

Leitthema des Monats: „Burnout-Prävention für DLs“

Vorwort und Leitthema:

Liebe Mitglieder,

auch in diesem Monat möchten wir an alle Mitglieder die wichtigen Infos, Hinweise, Unterstützungsangebote usw. per Newsletter weitergeben.

In diesem Newsletter wird das Thema „Burnout-Prävention für DLs “ aufgegriffen.

Für Mitglieder sind diesem Newsletter beigefügt (werden zusätzlich in den internen Bereich der Homepage eingestellt):

- **Fortbildungs- und Unterstützungsangebote der Uni Bielefeld**
- **Unterlagen QUA-LiS nach unserer Jahrestagung im Dezember 2018 in Soest**
- **Burnout-Prävention für Lehrer**
- **Fachaufsatz Burnout-Prävention**
- **Strategien im Umgang mit Belastungen im Lehrerberuf**
- **Lehrerwahrnehmungen und Stressprävention**

Leitthema:

Herausforderungen, Stress, Belastungen und besondere Spitzen sind immer schon besondere Elemente im Schuldienst und ganz besonders in Schulleitungspositionen gewesen.

Es lassen sich durch große Maßnahmen durch die vielen „Player“ im Schul- und Bildungssysteme keine großen Veränderungen umsetzen.

Jedoch gibt es zahlreiche kleine Möglichkeiten, Stellschrauben und Mechanismen, welche DLs und weitere Funktionsträger im Schuldienst als Präventionsmaßnahmen „Burn-Out“ umsetzen können.

Definition:

Der Lehrer-Beruf ist dafür ein typischer Vertreter für das Burn-Out-Phänomen. Die Kombination von großem Engagement mit mangelnder Erholung und (positiver) Distanzierung kann zu einem übermäßigen Energieeinsatz führen, der schrittweise zu Erschöpfung führt. Das ist besonders dann der Fall, wenn die Erholungsphasen zu wenig genutzt werden.

Personenfaktoren, die für Burnout anfällig machen:

- übermäßiges Arbeitsengagement
- Perfektionismus & innere Antreiber („sei perfekt“, „sei beliebt“, „du darfst keine Fehler machen“ etc.)
- Verausgabebereitschaft
- ungünstiges Erholungsverhalten
- mangelnde Berücksichtigung eigener Bedürfnisse

Umweltfaktoren, die für Burnout anfällig machen:

- hohe Verantwortung
- geringer Handlungsspielraum
- mangelnde Belohnung
- hohe Anforderungen (Ministerium, Direktion etc.)
- mangelnde Unterstützung bei Problemen bzw. bei Veränderungen
- mangelnde Trennung von Beruf und Privatleben durch die „Heimarbeit“
- fordernde Schülerinnen und Schüler (Lernunlust, Aggression etc.)
- steigende Anforderungen der Eltern und der Schulbehörde

Erlebnisse, die Energie und Kraft kosten:

- Unaufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler
- Schülerinnen und Schüler mit Verhaltensauffälligkeiten
- Konflikte zwischen Schülerinnen und Schülern
- Konflikte mit Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen oder der Schulleiterin bzw. dem Schulleiter
- Konflikte mit Eltern, ungerechtfertigte Anschuldigungen etc.
- unklare bzw. schwer umsetzbare Vorschriften
- negative Berichte über Schule und Lehrkräfte in den Medien
- negative Äußerungen im Bekanntenkreis
- ...

