulalltag unterschiedliche Interessen aufeinander, gilt es für Ausgleich zu sorgen. Verhaltensweisen wie „nach oben buckeln und nach unten treten“ sind in der gesamten Schule ausdrücklich nicht erwünscht. Die Anforderungen des Schulalltags und die Verpflichtungen der Schulleitung sind

sicher nicht immer leicht zu handhaben. Mit einer Prise Humor und der nötigen Gelassenheit im gegenseitigen Umgang sorgt die Schulleitung ebenfalls für gute Stimmung in der Schule.



Gesundheit managen

Schulleiterinnen und Schulleiter müssen sich nicht nur mit dem eigenen Führungsstil, sondern mit allen Arbeitsbedingungen an ihren Schulen auseinandersetzen. Dabei geht es darum, Strukturen so zu gestalten, dass schulbedingte Krankheits- und Unfallrisiken vermieden und Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler erhalten und gefördert werden. Das ist unter anderem Gegenstand der Gefährdungsbeurteilung, zu der Schulleitungen verpflichtet sind. Mit ihrer Hilfe werden Risiken analysiert, dokumentiert und beseitigt. Die Schulleitung kann diese Prozesse zusätzlich im Rahmen eines Gesundheitsmanagements gemeinsam mit den schulischen Akteuren angehen und steuern. Konkret können dabei Punkte wie etwa eine ungestörte Pausenmöglichkeit für Lehrkräfte oder die Gesprächskultur an der Schule bearbeitet werden. Die Themen ergeben sich aus den Bedürfnissen der Akteure und können von Schule zu Schule unterschiedlich sein.



Ricarda Gerber
Freie Journalistin und Diplom-Pädagogin

✉ redaktion.pp@universum.de

Illustrationen: Getty Images, © Jane_Kelly, © DESKUBE

„Gesundheit immer mitdenken“

Drei Fragen zum Konzept der „Guten gesunden Schule“ an Annette Michler-Hanneken vom DGUV-Sachgebiet Schulen.

Frau Michler-Hanneken, welches sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Faktoren für eine gute gesunde Schule?

Annette Michler-Hanneken: Schulen sind verpflichtet, den Bildungs- und Erziehungsauftrag zu erfüllen. Dies wird besser gelingen, wenn gesundheitsförderliche Prozesse und Strukturen in der Schule geschaffen und Bildungs- und Gesundheitsqualität als zwei Seiten einer Medaille gesehen werden. Ein wichtiger Faktor ist, dass der Gesundheitsgedanke von allen mitgetragen und als Querschnittsthema immer mitgedacht wird. Das heißt, Gesundheit findet nicht nur donnerstags in der dritten Stunde statt, sondern wird handlungsleitend bei allen schulischen Prozessen. Also egal, ob es um den Bau einer Schulkantine, die Einarbeitung einer neuen Kollegin oder die Aufnahme von Flüchtlingskindern geht – wichtig sind gesundheitsgerechte, praktikable Ideen und Lösungen. Dabei sollte die Schulleitung offen für die Vorschläge der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler sein, denn diese sind in der Regel die Experten für ihren eigenen Arbeitsplatz.

Sollten Schulleitungen dann diese ganz unterschiedlichen Gedanken und Ideen der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler bündeln und umsetzen? Keine leichte Aufgabe!

Partizipation ist ein grundlegendes Kriterium der Gesundheitsförderung. Und die gefundenen Lösungen müssen nicht immer für alle gelten. Außerdem sind Schulleiterinnen und Schulleiter bei der Umsetzung der vereinbarten Maßnahmen gut beraten, wenn sie Aufgaben delegieren und auf die Kompetenzen geeigneter Lehrkräfte und sonstiger Beschäftigter zurückgreifen, zum Beispiel im Rahmen eines systematischen Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagements. Praxisnahe Informationen dazu liefert übrigens



Foto: Frauke Schumann

Annette Michler-Hanneken ist stellvertretende Leiterin des DGUV-Sachgebiets Schulen.

unsere Broschüre „Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule – Informationen und Umsetzungshilfen für Schulleitungen“.

Empfehlen Sie Schulen, ein Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement einzuführen?

Ich glaube, dass eine Schule bei der Vielfalt und Menge an Aufgaben ohne dieses Management nicht auskommt. Wichtig ist, dass die gewonnenen Erkenntnisse etwa aus der Gefährdungsbeurteilung genutzt werden, um die Schulentwicklung voranzubringen. Die schönsten Ergebnisse nützen nichts, wenn sie im Ordner abgeheftet werden und keine Maßnahmen nach sich ziehen. Dies erfordert jedoch gerade zu Beginn Zeit und Mehraufwand. Dennoch halte ich diese Investition für lohnenswert, denn was spricht dagegen, wenn die Schule nicht nur ein Ort ist, an dem gelehrt und gelernt wird, sondern an dem sich die Menschen auch wohlfühlen und mit Freude ihrer Arbeit nachgehen?

Gute gesunde Schule

- Eine gute gesunde Schule ist eine Schule, die durch Gesundheitsinterventionen ihre Bildungsqualität insgesamt verbessert und gleichzeitig auch die spezifischen Gesundheitsziele verwirklicht, die zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehören (Definition von Brägger, Paulus & Posse, 2005). Das setzt voraus, dass Gesundheit auch als Führungsaufgabe verstanden wird. Weitere Informationen finden sich in den Broschüren: „Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule“ (DGUV Information 202-058) sowie „Fachkonzept ‚Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln‘“ (DGUV I 202-083), publikationen.dguv.de; Suchworte: „Gesundheitsförderung Schule“

Bis zur totalen Erschöpfung



Lehrkräfte haben ein erhöhtes „Burnout-Risiko“. Dieses teilen sie mit allen Beschäftigten in helfenden Berufen, die intensiv mit Menschen zu tun haben und tagtäglich viel soziale und emotionale Arbeit leisten. Eine Gymnasiallehrerin berichtet von ihrem Leidensweg.

Anne Kurz* wollte viel bewegen und war hoch motiviert, als sie vor 14 Jahren ihre Festanstellung als wissenschaftliche Mitarbeiterin an einer Universität kündigte, um in ihrem ursprünglichen Wunschberuf als Gymnasiallehrerin zu arbeiten. „Als ich 1985 mein Staatsexamen in Englisch und Politik ablegte, wurden in Niedersachsen keine Lehrkräfte mit meinen Fächern eingestellt. So nahm ich eine Stelle an der Uni an und promovierte“, erzählt die heute 58-Jährige. Als es im Jahr 2003 wieder personellen Bedarf an den Schulen gab, bewarb sie sich und wurde auf Anhieb genommen.

Anfangs lief alles bestens. Das Unterrichten machte Spaß, und mit ihren Schülerinnen und Schülern kam sie gut klar. Allerdings hatte die Lehrerin das Arbeitspensum ihrer beiden korrekturintensiven Fächer unterschätzt. Und zusätzliche Funktionsaufgaben, gepaart mit wachsenden Anforderungen in Sachen Bürokratie und Qualitätssicherung, erforderten immer mehr Zeit.

Anne Kurz fühlte sich oft müde und erschöpft, hatte immer öfter das Gefühl, in einem Hamsterrad gefangen zu sein. „Das ging meinen Kollegen nicht anders. Vor allem vor den Sommerferien waren wir alle am Ende unserer Kräfte.“ Die lang ersehnte Erholung stellte sich aber nur langsam ein und hielt auch nach den Schulferien nicht lange vor.

