

Personalgesundheit



Fortbildungen & Beratungen



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

an Ihrem Arbeitsplatz Schule brauchen Sie täglich viel Kraft und Energie. Vielleicht stellen Sie sich dabei manchmal die Frage nach Wegen, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder wieder zu gewinnen und aufzutanken.

Wir informieren Sie hier über die Möglichkeiten, die die Behörde für Schule und Berufsbildung, insbesondere aber das Landesinstitut dazu anbieten.

Da die Investition in Ihre eigene Gesundheit und Arbeitszufriedenheit nicht nur Ihnen individuell nützt, sondern auch der Schule zugute kommt, wird die Nutzung bestimmter Angebote auf Ihrem Fortbildungskonto angerechnet.

Die Kolleginnen und Kollegen, die für das Thema Personalgesundheit zuständig sind, fördern mit ihren Angeboten soziale und persönliche Kompetenzen der pädagogisch Beschäftigten und stehen im Bereich der individuellen Krisenberatung allen Kolleginnen und Kollegen in der BSB zur Verfügung.

Zielrichtung von gesundheitsfördernden Fortbildungsmaßnahmen im Rahmen von Personal- und Schulentwicklung ist insbesondere

- die Stärkung sowohl von individuellen als auch von kollegialen Kräften und Ressourcen;
- die Verringerung von Risikofaktoren (Prävention), z. B. für Burnout;
- der Erhalt von Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit bis zur Pensionierung und darüber hinaus!

Eine wichtige Voraussetzung für qualitätsvolle Unterrichts- und Schulentwicklung sind gesunde Lehrerinnen und Lehrer!

„Das wichtigste Curriculum des Lehrers ist die eigene Person.“

Hartmut von Hentig

Service im Bereich Lehrgesundheit

- Gestaltung von pädagogischen Ganztageskonferenzen
- Qualifizierungsmaßnahmen zum gesundheitsförderlichen Umgang im Kollegium
- Zusammenarbeit im Team und Teamentwicklung
- Umgang mit Konflikten
- Konfliktberatung und Konfliktmoderation
- Lehrgesundheit
- Coaching von Lehrerinnen und Lehrern
- Stressbewältigung und Zeitmanagement
- Gesundheitszirkel
- Supervision
- Umgang mit „schwierigen Schulsituationen“ oder auch mit „schwierigen Schülerinnen und Schülern“
- Mitarbeit in der Gesundheitsförderung durch Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz Schule

Seminarthemen: Fortbildung

Gesundheitsförderlicher Umgang mit sich selbst

- Lehrerinnen und Lehrer gestalten ihre „Gesunde Schule“
- Selbstmanagement „Ich coache mich selbst“
- Ausbrennen verhindern durch Rollenklarheit
- Stimmtraining
- Umgang mit Stress
- Eigene Zeit und Ziele effektiv managen
- Kollegiale Unterstützung
- Was bremst mein Team?
- Teamentwicklung

Gesundheitsförderlicher Umgang mit schwierigen Situationen

- Locker und stark vor der Klasse!
- Umgang mit Gruppen
- Wie werde ich konfliktfähig?
- Leitung von Gruppenprozessen
z. B. mit der Transaktionsanalyse
- Supervision
- Kollegiale Fallbesprechungen
- Gesundheitszirkel

Die Angebote können sowohl zentral und schulformübergreifend als auch schulintern organisiert werden.



Ganztageskonferenzen

Hier können sich Schulen Unterstützung holen, die eine Ganztageskonferenz zum Thema Lehrer-gesundheit am Arbeitsplatz Schule gestalten wollen.

Die Themen der Arbeitsgruppen auf einer Ganztageskonferenz sind:

- Gesund bleiben im Umgang mit „schwierigen Schülerinnen und Schülern“
- Stressbewältigung auch in hektischen Schulsituationen
- Arbeitsplatzgestaltung
- Zeitmanagement
- Konfliktbewältigung im Umgang mit „schwierigen Eltern“ oder „schwierigen Kolleginnen und Kollegen“
- Wie machen wir uns gegenseitig das Schulleben schwer?
- Umgang miteinander
- Kommunikation & Kooperation im Kollegium
- Mit anderen gesundheitsförderlich arbeiten
- Gesundheitsförderlicher Umgang mit Widerstand und Störungen

Organisation

Die Erarbeitung der schulgenauen Gestaltung und Struktur geschieht in der Regel gemeinsam mit einer schulinternen Vorbereitungsgruppe und Barbara Tiesler, der Leiterin des Arbeitsbereichs Lehrer-gesundheit.

Das Angebot umfasst:

- Gestaltung, Durchführung und Nachbereitung der Ganztageskonferenz
- Vermittlung von geeigneten Trainerinnen und Trainern sowie Moderatorinnen und Moderatoren.