Erlebnisse, die Energie und Kraft zuführen:

- **Erfolge der Schülerinnen und Schüler** (z. B. eine gute Schularbeit bei einem Schüler, der bisher „Trainingsweltmeister“ war)
- **ein gelungenes Projekt** (z. B. Musical, Projektwoche)
- **die Begeisterung** der Schülerinnen und Schüler bei einer Aktivität oder einem Projekt
- **die positive Persönlichkeitsentwicklung** von Schülerinnen und Schülern (betreffend Sozialverhalten, Präsentation etc.)
- **positives Feedback** von Schülerinnen und Schülern, Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen, Schulleiterin sowie Schulleiter und Eltern (gibt es im Allgemeinen leider zu selten)
- **eine interessante Fortbildung**
- **der Austausch mit** den Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen nahe einem anstrengenden Schultag
- **die positive Rückmeldung** von Eltern, die früher in die gleiche Schule gegangen sind
- **Wertschätzung**

Am Arbeitsort „Schule“ gibt es durch die unterschiedlichen Zuständigkeiten in den verschiedenen Dezernaten in der Schulaufsicht, dem Schulträger mit zusätzlichen Schulämtern, der Schulverwaltung, BAD und weiteren zuständigen Stellen keine Verantwortung für den Bereich „Lehrergesundheit“ und „Burn-Out-Prävention“.

Diese notwendigen Maßnahmen lassen sich nicht zentral von einer Stelle im Land steuern und wirksam an der Schule vor Ort umsetzen.

Newsletter Februar 2019



Schulen brauchen Mechanismen und Ressourcen, wie sie eigenverantwortlich in diesen Feldern positiv steuern können.

Hier sollen einige Möglichkeiten aufgeführt werden, welche einfach auf den Weg gebracht werden können.

1) Schulinterne Netzwerkbildung:

- Sich analog zu den Abteilungsleitungen dort die Beratungslehrer für den DL auch eine/n DL-Mitarbeiter/in zulegen
- Für die zentralen Aufgabenfelder deiner Didaktischen Leitungen wichtige Personen aufbauen wie eine Ganztagskoordination, Koordination für Unterrichtsentwicklung, Koordination für Qualitätsentwicklung,...

2) Schulexterne Netzwerkbildung

- Netzwerke wie z.B. VdDL nutzen, damit bei neuen Konzepten das Rad nicht immer neu erfunden werden muss

3) Kooperationspartner für die Schule gewinnen

- Fitnessstudio, Schwimmbäder,... in der ganz direkten Nähe der Schule als Partner mit „Lehrerkarten“ gewinnen, so dass Lehrkräfte in Freistunden nicht nur im Lehrerzimmer, sondern auch mal ins Schwimmbad für 30 Minuten gehen können. So werden Pausen zu wirklichen Pausen.

Zusätzlich sind unterschiedliche Zusammenstellungen und Materialien diesem Newsletter beigelegt. Dort sind ergänzend zu finden:

- Frühwarnzeichen
- Kurztest Warnsignale für Stress
- Verschiedene Gesichter von Burnout
- Techniken zur Stressvermeidung und Stressreduzierung
- Tipps- und Tricks für den Schulalltag
- Modelle und Theorien

Ich hoffe, dass ich durch diese kleinen Impulse einige neue Möglichkeiten, Entwicklungspotentiale bzw. Unterstützungsansätze darstellen konnte, so dass durch gezielte Recherchen schnell Beispiele, Ansätze, Konzepte usw. gefunden werden können.

Bei Rückfragen, Anfragen, usw. stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche allen Mitgliedern viel Kraft auf dem noch sehr langen Weg bis zu den Osterferien.

Viele Grüße

Timo Marquardt, 1. Vorsitzender

Newsletter Februar 2019



1. Mitgliederentwicklung

Die aktuelle Mitgliederzahl beträgt 188 (Stand 25.2.19)

Die Zahl ist weiter gestiegen. Die 200 ist am Horizont schon zu erkennen.

2. Fachtag am 4.7.19 in der Sekundarschule Monheim

- Prof. Dr. Mays konnte für einen Einstiegsvortrag gewonnen werden
- Die Kantinenbetriebe Rheinberg werden wieder ihr hervorragendes Mittagsbuffet anbieten
- Aktuelle Workshopplanungen laufen

3. Ergebnisse – Jahrestagung vom 6.12-7.12.2018 in Soest

Die Ergebnisse werden weiter nach und nach im März/April in den internen Bereich der Homepage eingestellt. Die vergangenen Fachtage und Jahrestagungen werden dort auch noch ergänzt.