Zudem erwartete die Schulleitung, dass sich die Lehrkräfte in zusätzlichen und zeitintensiven Projekten engagierten. „Auf irgendeine Form von Wertschätzung oder Lob hoffte man allerdings vergebens“, erinnert sich Kurz. Vor allem dieses fehlende Feedback und die mangelnde Anerkennung setzten der Pädagogin zu. Die ersten gesundheitlichen Probleme wie Schlafstörungen stellten sich ein.

Ähnlich geht es vergleichsweise vielen Lehrkräften. Untersuchungen zufolge geben 20 bis 30 Prozent aller Lehrerinnen und Lehrer bundesweit an, unter einer hohen emotionalen Erschöpfung zu leiden (siehe Infokasten S. 8). „Die Belastungsfaktoren von Lehrkräften sind vielfältig“, erklärt Prof. Dr. Manfred E. Beutel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz. „Wir behandeln in unserer Tagesklinik und im stationären Bereich viele Lehrkräfte mit einem Erschöpfungssyndrom aufgrund von Dauerstress.“

„Ich persönlich verwende den Begriff „Burnout“ als Metapher für einen Erschöpfungszustand als Folge von Dauerstress.“

Prof. Dr. Manfred E. Beutel

Laut Beutel können Belastungsfaktoren wie Lärm, zu große Klassen, Zeitdruck, mangelnde Motivation und Verhaltensauffälligkeiten von Schülern und Schülerinnen sowie Probleme mit Eltern für Lehrkräfte rasch zu Mehrfachbelastungen kumulieren: „Eine wichtige Rolle spielen

auch Konflikte im Kollegium, mit der Schulleitung oder übergeordneten Dienststellen. Nicht immer sind die Stressursachen den Betroffenen bewusst oder einfach zu verändern.“

Anne Kurz überhörte die Warnsignale ihrer Überlastung. Allerdings entschloss sie sich nach einiger Zeit, ihre Funktionsaufgaben an der Schule niederzulegen und die Arbeitszeit zu reduzieren. „Doch das war der erste Fleck auf meiner weißen Weste. Wer zugibt, dass er Belastungen nicht gewachsen ist, ist im Schulsystem fehl am Platz“, beschreibt die Lehrerin bitter ihre Erfahrungen. Sie fühlte sich mit ihren Problemen allein gelassen und ignorierte lange Zeit die Möglichkeit, an einem Burnout-Syndrom zu leiden. „Ich verdrängte das alles. Mein Pflichtbewusstsein und mein Anspruch, funktionieren zu müssen, waren größer – rückblickend ein großer Fehler.“

Die Pädagogin geriet zunehmend in eine Abwärtsspirale. Sie zog sich aus privaten Beziehungen zurück, vernachlässigte Freizeitinteressen, litt unter ständiger Müdigkeit und hatte große Mühe, morgens aufzustehen. „Ich war körperlich und mental am Ende. Die Schule war nur noch Pflichterfüllung, sonst nichts mehr.“

Was versteht man unter Burnout?

Für Burnout gibt es weder eine einheitliche Definition noch eine abgesicherte Diagnose. **Ein Burnout-Syndrom ist der Endzustand eines Prozesses** und lässt sich durch drei Kernmerkmale definieren:

1. Emotionale **Erschöpfung**,
2. **Gefühle** beruflicher Ineffizienz, der Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit und
3. eine unbeeinflussbare, zuvor nicht vorhandene zynische innere **Abneigung** gegen die berufliche Klientel (Bauer J.: Burnout bei schulischen Lehrkräften, PID 3/2009, 10. Jahrgang). Burnout stellt nach heutiger Kenntnis eine Vorstufe beziehungsweise einen Risikofaktor für depressive Erkrankungen dar.

*Name geändert



Foto: Thinkstock, © lolostock

Betroffene verdrängen oft den Ernst der Lage und wollen nicht wahrhaben, dass sie an einem Burnout-Syndrom leiden.

Nun endlich suchte sie Hilfe und begann eine ambulante Gesprächstherapie. Der Therapeut riet ihr umgehend zu einem stationären Aufenthalt in einer Fachklinik.

Doch die Lehrerin wollte den Ernst ihrer Situation immer noch nicht wahrhaben

und unterrichtete weiter – bis zum totalen Zusammenbruch. Unter einer mittel-schweren Depression leidend, war sie kaum noch in Lage, ihr privates und berufliches Leben zu organisieren. „Ich konnte nicht mehr aufstehen, die Waschmaschine beladen, telefonieren oder Auto fahren.

Mein Körper funktionierte einfach nicht mehr. Alles erschien total sinnlos. Das kann sich ein gesunder Mensch nicht vorstellen.“ Angesichts dieser belastenden Situation mobilisierte Anne Kurz ihre letzten Kräfte, suchte sich selbst einen Therapieplatz und ließ sich sieben Wochen in einer Fachklinik behandeln.

Wie viele Lehrkräfte sind betroffen?

Die Angaben verschiedener Studien schwanken zwischen 20 und 30 Prozent. So wird im Handbuch Lehrergesundheit (www.handbuch-lehrergesundheit.de) bei etwa einem **Drittel der Lehrkräfte von einer hohen emotionalen Beanspruchung** berichtet.

- Der Stressreport Deutschland von 2012 geht in der Allgemeinbevölkerung bei 13 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen von körperlicher und emotionaler Erschöpfung aus.
- In der Branche Unterricht und Erziehung liegt bei 22 Prozent der Beschäftigten eine körperliche und emotionale Erschöpfung vor, was im Branchenvergleich dem zweithöchsten Wert entspricht.
- Der höchste Wert mit 25 Prozent findet sich in der Branche Gesundheit und Sozialwesen (www.baua.de > Suche „Stressreport 2012, S. 98)

„Der Vorteil einer stationären Therapie ist, dass der Stresskreislauf allein schon durch die räumliche Trennung unterbrochen wird. Außerdem werden die einzelnen Belastungsfaktoren gemeinsam mit Therapeuten gründlich erarbeitet“, erklärt Manfred Beutel. Dabei kommen Einzel- und Gruppentherapien, kreative und körperbezogene Angebote zum Einsatz. „Ziel ist es, stressbezogene Risiken zu erkennen, zu verändern sowie Ressourcen zu stärken und zu entwickeln“, so der Arzt zum ganzheitlichen Behandlungsansatz.

„Ich fühlte mich in der Klinik wie in einem Kokon: sehr behütet, umgeben von zugewandtem professionellem und sehr aufmerksamem Personal. Die therapeutischen Angebote halfen mir sehr“, erzählt die Lehrerin von ihren positiven Erfahrungen. Doch zu Hause holte sie der Alltag schnell wieder ein. Zumal jeder, auch die eigene Familie, erwartete, dass sie wieder zu funktionieren hatte. „Aber genau das klappte nicht“, sagt sie rückblickend.