Seminarthemen: Fortbildung

Supervision

Falls Sie nach längerer Tätigkeit gern einmal wieder gemeinsam mit KollegInnen über Ihre Schulpraxis und Schulalltagsprobleme nachdenken wollen, dann können Sie dieses in Supervisionsgruppen tun. Im Rahmen von Supervision geht es um

- Reflexion beruflichen Handelns
- Entwicklung und Training professionellen Lehrerverhaltens
- Finden und Akzeptanz der eigenen Rolle
- Konfliktlösungen
- Balance zwischen den eigenen Ansprüchen an Arbeit und Freizeit
- Reflexion von Beziehungen und Interaktionen mit KollegInnen, SchülerInnen und Eltern

Unter professioneller Anleitung erhalten Sie in den Supervisionsgruppen die Möglichkeit, sich mit Betroffenen in ähnlicher Situation auszutauschen und zu stärken.

Organisation

Alle Supervisionsangebote werden auf Nachfrage schulintern oder schulübergreifend regional bzw. zentral organisiert.

Das maximale Stundenkontingent beträgt 20 Stunden. Der Supervisor oder die Supervisorin wird in Abstimmung mit der Gruppe gesucht.



Gesundheitszirkel

Ausgangspunkt der Arbeit in Gesundheitszirkeln ist die eigene Schule und die Bereitschaft einer Gruppe oder der gesamten Schule, das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz Schule gemeinsam zu bearbeiten. Gesundheitszirkel unterstützen die am Schulleben Beteiligten bei einer gesundheitsförderlichen Schulentwicklung.

Teilnehmen können Lehrkräfte, Schulleitungen, Mitglieder des Personalrates, aber auch Beschäftigte des technischen und Verwaltungspersonals sowie Schülerinnen, Schüler und Eltern. Gesundheitszirkel helfen einem Kollegium, die Belastungen des Schulalltags und individuelle Reaktionen darauf wahrzunehmen, zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Diese werden gemeinsam geplant, umgesetzt und auf ihre Wirksamkeit geprüft.

Organisation

Das Angebot richtet sich an Schulen bzw. Kollegiumsgruppen, die in diesen Prozess einsteigen wollen. In regelmäßigen Treffen wird anwendungsbezogen in die Funktionsweise und die Arbeit von Gesundheitszirkeln eingeführt. Dieses Angebot unterstützt interessierte Schulen und Kollegien bei der Einführung und Gestaltung von Gesundheitszirkeln in der Schule.

Barbara Tiesler

Personalgesundheit: Lehrgesundheit

☎ (040) 42 88 42-370 | 📠 (040) 42 88 42-569

✉ barbara.tiesler@li-hamburg.de

Was ist eine Gefährdungsbeurteilung?

Nach den §§ 5 und 6 des Arbeitsschutzgesetzes von 1996 muss der Arbeitgeber typische Arbeitsplätze nicht nur sicherheitstechnisch beurteilen, sondern auch die psychosozialen Belastungen erheben.

Dazu gehören eine Analyse der gegenwärtigen Situation, die eine Identifizierung der Belastungen und Stärken ermöglicht, die Durchführung geeigneter Maßnahmen und deren Dokumentation.

Was haben Sie, Ihre Kolleginnen und Kollegen davon?

Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Bestandteil von Personal- bzw. Schulentwicklung am Arbeitsplatz Schule.

Bei der Durchführung an vielen Hamburger Schulen hat sich gezeigt, dass jede Schule ein ganz eigenes Profil besitzt in der Verteilung ihrer Belastungen und Stärken.

Anhand der Auswertungsergebnisse des Fragebogens kann jede Schule ihre speziellen Bedingungen erkennen und entsprechend kurz-, mittel- oder langfristig gesundheitsförderliche Maßnahmen planen und durchführen.

Das Amt für Bildung bietet dieses Instrument jetzt regelhaft allen Hamburger Schulen an.

Wollen Sie Ihren unmittelbaren Arbeitsplatz an Ihrer Schule mit Ihren Kolleginnen und Kollegen gesundheitsförderlicher gestalten, so ist eine Gefährdungsbeurteilung eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung sinnvoller Maßnahmen zur Reduzierung von Belastungen und zum Erhalt Ihrer Stärken.



Behörde für Schule und
Berufsbildung (BSB),
Amt für Bildung
Hannelore Reich
Leitung Gefährdungs-
beurteilung, LZ B-G
Hamburger Straße 125
22083 Hamburg
☎ (0 40) 4 28 63-6205
✉ hannelore.reich
@bsb.hamburg.de

Weitere Informationen unter:
→ www.hamburg.de/navigation-gesundheitsmanagement/

Ansprechpartnerinnen & Ansprechpartner

Landesinstitut für Lehrerbildung
und Schulentwicklung

Referat
Personalentwicklung (LIF 24)

Maja Dammann
Hohe Weide 12
20357 Hamburg
☎ (040) 42 88 42-670
✉ maja.dammann@li-hamburg.de

Abteilung Prävention,
Intervention und Beratung (LIP)

Hermann Schlömer
Winterhuder Weg 11
22085 Hamburg
☎ (040) 4 28 63-2649
✉ hermann.schloemer@li-hamburg.de

Ansprechstellen des Gesundheits-
managements der Behörde für
Schule und Berufsbildung,
Amt für Verwaltung