4. Homepageveränderungen

Die Homepage hat viele neue Seiten bekommen. Ein Blick unter www.vddl-nrw.de lohnt sich sehr regelmäßig. Gerade im internen Bereich sind viele neue Seiten entstanden und jede Woche werden zahlreiche neue Vorlagen, Power-Points, Konzepte, ... dort eingestellt.

5. VdDL – Fachmagazin

Die erste Ausgabe ist Anfang Dezember 2018 erschienen. Sie wurde an alle Mitglieder verschickt und wird im Februar/März 2019 weiter in ganz Deutschland an Schulen, Bildungseinrichtungen, Universitäten, Fortbildungsanbieter und die Schulaufsicht geschickt bzw. auf unserer Homepage veröffentlicht. Die zweite Ausgabe soll zwischen Ostern und den Sommerferien 2019 erscheinen. Dazu sind Autoren und Werbepartner noch herzlich willkommen.

6. Angedachte Leitthemen der Newsletter bis zum Jahresende 2019

- März 2019: Weiterbildung für DLs
- April 2019: Schule personell unterbesetzt aktiv und erfolgreich gestalten
- Mai 2019: WPI und die Ergänzungsstunden als aktive Schulentwicklungsinstrumente nutzen
- Juni 2019: Vergleichbarkeit der Leistungsbewertung aktiv gestalten
- Juli-August 2019: Referenzrahmen Schulqualität aktiv für die Schule nutzen
- September 2019: AG-Strukturen neu und erfolgreich erfinden
- Oktober 2019: Elternmitarbeit neu aktivieren
- November 2019: Unterrichtsbesuche als Instrument der Didaktischen Leitung
- Dezember 2019: Infoschriften als DL gestalten

Newsletter Februar 2019



7. Ausblick auf Veranstaltungen/Termine/Meetings/Fortbildungen für Didaktische Leitungen von und mit unseren Kooperationspartnern

Termine/Meetings

- Fachtag VdDL – 4.7.19 in der Sekundarschule Monheim
- Treffen der Regionalgruppen in 2019
- 16.12-17.12.19 Jahrestagung VdDL NRW im 4 Sterne Ringhotel in Lünen

DAPF/TU-Dortmund – Fortbildungen für Didaktische Leitungen:

- <http://www.zhb.tu-dortmund.de/zhb/dapf/de/home/Einzelseminare/index.html>

Lehrerfortbildungen WWU Münster:

- <https://weiterbildung.uni-muenster.de/seminarefortbildungen/lehrerfortbildungen/lehrerfortbildungen/>

PSE Uni Bielefeld:

- <http://www.bised.uni-bielefeld.de/bi-connected/ueberblickneu/flyer2019>

Forum Eltern und Schule/Austausch und Begegnung:

- <https://www.weiterbildung-fuer-schulen.de/>

Studieninstitut Niederrhein:

- <http://www.studieninstitut-niederrhein.de/page/fortbildung.php>

Unfallkasse NRW:

- <https://www.unfallkasse-nrw.de/service/seminare/organisatorische-hinweise.html>

VBE Bildungswerk:

- <https://veranstaltungen.vbe-nrw.de/doterminsuche.php>

GEW:

- <https://www.gew-nrw.de/wir-in-nrw/fortbildungen.html>

8. Ausblick

- Das Leitthema für den nächsten Newsletter soll „Weiterbildung für DLs“ sein.
- Links, Konzepte, Materialien, Hinweise usw. zum nächsten Leitthema bitte bis spätestens 22.03.19 an den Vorsitzenden.
- Der nächste Newsletter wird bis Ende März 2019 verschickt.
- Hinweise, Wünsche, Anmerkungen usw. zum Newsletter gerne jederzeit an den Vorstand.