Wenn die Kliniken weit von zu Hause weg sind, sei es manchmal schwierig, Änderungen im häuslichen Alltag der Betroffenen dauerhaft umzusetzen, erklärt Manfred Beutel den komplizierten Übergang von der Klinik zu heimischem Alltag. „Wir beziehen daher immer auch das häusliche Umfeld ein und vereinbaren Probeaufenthalte zu Hause. In der Psychosomatischen Klinik der Mainzer Universitätsmedizin haben wir auch sehr gute Erfahrungen mit einer teilstationären Behandlung als Erstbehandlung oder im Anschluss an eine stationäre Therapie gemacht. Die Patienten erhalten eine intensive Behandlung in der Klinik, leben aber nachts und an den Wochenenden zu Hause“, erklärt der Arzt.

Aus seiner Sicht stellt ein stationärer Klinikaufenthalt keine Garantie für eine nachhaltige Heilung dar. „Am besten

wäre es natürlich, wenn betroffene Lehrkräfte den Erschöpfungsprozess möglichst früh selbst stoppen könnten und sich so ein Klinikaufenthalt vermeiden ließe. Und hier gibt es einiges, was man tun kann“ (siehe Infokasten).

Überaus wichtig und erfolgversprechend ist seiner Ansicht nach eine enge Zusammenarbeit von Psychotherapeuten, Arbeitsmedizinern und den zuständigen Dienststellen. „Manchmal ist eben auch eine Versetzung an eine andere Schule eine Lösung.“

„Die besten präventiven Maßnahmen gegen Dauerstress und somit gegen Burnout sind Sport und Bewegung.“

Prof. Dr. Manfred E. Beutel

Der Mediziner wünscht sich den bundesweiten Ausbau solcher Kompetenznetzwerke wie in Rheinland-Pfalz, wo das Institut für Lehrgesundheit eng mit der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie kooperiert.

Anne Kurz stellte nach ihrem Klinikaufenthalt einen Versetzungsantrag, um an

Hinweis

→ Alarmsignale und erste Handlungsansätze zum Burnout-Syndrom finden Sie auf der Rückseite des Magazins in der Rubrik „Daran denken!“

einer anderen Schule neu anzufangen. „Doch leider hatte ich während meiner Wiedereingliederungsphase einen Rückfall mit schlimmeren Beschwerden als vorher. Ich leide heute immer noch an Versagensängsten und Depression.“ Derzeit kann sich die Lehrerin nicht vorstellen, wieder in den Schuldienst zurückzukehren. „Unsere Berufsgruppe müsste durch eine bessere Aufklärung ermutigt werden, früher die Notbremse zu ziehen, damit lange Leidenswege möglichst vermieden werden. Hier sehe ich allerdings auch die Vorgesetzten in den Schulen und die verantwortlichen Behörden in der Pflicht“, meint sie. „Das Krankheitsbild Burnout mit all seinen Facetten und Konsequenzen für die Betroffenen ist viel zu wenig bekannt.“

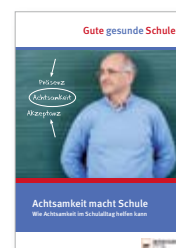
Gabriele Albert,
Redakteurin, Universum Verlag

✉ redaktion.pp@universum.de

Anzeige

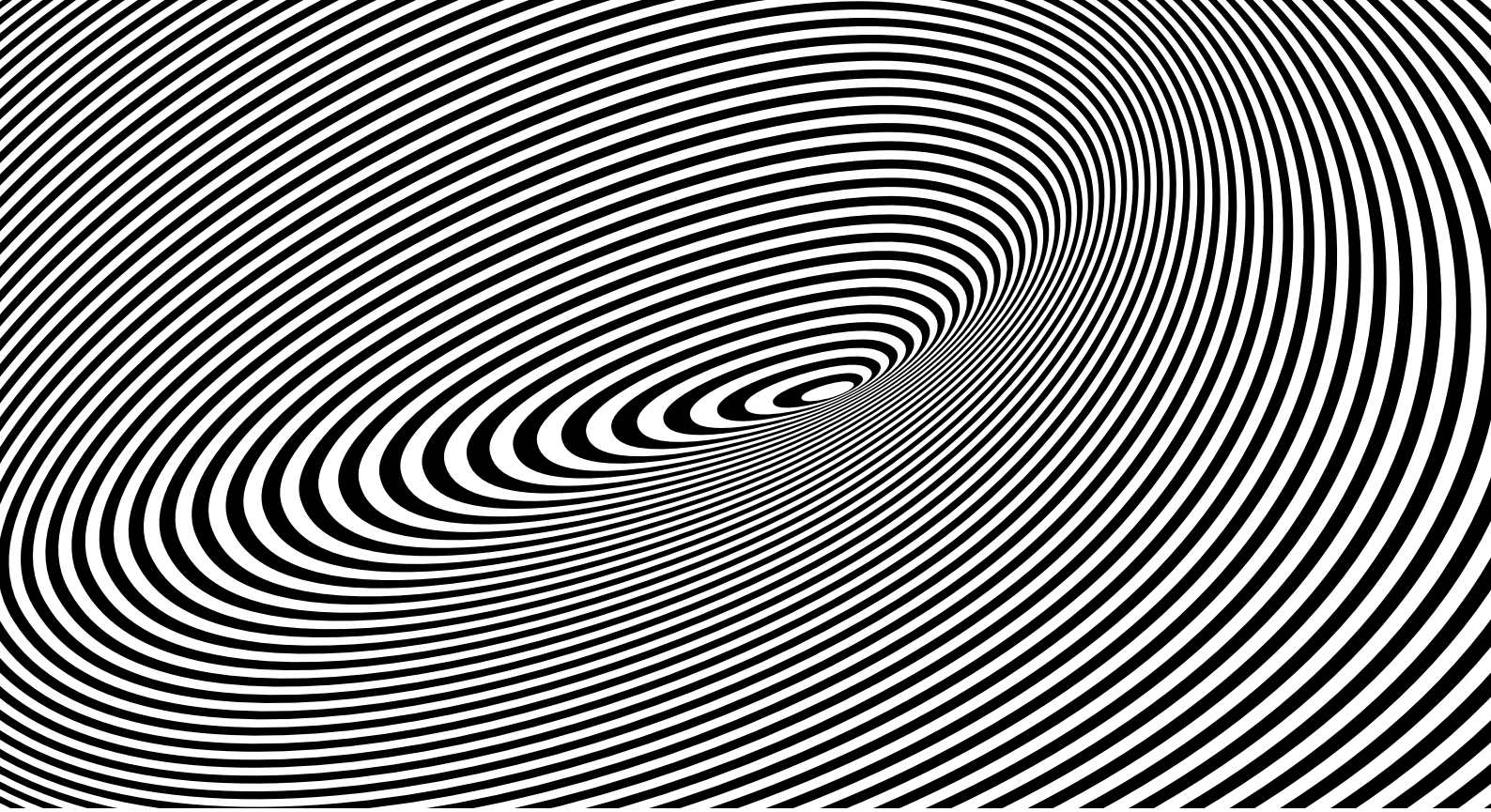
Gute gesunde Schule

Für einen besseren Schulalltag
Die neue Fachreihe für Lehrerinnen und Lehrer



Die Broschürenreihe zur „Guten gesunden Schule“ wird kontinuierlich erweitert. Informieren Sie sich! www.universum.de/ggs

UV Universum
Verlag



„RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE“

Aufgrund psychischer Belastungen beenden viele Lehrkräfte den Schuldienst schon vor dem Erreichen ihrer beruflichen Altersgrenze. Das Projekt startklar der Universitätsmedizin Mainz soll Lehramtsanwärterinnen und -anwärtern helfen, Stress zu reduzieren und die eigenen Widerstandskräfte zu stärken.