Personalentwicklung/
Gesundheitsmanagement (V 413)

Katja Frerks
Hamburger Straße 31
22083 Hamburg
☎ (040) 4 28 63-3325
✉ katja.frerks@bsb.hamburg.de

Personalentwicklung (V 412-2)
Betriebliches Wiederein-
gliederungsmanagement (BEM)

Jörn Lange
Hamburger Straße 31
22083 Hamburg
☎ (040) 4 28 63-3422
✉ joern.lange@bsb.hamburg.de

Arbeitssicherheit und Unfallverhütung (V 236-1)

Carsten Hays
Hamburger Straße 31
22083 Hamburg
☎ (040) 4 28 63-2599
✉ carsten.hays@bsb.hamburg.de

Arbeitsmedizinischer Dienst (AMD)

Personalamt
Dr. Martina Assmann
Alter Steinweg 4
20459 Hamburg
☎ (040) 4 28 41-2106
✉ martina.assmann@personalamt.hamburg.de



Beratungsstelle für Krisenbewältigung und Abhängigkeitsprobleme (BST)

Die Beratungsstelle für Krisenbewältigung und Abhängigkeitsprobleme (BST) bietet seit mehr als 20 Jahren allen Kolleginnen und Kollegen in der Behörde für Schule und Berufsbildung Hilfe an.

Wir sind Ansprechpartner für Sie, wenn

- Sie sich dauerhaft mit Ihrer Arbeit überfordert fühlen,
- Sie sich in einem schwierigen Konflikt befinden,
- Sie befürchten auszubrennen,
- Sie unter depressiven Verstimmungen leiden,
- Ihre Krise familiäre oder andere private Ursachen hat,
- Sie sich Sorgen wegen Ihres Essverhaltens oder Alkoholkonsums machen.

In einem oder mehreren Gesprächen erhalten Sie umfassende individuelle Beratung für realisierbare Lösungen bei inneren oder zwischenmenschlichen Konflikten. Ziel ist es, geeignete Lösungsstrategien zu entwickeln und wieder handlungsfähig zu werden.

Individuelle Unterstützung und Begleitung erhalten Sie in Form von:

- Psychosozialer und psychologischer Beratung
- Konfliktmoderation
- Coaching

Wir kennen die Besonderheiten der unterschiedlichen Arbeitsplätze in der Behörde und können deren spezifische Anforderungen in der Beratung berücksichtigen.

Was noch wichtig ist:

- Wir vergeben kurzfristige Termine.
- Wir nehmen Ihr Anliegen ernst.
- Wir berücksichtigen Ihre individuelle Situation.
- Wir arbeiten lösungsorientiert und zielgerichtet.
- Wir helfen beim Finden zusätzlicher Hilfeangebote.

Der Beratungsumfang richtet sich nach Ihren Bedürfnissen. Alle Beratungen sind vertraulich und für Sie kostenlos.

Wie Sie uns erreichen:

Auli Czycholl, Leiterin der Beratungsstelle

☎ (040) 299 39 38

✉ auli.czycholl@bsb.hamburg.de

Dr. Rudolf Averbek

☎ (040) 299 11 71

✉ rudolf.averbeck@bsb.hamburg.de

Dagmar Jerichow

☎ (040) 299 73 63

✉ dagmar.jerichow@bsb.hamburg.de

Erreichbar sind wir auf dem Anrufbeantworter rund um die Uhr und rufen Sie innerhalb von 24 Stunden zurück.

Wo Sie uns finden:

Beratungsstelle am LI für Krisenbewältigung und Abhängigkeitsprobleme (BST)
Max-Brauer-Allee 136

22765 Hamburg

☎ (040) 299 79 62

→ www.li-hamburg.de/bst

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

HVV: Busse 20, 25, 183, 15, 283

bis Max-Brauer-Allee (Mitte);

S-Bahnen: S11, S21, S31 bis Holstenstraße

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Felix-Dahn-Straße 3

20357 Hamburg

www.li-hamburg.de/lehrgesundheit



Barbara Tiesler

Lehrgesundheit

Hohe Weide 12

20357 Hamburg

☎ (040) 42 88 42-370

📠 (040) 42 88 42-569

✉ barbara.tiesler@li-hamburg.de



Hannelore Reich

Leitung Gefährdungsbeurteilung,

BSB, LZ B-G

Hamburger Straße 125

22083 Hamburg

☎ (040) 4 28 63-6205

✉ hannelore.reich@bsb.hamburg.de

Beratungsstelle am LI für Krisenbewältigung und
Abhängigkeitsprobleme (BST)

Max-Brauer-Allee 136, 22765 Hamburg

📠 (040) 299-7962 | www.li-hamburg.de/bst



Auli Czycholl, Leitung

☎ (040) 299 39 38

✉ auli.czycholl@bsb.hamburg.de



Dr. Rudolf Averbek

☎ (040) 299 11 71

✉ rudolf.averbeck@bsb.hamburg.de



Dagmar Jerichow

☎ (040) 299 73 63

✉ dagmar.jerichow@bsb.hamburg.de