Frau Eskic, Stress im Berufsleben ist allgegenwärtig und zu einer Art Modebegriff geworden. Woran liegt das?

Wenn wir sagen, dass wir im Stress sind, zeigen wir: Wir haben viel um die Ohren, sind beschäftigt. Stress gilt oft als eine Art Statussymbol. Aber: Im Volksmund und in den Medien ist Stress dennoch auch ein negativer Begriff, den viele Menschen vor allem mit einem schlechten Gefühl verbinden. Das ist in der Forschung nicht unbedingt so.

Was bedeutet Stress aus wissenschaftlicher Sicht?

Der Begriff ist in der Forschung nicht zwingend negativ behaftet. Stress ist grundsätzlich eine Reaktion des Körpers auf eine Situation, die in einer Weise herausfordernd ist: die Grundlage des Lernens. Wenn wir merken, dass wir mit bisherigen Strategien in

einer neuen Situation nicht zurechtkommen, reagiert unser Körper mit Stress. Wir sind gefordert und bereit, Veränderungen einzugehen.

Ein Beispiel: Ein Höhlenmensch steht vor einem Tiger. Das Tier bedeutet Gefahr und der Körper des Menschen setzt eine Stressreaktion in Gang. Das ist in diesem Fall gut; der Körper setzt Ressourcen frei für den Flucht- und Kampfreflex. Sie sollen helfen, die Situation zu bewältigen.

Im Projekt startklar beziehen Sie sich vor allem auf das Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus, eines der bekanntesten Modelle der Gesundheitspsychologie bzw. psychologischen Stressforschung. Warum?

Weil es den Unterschied zwischen positivem und negativem Stress gut erklärt. Die Frage ist immer: Wie bewerte ich eine stressige Situation? Nehme ich sie als Bedrohung oder als Herausforderung wahr? Wenn ich denke: „Das ist etwas, das ich bewältigen kann“, dann ist der Stress positiv und hilft mir, eine so genannte „High-Performance“ zu zeigen. Wenn ich aber denke: „Die Situation ist schwierig, mir fehlen Strategien, um mit ihr umzugehen.“ Dann ist die Situation eine Bedrohung und löst negativen Stress aus.

Wie wirkt sich negativer Stress auf die Gesundheit aus?

Wenn Stress über einen längeren Zeitraum, also Tage, Wochen oder Monate anhält und wir ihn nicht reduzieren können, zeigt die Forschungslage, dass gesundheitliche Schäden entstehen können. Manche Menschen leiden unter Erschöpfung, Müdigkeit oder einer höheren Anfälligkeit für Infekte. Andere bekommen Probleme mit dem Verdauungssystem oder haben Schmerzen. Es gibt aber auch psychische Konsequenzen, wie Schlaf- und Konzentrationsprobleme. Unser Gehirn ist plötzlich nicht mehr in der Lage, Informationen gut abzuspeichern. Im Extremfall endet Stress in einer depressiven Störung.

Mit dem Projekt richten Sie sich an Lehramtsanwärterinnen und -anwärter. Unter welchen Belastungen leiden diese im Alltag besonders?

Erstaunlich bei unserer Befragung war, dass offenbar häufig strukturelle Aspekte Stress auslösen. Genannt wurden Zeitmangel, viel Fahrzeit zwischen Seminaren und den Schulen. Hinzu kommen Erwartungshaltungen etwa des Seminarleiters, der Schülerinnen und Schüler, der Eltern und des Kollegiums. Die angehenden Lehrkräfte kommen direkt vom Studium und müssen sich erst einmal im zeitlich eng getakteten, komplexen Berufsleben zurechtfinden. Sie müssen ihre Freizeit neu gestalten oder den Wohnort wechseln. Der Berufsstart ist mit vielen Belastungen verbunden.

Dazu kommt ein Gefühl der Unsicherheit. Neben den Erwartungen von außen kämpfen die angehenden Lehrkräfte vor allem auch mit den Erwartungen und Ansprüchen an sich selbst. Sie wollen

Zur Person

Jasmina Eskic ist Diplom-Psychologin, angehende psychologische Psychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universitätsmedizin Mainz. Sie arbeitet als Projektkoordinatorin im Projekt startklar.



Foto: privat

guten Unterricht präsentieren, beliebt sein, allen Schülerinnen und Schülern gerecht werden und verfolgen dabei oft sehr hohe Ideale. Dies zeigt die Wichtigkeit der eigenen kognitiven Bewertungen bei der Entstehung von Stress und stellt den Ansatzpunkt des Projekts startklar dar.

Es handelt sich um ein achtsamkeitsbasiertes Stresspräventions-training. Worum geht es genau?

Der erste Baustein ist das Achtsamkeitstraining. Achtsamkeit ist ursprünglich eine Meditationsform aus dem Zen-Buddhismus. Es geht darum, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Man versucht, mit seinen Gedanken ganz bei sich und dem jeweiligen Moment zu sein und vorurteilsfrei an Situationen heranzugehen. Nicht an Dingen anzuhaften, die gestern oder vor fünf Minuten passiert sind. Der zweite Baustein ist Stressmanagement. Wir verwenden Strategien aus der Verhaltenstherapie. Dabei wollen wir individuelle Stressverstärker kennenlernen und mit ihnen

Erhöhtes Risiko im Lehrerberuf

- **Wissenschaftliche Untersuchungen** zeigen, dass der Lehrerberuf mit einem erhöhten Risiko für die psychische Gesundheit einhergeht.
- **44 Prozent der Lehramtsanwärterinnen und -anwärter** weisen eine psychische Belastung im klinisch relevanten Bereich auf. 41 Prozent zeigen Risikomuster wie Selbstüberforderung und erste Anzeichen von Burnout (Zimmermann et al 2012 Hasselhorn et al).
- 2004: Im Vergleich zu 66 anderen Berufsgruppen wiesen die **Sonderschullehrer die stärkste arbeitsbezogene psychische Erschöpfung** auf. Sieben von neun Lehrergruppen führen die Liste der besonders beanspruchten Berufsgruppen an.
- **Über 50 Prozent der Dienstunfähigkeitsbescheinigungen von Lehrkräften** gehen auf psychische Erkrankungen zurück wie etwa depressive Symptome oder Erschöpfungssyndrom (Weber, Weltle & Lederer, 2004; Weber & Lederer, 2006).

umgehen. Drittens beschäftigen wir uns mit Zeitmanagement. Viele Lehramtsanwärter haben das Gefühl, noch kein gutes Zeitmanagement zu haben.

Könnte man sagen: Gut organisierte Lehrkräfte haben weniger Stress?

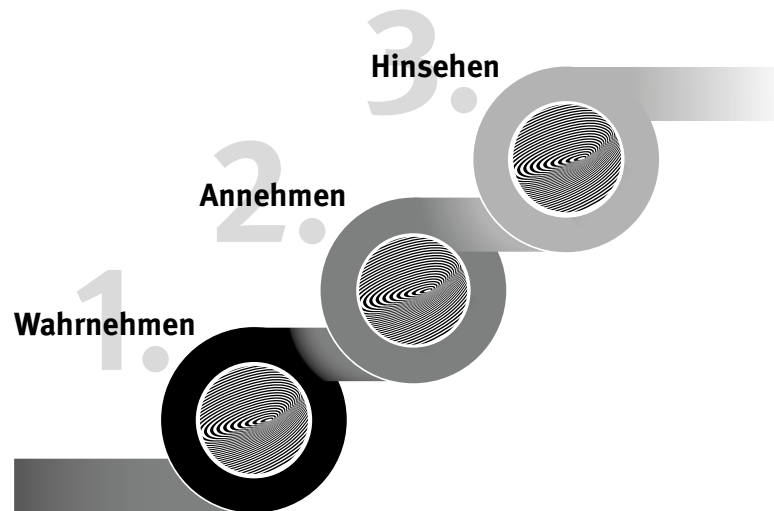
Gutes Zeitmanagement kann viele der äußeren Stressoren minimieren. Priorisieren hilft. Welche Aufgaben kann ich abgeben? Welche kann ich morgen machen oder vielleicht auch streichen? Ein typisches Beispiel ist die Verschönerung eines Arbeitsblattes. Ist es wirklich notwendig, dass ein noch schöneres Bild drauf ist? Oder lenkt mich nur mein eigener Anspruch? Aber es gibt auch innere Stressoren. Nämlich, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere und welche Fähigkeiten ich mitbringe. Diese Punkte kann Zeitmanagement nicht abdecken.

Welche Rolle spielen eigene Gedanken und Bewertungen bei Stress?

Eine sehr große. An den eigenen Stressverstärkern können wir mit startklar angreifen. Ich kann in einem Training nicht die Rahmenbedingungen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verändern. Aber die eigenen Reaktionen. Sie sind sehr individuell – situationsspezifisch, aber auch von Person zu Person unterschiedlich. Viel hängt davon ab, welche Lernerfahrungen die Leute gemacht haben, wie sie sozialisiert wurden, aber auch wie sie mit ihrer Sozialisation umgehen. Für Menschen, die etwa aus einem sehr leistungsorientierten Elternhaus kommen, ist eine Situation, in der sie befürchten zu versagen, maximaler Stress. Jemand, der gelernt hat, auch Fehler zu machen, wird die Situation möglicherweise eher als Herausforderung erleben.

Das Projekt startklar

- Das Projekt startklar ist ein Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärterinnen und -anwärter. Es beruht auf dem Prinzip der Achtsamkeit und verhaltenstherapeutischen Ansätzen und wurde gemeinsam mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz entwickelt.
- Ziel des Projektes ist, das eigene Stresserleben im Alltag zu senken und ein effizientes Zeitmanagement zu erlangen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen sollen die eigene Wahrnehmungsfähigkeit geschärft und persönliche Stressverstärker identifiziert werden.
- Am Ende sollen Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit besser lenken können und eine stärkere emotionale Distanz zu belastenden Situationen aufbauen.

Wahrnehmen, Annehmen, Hinsehen. So lauten die Etappen auf dem Weg zu weniger Stress.

Wie lassen sich Stressverstärker positiv beeinflussen?

Im Training arbeiten wir mit dem so genannten „Weg zur schönen Aussicht“. Die erste Stufe ist das Wahrnehmen. Viele Menschen merken zu spät, dass sie sich gerade in Stress befinden. Die zweite Stufe ist das Annehmen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen entscheiden, mit was sie hadern wollen oder was sie vielleicht auch annehmen können. Die dritte Stufe nennen wir „Hinsehen“. Hier geht es darum, sich von festgefahrenen Gedanken und Einstellungsmustern zu lösen. Distanz zu schaffen zwischen mir und meinem Erleben.

Wie hängen Achtsamkeit und Stress zusammen?

Oft entsteht Stress dadurch, dass wir Verhaltensweisen anwenden, die wir schon immer angewendet haben. Die aber nicht sonderlich hilfreich sind. Wir nennen das den Autopilotenmodus. Durch Achtsamkeit kann ich das schneller bemerken und eine Distanz zwischen mir und der Situation schaffen. Mit Achtsamkeit lernt man also, aus den gewohnten Bahnen und aus der Stress-Spirale auszusteigen und eigenen Handlungsspielraum erweitern.

Welche Beispielübungen für Achtsamkeit gibt es?

Mein Lieblingsbeispiel ist die Übung „Ei aufstellen“. Viele finden das amüsant und sagen: „Das geht nicht“. Es geht aber doch. Man kann Eier dazu bringen, auf der breiten oder sogar auf der spitzen Seite zu stehen – ganz ohne Hilfsmittel auf einer Tischplatte. Dabei beobachten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Manche schweifen schnell mit den Gedanken ab. Sie fragen sich: „Warum steht das Ei meines Kollegen schon, meins aber nicht?“ Da rutscht man schnell in die gedankliche Bewertung rein und fühlt sich schlecht. An diesem Beispiel können wir den Zustand der Achtsamkeit gut erklären.

Eine andere Übung ist das „Hören“. Wir achten darauf, was wir gerade hören können. Am Anfang reichen drei bis vier Minuten.

Wenn wir etwa das Fenster öffnen und draußen ein Rasenmäher angeworfen wird, wird das Knattern losgehen. Schnell bewerten wir: „Ach Mensch, jetzt wollte ich doch eine Achtsamkeitsübung machen. Jetzt muss der Typ dort mähen.“ Achtsamkeit würde bedeuten: „Ich nehme das an. Da ist ein Rasenmäher, den höre ich. Ich merke, dass mich das stört – aber diese Bewertung versuche ich jetzt zur Seite zu schieben und mit meiner Aufmerksamkeit bei der Übung zu bleiben.“

Welche Rolle spielt Spontanität beim Thema Stress?

Positiver Stress kann Spontanität fördern. Nach dem Motto: „Not macht erfinderisch“. Wenn ich merke, dass ich in einer bestimmten Situation nicht weiterkomme, muss ich mich anpassen. Das ist durchaus gewünscht. Viele Lehramtsanwärterinnen und -anwärter können aber wegen der Strukturen nicht so spontan reagieren, wie sie gerne möchten. Sie haben ihrem Seminarleiter ein Konzept vorgelegt und sollen sich daran halten. Grundsätzlich kann Spontanität aber in Stresssituationen helfen.

Aktuell wird das Projekt ausgewertet. Gibt es schon Ergebnisse?

Klar ist schon jetzt: Angehende Lehrkräfte empfinden andere Formen von Stress als alteingesessene Lehrkräfte. Sie haben grundsätzlichere Ängste: Bekomme ich eine Stelle? Werde ich

verbeamtet? Erfahrene Lehrerinnen und Lehrer sorgen sich eher darum, wie sie mit ihrem Kollegium auskommen, wie sie mit schwierigen Schülerinnen und Schülern umgehen oder mit schwierigen Schicksalen. Die ersten Daten des Projekts sind vielversprechend. Das Training kommt durchweg sehr gut an und wir können hohe Teilnahmequoten an den ersten Durchläufen verzeichnen.

Welches Ziel verfolgen Sie mit startklar?

Das Ziel ist nicht, keinen Stress mehr zu erleben. Das wäre unrealistisch. Stress ist Teil unseres Alltags und wird es immer sein. Wir können aber gezielt für ein Gegengewicht sorgen. Durch eine ausgewogene Freizeitgestaltung und Achtsamkeit. Das wollen wir unseren Teilnehmern vermitteln. Wenn die Pflichten überhand nehmen, kappen viele Zeit bei der Freizeit ab. Das ist aber falsch. Schöne Momente und Entspannung brauchen wir, um unseren Akku wieder aufzufüllen und nicht in die Negativschleife des Stresses zu geraten.

Das Interview führte
die freie Journalistin **Sandra Winzer**.

Anzeige

didacta

die Bildungsmesse

Bildungsgipfel im Flachland

20. – 24. Februar 2018
Hannover • Germany

www.didacta.de

Frühe Bildung

Schule/Hochschule

Berufliche Bildung/Qualifizierung

didacta DIGITAL



Deutsche Messe

didacta
die Bildungsmesse

Wie interaktive Whiteboards

An der Hamburger Irena-Sendler-Schule setzen Lehrkräfte und Sonderpädagogen interaktive Whiteboards und Notebooks ein, um Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf besser zu unterstützen.

Mathematiklehrerin Charlotte Peikert simuliert auf einer interaktiven Tafel, wie sich ein Glas mit Wasser füllt. Daneben erscheint ein Graph in einem Koordinatensystem, der das Verhältnis von Wasserstand und vergangener Zeit abbildet. Die achte Klasse an der Irena-Sendler-Schule in Hamburg-Wellingsbüttel beschäftigt sich heute im Mathematik-Unterricht mit Füllexperimenten. Bevor sich die Schülerinnen und Schüler gemeinsam anschauen, wie sich der Graph bei stärkerem Wasserfluss verändert, sollen sie selbstständig ein Arbeitsblatt vervollständigen.

Einer der Schüler kommt etwas langsamer voran. Sonderpädagogin Katrin Weißer setzt sich zu ihm und klappt ein Notebook auf. Der Bildschirm zeigt das gleiche Bild wie die interaktive Tafel. Zusammen schauen sie sich das Experiment noch mal am Platz des Schülers an. Mit Hilfe der Visualisierung am eigenen Notebook kann die Sonderpädagogin auf die individuellen Schwierigkeiten des Schülers eingehen und ihn gezielt beim Lernen unterstützen.

Die Irena-Sendler-Schule, eine inklusiv arbeitende Stadtteilschule mit gymnasialer Oberstufe, will mit Hilfe von interaktiven Tafeln, sogenannten interaktiven Whiteboards, und Notebooks Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf besser in den Unterricht einbinden. „Knapp die Hälfte der Hamburger Klassenräume sind bereits mit Whiteboards ausgestattet“, freut sich Katrin Weißer.

Die Tafeln reagieren auf Berührung mit den Fingern – ähnlich wie Tablets oder Smartphones. Lehrkräfte können neben Simulationen zum Beispiel auch Filme und Arbeitsblätter aufrufen oder Bilder mit einer virtuellen Lupe betrachten.

Aufmerksame und motivierte Klassen

Als Förderkoordinatorin der Schule hat Katrin Weißer das Konzept „Medien und Inklusion“ erstellt, zusammen mit dem Referat Medienpädagogik des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulent-

wicklung Hamburg. Im Schuljahr 2013/2014 wurden erstmals die neuen fünften Klassen der Stadtteilschule mit den interaktiven Whiteboards ausgestattet.

Das Hamburger Landesinstitut bildete die Lehrkräfte für den Umgang mit interaktiven Whiteboards fort. Zudem wurden jeweils zwei Schülerinnen und Schüler einer Klasse zu Experten für die neuen Tafeln ernannt und durch Katrin Weißer geschult, die eine von 900 ausgebildeten Hamburger Whiteboard-Multiplikatorinnen ist. Einer der Whiteboard-Schülerexperten ist Findus Findeisen. „Wir kümmern uns um die Technik und helfen den Lehrkräften mit dem Board“, erklärt der 14-Jährige. Findus findet die Idee gut, Kinder und Jugendliche einer Klasse über die Technik zusammenzubringen. „Jeder hat doch ein Smartphone“, sagt er. Im Unterricht mit interaktiven Whiteboards lerne er viel mehr, meint Findus: „In Stunden mit nur einer Tafel, auf der man mit Kreide schreibt, schalte ich dagegen eher ab.“

Auch Sonderpädagogin Katrin Weißer und Lehrerin Charlotte Peikert bestätigen, dass ihre Klasse aufmerksamer und motivierter ist. „Wenn wir die Kinder und Jugendlichen über digitale Medien ansprechen, kommen mehr Beiträge – auch von Schülerinnen und Schülern, die stiller sind“, hat Katrin Weißer beobachtet. Für diejenigen, die langsamer lernen als ihre Klassenkameraden, sei besonders die Arbeit am Platz mit Notebooks sinnvoll. „Sie können individuell auf ältere Arbeitsblätter zurückgreifen und situativ Hilfsmaterialien wie beispielsweise die Erklärung einer Rechenformel aufrufen“, sagt die Sonderpädagogin. Zudem könnten Visualisierungen über das Whiteboard neue Gedankengänge anregen.



Foto: Thinkstock, © Wavebreakmedia

Inklusion erleichtern



Motivation und Aufmerksamkeit steigen, wenn interaktive Whiteboards im Unterricht eingesetzt werden. Das haben Lehrkräfte der Irene-Sendler-Schule beobachtet.

Foto: Getty Images, © paulaphoto

Regelmäßige Fortbildungen

Das interaktive Unterrichtsmaterial stellen Lehrbuchverlage zur Verfügung. Die Lehrkräfte finden im Internet vielfältige Ergänzungen und geben ihr Material innerhalb der Fachschaft weiter. „Seitdem ich die Software beherrsche, dauert die Vorbereitung einer Unterrichtsstunde mit interaktivem Whiteboard nicht länger als die Vorbereitung einer Stunde ohne Board“, meint Charlotte Peikert. Bei aller Fortschrittlichkeit streiken jedoch auch mal Computer, Software oder Internet. Dann helfen die Whiteboard-Schülerexperten oder ein IT-Fachmann, der einmal pro Woche vorbeikommt und von der Hamburger Schulbehörde in einem festgelegten Rahmen abhängig von der Schülerzahl finanziert wird.

„Viele Kinder und Jugendliche sind zu Hause wesentlich besser mit digitalen Geräten ausgestattet als hier“, sagt Katrin Weißer. „Daher motivieren wir gerade

diejenigen Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf, auch zu Hause mit digitalen Medien zu lernen, zum Beispiel auf Lernplattformen im Internet.“ Die Eltern würden das Projekt unterstützen, weil sie wüssten, dass eine gute Medienkompetenz im späteren Berufsleben ihrer Kinder unerlässlich sei.

Inzwischen wurden bereits drei weitere fünfte Jahrgänge der fünf- bis sechszügigen Schule mit Whiteboards ausgestattet. Mindestens jährlich findet eine Fortbildung für das Kollegium am Landesinstitut oder schulintern statt. „Wir haben nur sehr selten eine Stunde ohne interaktives Whiteboard“, freut sich Findus. Neun von zehn Lehrkräften eines Jahrgangs beteiligen sich an der Durchführung des Konzepts. Lehrerin Peikert nutzt die klassische grüne Tafel zusätzlich zu dem neuen Board, um beispielsweise Schlussfolgerungen einer Unterrichtseinheit festzuhalten. Zum kommenden Schuljahr soll die Schule mit 80 neuen Standrechnern ausgestattet

Hinweis

→ Die Webpräsenz der Irene-Sendler-Schule finden Sie unter www.irena-senderschule.hamburg.de

werden, die aus zugewiesenen Geldern der Schulbehörde finanziert werden. Zudem will sie nach dem Umzug in ein neues Gebäude auf eine noch modernere Technik umsteigen: Das System wirft Bilder und Arbeitsblätter nicht mehr auf eine Tafel, sondern mit Hilfe eines speziellen Projektors auf eine über drei Meter breite digitale Leinwand. So können Lehrkräfte Übungen für unterschiedliche Lernniveaus nebeneinander abbilden. „Medien sind bei der Inklusion ein Hilfsmittel“, sagt Katrin Weißer und relativiert: „Aber nur ein Hilfsmittel von vielen.“

Autorin: **Nele Langosch**, freie Journalistin

Wenn bei der Skifreizeit etwas passiert



Eine Skifreizeit ist für viele Schülerinnen und Schüler ein Highlight im Schulalltag. Was müssen Lehrkräfte hinsichtlich des gesetzlichen Unfallversicherungsschutzes beachten?
Die Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Welche organisatorischen Fragen sollten Lehrkräfte bei der Vorbereitung einer schulischen Skifreizeit klären, zum Beispiel mit Eltern?

Zuerst einmal sind die einschlägigen Bekanntmachungen des im jeweiligen Bundesland zuständigen Ministeriums zu beachten. Dort ist meist geregelt, welche Qualifikation die teilnehmenden Lehrkräfte haben müssen, wie und wann die Information der Eltern zu erfolgen hat, aber auch wie der Sportunterricht auf die Skifreizeit vorbereiten soll (Beispiel: Bekanntmachung zur Durchführung von Schulsikursen des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus). Auf jeden Fall ist bei den Eltern eine

schriftliche Einverständniserklärung einzuholen, in der auch das Vorliegen einer Auslandsrankenversicherung bestätigt wird.

Sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer schulischen Skifreizeit komplett gesetzlich unfallversichert?

Die Schülerinnen und Schüler sind bei der Teilnahme an einer Schulfahrt versichert, wenn sie eine schulische Veranstaltung darstellt. Das heißt: Die Schule muss die Fahrt planen, organisieren, durchführen und beaufsichtigen. Dabei ist für den Versicherungsschutz unerheblich, ob die Schulfahrt ins Ausland führt. Für Schülerinnen und Schüler sind alle Tätigkeiten versichert, die im Zusammenhang mit unterrichtlichen Veranstaltungen oder gemeinschaftlicher Freizeit unter Aufsicht einer Lehrkraft stehen.

Welche privaten Tätigkeiten fallen nicht unter den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz?

Nicht unfallversichert sind Tätigkeiten, die zum persönlichen Lebensbereich gehören. Dazu zählen zum Beispiel Essen, Trinken, Körperpflege, Nachtruhe, rein private Aktivitäten und der Toilettengang.

Wer übernimmt die Kosten, falls eine Schülerin oder ein Schüler im Ausland einen Unfall erleidet?

Im Ausland kann die Heilbehandlung nicht vom deutschen Unfallversicherungsträger selbst gewährt werden. Durch die Vorschriften des über- und zwischenstaatlichen Sozialversicherungsrechts ist aber sichergestellt, dass auch bei Schulunfällen in bestimmten ausländischen Staaten die notwendigen Sachleistungen zulasten des deutschen Unfallversicherungsträgers erbracht werden können. Entsprechende Abkommen bestehen insbesondere mit allen Staaten der Europäischen Union. Dies bedeutet, dass die ambulante und stationäre Behandlung in aller Regel nicht vor Ort bezahlt werden muss.

Und wenn sich der Unfall in einem Land ereignet hat, mit dem kein entsprechendes Abkommen zur Sachleistungshilfe besteht?

Hat sich der Unfall in einem Land ereignet, für das keine entsprechende Regelung über die Sachleistungshilfe besteht, muss der oder die Jugendliche beziehungsweise dessen oder deren gesetzlicher Vertreter oder die Schule zunächst in Vorleistung treten. Die entstandenen Kosten der Behandlung können mit den Originalrechnungen beim Unfallversicherungsträger eingereicht werden. Eine Erstattung erfolgt dann nach den für den deutschen Unfallversicherungsträger geltenden Leistungssätzen.

Wer übernimmt eventuelle Fahrt- und Transportkosten nach einem Unfall?

Fahrt- und Transportkosten werden grundsätzlich vom Unfallversicherungsträger übernommen. Die Transportmöglichkeiten reichen von öffentlichen Verkehrsmitteln über Pkw, Taxi oder Rettungshubschrauber. Der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin muss für die jeweilige Transportart die ärztliche Notwendigkeit bescheinigen. Diese Bescheinigung muss dann, zusammen mit der Rechnung, beim Unfallversicherungsträger eingereicht werden. Meist übernimmt dies direkt das Transportunternehmen.

Können sich verunfallte Jugendliche beziehungsweise deren Eltern aussuchen, ob am Unfallort oder in einem heimischen Krankenhaus behandelt wird?

Ein Rechtsanspruch des oder der Versicherten auf eine Verlegung während einer stationären Heilbehandlung im Ausland besteht nicht. Der zuständige Unfallversicherungsträger ist aber verpflichtet, auch im Ausland eine bestmögliche medizinische Versorgung zu gewährleisten. Hierzu kann auch die Verlegung in ein Krankenhaus am Heimatort gehören. Eine solche Verlegung kommt jedoch nur dann in Betracht, wenn die ausländische



Foto: Thinkstock, © Halfpoint, © Chad Baker/Jason Reed/Ryan McVay

Fahrt- und Transportkosten nach einem Unfall werden grundsätzlich vom Unfallversicherungsträger übernommen. Das beinhaltet im Einzelfall auch den Flug mit einem Rettungshubschrauber.

Behandlung nicht ausreichend ist. In den meisten europäischen Nachbarländern ist heute eine optimale medizinische Versorgung gewährleistet. Eine Verlegung ist hier grundsätzlich nicht erforderlich.

Wer übernimmt die Kosten, wenn aufgrund der Schwere der Verletzungen für die Heimreise eine Begleitperson erforderlich ist?

Ist aufgrund des jugendlichen Alters der verletzten Person oder der Schwere der Unfallfolgen für die Heimreise eine Begleitperson erforderlich, so werden für diese ebenso die Kosten für die Hin- und Rückfahrt erstattet (z. B. Bahn oder Pkw). Dies ist vorab mit dem Unfallversicherungsträger abzuklären. Eine Kostenersatzung des Rücktransportes vom ausländischen Aufenthaltsort an den Wohnort des Verletzten ist nur möglich, soweit dem oder der Versicherten durch den Rücktransport Mehrkosten entstehen. Ist dem Schüler oder der Schülerin die Teilnahme an der regulären Rückreise im Klassenverband möglich, so entstehen grundsätzlich keine Mehraufwendungen.

Weitere Informationen

- Allgemeine Informationen zu Klassenfahrten finden Sie in der **Broschüre „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“** unter publikationen.dguv.de; Suchbegriff Sicher unterwegs.

Klaus Hendrik Potthoff ist stellvertretender Geschäftsbereichsleiter Reha/Entschädigung bei der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB).

Inklusion und Integration im Schulsport



Wie Schulsport angesichts von Inklusion und Integration gestaltet werden kann, ist Thema einer zweibändigen Handreichung „Gemeinsames Lernen im Schulsport“. Die Publikation bietet Lehrkräften zahlreiche Anregungen für die Praxis.

Band 1 der Handreichung stellt die Grundlagen von Inklusion und Integration bezüglich Lehrplänen, Sicherheit, Leistungsbewertung und Nachteilsausgleich dar. Weitere Themen sind das Arbeiten in multiprofessionellen Teams, sonderpädagogische Förderbedarfe und der Umgang mit chronischen Erkrankungen.

Band 2 widmet sich der praktischen Ausgestaltung eines zeitgemäßen Schulsports. Wie organisiere ich ein vielseitiges Anfängerschwimmen? Wie können Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen Voraussetzungen beim Ausdauerlauf gemeinsam ihre Kondition verbessern? Wie sieht ein geeignetes Fußballtraining aus, wie modernes Fitnesstraining? Auch pädagogische Kernfragen werden beantwortet, etwa zum Umgang mit störendem, herausforderndem Verhalten im Schulsportunterricht.

Die Handreichung wurde von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, der BKK Nordwest und dem Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Handlungsprogramms „BeweG NRW“ entwickelt. Heruntergeladen werden kann sie unter www.unfallkasse-nrw.de, Webcode S0147.

Gesundheit und Ganztag

Die Kultusministerkonferenz (KMK), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) werden am 17. und 18. April 2018 die Fachtagung „Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen – Ganztag gesundheitsförderlich gestalten“ durchführen. Der Ganztag hat derzeit eine hohe schulpolitische Bedeutung. Dies zeigt sich an dem verstärkten Engagement der Bundesländer beim Ausbau von Ganztagsangeboten. Die in der Dresdner DGUV Akademie stattfindende Tagung wird sich schwerpunktmäßig der Frage widmen, welche Chancen sich aus dem Ganztag für die Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen ergeben.



Foto: Getty Images, © dolgachov

Impressum

DGUV *pluspunkt* erscheint vierteljährlich und wird herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Internet: www.dguv.de

Chefredaktion:

Andreas Baader (verantwortlich)
DGUV Sankt Augustin
Tel.: (02241) 231-1206

Redaktion:

René de Ridder (Stv. Chefredakteur)
Stefanie Richter

E-Mail: redaktion.pp@universum.de

Redaktionsbeirat:

Brigitte Glismann, Michael von Farkas,

Daniel Kittel, Bodo Köhmsedt,
Annette Michler-Hanneken, Barbara Busch,
Natalie Mann, Dr. Andrea Mertens, Nil Yurdatap

Grafische Gestaltung:

a priori Werbeagentur e. K., Parkstr. 30,
65189 Wiesbaden

Herstellung:

Harald Koch, Universum Verlag GmbH

Anzeigen:

Dorothea Gharibian
E-Mail: dgharibian@universum.de

Kundenservice:

E-Mail: universum@vuservice.de
Tel.: 06123 9238-220

Druck:

Sedai Druck GmbH & Co. KG,

Böcklerstraße 13, 31789 Hameln

Produktion und Vertrieb:

Universum Verlag GmbH
65175 Wiesbaden, Tel.: (06 11) 90 30-0
Fax: (06 11) 90 30-281

Internet: www.universum.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin:
Dorothea Gharibian; die Verlagsanschrift ist
zugleich ladungsfähige Anschrift für die im
Impressum genannten Verantwortlichen und
Vertretungsberechtigten.

Bestellungen:

Annemarie Jung, Tel.: (06 11) 90 30-2 64
Fax: (0611) 9030-277,

vertrieb@universum.de

Nachdruck von Texten, Fotos und Grafiken –

auch auszugsweise – nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers und des
Verlags. Das gilt auch für die Aufnahme in
elektronische Datenbanken und Mailboxes
sowie für die Vervielfältigung auf CD-ROM
und die Veröffentlichung im Internet.
Für mit Namen oder Initialen gezeichnete
Beiträge wird lediglich die allgemeine
presserechtliche Verantwortung
übernommen.

Zusätzliche Exemplare können über den
zuständigen Unfallversicherungsträger
kostenlos angefordert oder beim Universum
Verlag zum Jahresabopreis (4 Ausgaben)
von 7,80 Euro incl. MwSt. zuzüglich
Versandkosten bezogen werden.

Tipps für Ihren Unterricht

Dieses und weiteres Unterrichtsmaterial finden Sie auf www.dguv-lug.de



BBS
**Werkstattssicherheit
für DaZ-Klassen**
Arbeitssicherheit



BBS
**Arbeitsschutzquiz
für Azubis**
Arbeitsschutz



BBS
Epoxidharze
Gesundheitsschutz



Primar
Brandschutz
Natur, Umwelt, Technik



Primar
Fit auf dem Fahrrad
Verkehrserziehung



Sek I
**Nicht ohne mein
Smartphone**
Digitaler Lernraum

**Lernen und
Gesundheit**
das Schulportal der DGUV

Sicher zu Fuß auf dem Schulweg

Sicher und eigenständig zu Fuß zur Schule oder zur Kita. Wie das funktioniert, haben rund 90.000 Kinder aus ganz Deutschland demonstriert. Bei der Aktion „Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“ nahmen mehr als 4.400 Schulklassen aus ganz Deutschland teil. Grundschulen aus Berlin, Essen und Jena wurden für ideenreiche Projekte zum Thema ausgezeichnet. Mit der gemeinsamen Aktion wollen der Verkehrsclub VCD und das Deutsche Kinderhilfswerk Kindern bei den ersten Schritten in ihre selbstständige Mobilität unterstützen und für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen. Viele Schulen und Kitas nutzen die Aktionstage auch, um auf das Verkehrschaos aufmerksam zu machen, das oftmals durch allmorgendliche „Elterntaxis“ verursacht wird. Weitere Informationen für Lehrkräfte und Eltern gibt es auf der Seite www.zu-fuss-zur-schule.de.



Foto: Zeitlam / Strasser

*Besser zu Fuß als mit dem Elterntaxi:
Mit der Aktion fördern VCD und Deutsches Kinderhilfswerk
die selbstständige Mobilität von Kindern.*



Burnout:

Was bei Warnzeichen zu tun ist



Das sind Alarmsignale:

Zum Beispiel Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung, Verbitterung, Verstimmungen, verminderte Lebensfreude, vermehrte Sorgen, verändertes Risikoverhalten (Drogen-Missbrauch, Essstörungen, Bewegungsmangel), abnehmende Sozialkontakte und fehlende Erholung.



Was zu tun ist:

Der erste Schritt ist Selbsthilfe: Die Signale sollten wahr- und ernst genommen werden. Partner und soziales Umfeld sollten danach befragt und um Unterstützung gebeten werden.



Was helfen kann:

Oft helfen schon eine geregelte Lebensweise, Schlafhygiene, Entspannungstechniken oder mehr körperliche Aktivitäten. Wenn das nicht ausreicht, sollte man bei Ärzten, Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle Rat zu suchen.



Welche Ansprechpartner es gibt:

In Rheinland-Pfalz gibt es das Institut für Lehrergesundheit Mainz, in Niedersachsen die Care-Beratungsstelle. Für alle Bundesländer gilt, dass Lehrkräfte sich bei Belastungssituationen an die jeweilige Schulpsychologie wenden können. Unter www.schulpsychologie.de findet sich eine Liste bundesweiter Beratungsstellen.