



Faktenblatt 28

Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz

Ein Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Abstract

Studien zeigen, dass Lehrpersonen häufiger als andere Berufsgruppen unter psychischen Erkrankungen und Erschöpfungssymptomen leiden. Daher hat Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit Partnern das Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» entwickelt. Es gibt Schulen die Möglichkeit, Belastungen und Ressourcen von Lehrpersonen zu erfassen und zu analysieren und danach massgeschneiderte Massnahmen einzuleiten. Das Angebot wurde in der Deutschschweiz pilotiert und erfolgreich evaluiert. Die Evaluation hat gezeigt, dass Schulen von der Teilnahme profitieren: Das Angebot liefert ein umfassendes Bild über Belastungen und Ressourcen in Schulen auf Personen-, Team-, Abteilungs- und Organisationsebene und rückt das Thema Gesundheit stärker in den Vordergrund.

1 Hoher Handlungsbedarf zur Stressprävention bei Lehrpersonen

Lehrpersonen sind auf vielfältige Weise gefordert, zum Beispiel von den Schülerinnen und Schülern, von den Eltern, aber auch aufgrund von immer mehr administrativen Aufgaben. Das führt bei Lehrpersonen nicht selten zu Stress, Erschöpfung, psychischen Beschwerden oder depressiven Störungen. 44% der Lehrpersonen in der Schweiz berichten, dass sie schon Situationen erlebt haben, in denen die Beanspruchung unerträglich war [1]. Schätzungen zufolge führen krankheitsbedingte Abwesenheiten von Lehrpersonen zu Kosten von insgesamt 33 Millionen Franken pro Jahr [2]. Gesundheitsförderung Schweiz hat daher ein Programm entwickelt, um die Gesundheit der Lehrpersonen zu stärken.

Inhaltsverzeichnis

1 Hoher Handlungsbedarf zur Stressprävention bei Lehrpersonen	1
2 Psychische Gesundheit stärken	2
3 Auf drei Säulen aufgebaut: Befragung, Prozessbegleitung, Schulberatung	2
4 Ablauf in drei Schritten	3
5 Evaluation des Pilotprojekts in acht Pilotschulen	4
6 Resultate: Positive Wirkung auf Gesundheit und Arbeitsmotivation	4
7 Engagement der Schulleitung ist entscheidend	4
8 Verbreitung in der Deutschschweiz, Einführung in der Romandie und im Tessin	4

[1] Kunz Heim, D., Sandmeier, A., & Krause, A. (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen. *Beiträge zur Lehrerbildung*, 32(2), 280–295.

[2] Künzi, K., & Oesch, T. (2016). *Berufsbedingte Krankheitskosten der Lehrpersonen – Teilprojekt des LCH im Rahmen des Projekts Gesundheit der Lehrpersonen*. Bern: Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH.

2 Psychische Gesundheit stärken

Basis für das neue Angebot ist das validierte Befragungsinstrument Friendly Work Space (FWS) Job-Stress-Analysis¹ von Gesundheitsförderung Schweiz, das gemeinsam mit dem Schweizerischen Versicherungsverband und der Universität Bern entwickelt wurde. Unternehmen können sich damit einen detaillierten Überblick über Belastungen und Ressourcen in ihrem Betrieb verschaffen, gezielt Stressfaktoren reduzieren und die Ressourcen von Mitarbeitenden stärken. FWS Job-Stress-Analysis wurde bislang bei über 250 Unternehmen und Organisationen und über 40 000 Personen eingesetzt.

Im Jahr 2014 hat Gesundheitsförderung Schweiz entschieden, FWS Job-Stress-Analysis gemeinsam mit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX weiterzuentwickeln und auf die besonderen Bedürfnisse im Schulkontext auszurichten. Zusammen mit verschiedenen Experten (z. B. Experten des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH sowie der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW) wurde ein zusätzliches Modul für die Zielgruppe Lehrpersonen, Schulleitungen und weitere Personen in der Schule erarbeitet. Das neue Angebot wurde unter der Bezeichnung «S-Tool in Schulen» in acht Schulen in zwei Kantonen getestet und steht nun unter dem Namen «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» zur Verfügung. Das Angebot «Schule handelt» verfolgt primär folgende Ziele:

- Die psychische Gesundheit der Schulleitung, der Lehrpersonen und weiterer am Unterricht beteiligter Personen ist gestärkt.
- Die Ressourcen dieser Personen sind gestärkt und die Belastungen reduziert.

3 Auf drei Säulen aufgebaut: Befragung, Prozessbegleitung, Schulberatung

«Schule handelt» basiert auf drei Säulen (siehe Abb. 1). Die Evaluation hat gezeigt, dass erst das Zusammenspiel dieser drei Säulen eine Veränderung bewirkt.

ABBILDUNG 1

Befragung, Prozessbegleitung, Schulberatung



Online-Befragungstool

Online-Befragungstool mit Fragen zu insgesamt 42 Themenfeldern (Dauer 20–30 Min.), zum Beispiel:

- Zeitdruck
- Handlungsspielraum
- Arbeitsorganisation
- Unterstützung durch die Eltern

Das Tool liefert ein umfassendes Bild über Belastung, Ressourcen und Wohlbefinden in Schulen auf Personen-,² Team-, Abteilungs- und Organisationsebene.

Teilnehmende Personen erhalten unmittelbar nach Abschluss eine Rückmeldung zu Problemfeldern und möglichen Massnahmen.

Prozessbegleitung

Die Prozessbegleitung umfasst alle Schritte des Angebots:

- Erstgespräch
- Vorbereitung und Durchführung der Befragung
- Präsentation der Ergebnisse
- Festlegung von Massnahmen
- Umsetzung von Massnahmen

Eine Prozessbegleitung ist entscheidend für den Erfolg des Angebots und stellt sicher, dass der Prozess standardisiert abläuft. Ziel ist, relevante

¹ 2017 hat Gesundheitsförderung Schweiz ihr gesamtes Instrumentenportfolio neu benannt. Friendly Work Space Job-Stress-Analysis ist der neue Name des Instruments, das bisher unter der Bezeichnung S-Tool geführt wurde.

² Auf Personenebene ist vollständige Anonymität der Daten gewährleistet, d. h., weder die Schulleitung noch die Schulberatung haben Zugriff auf individuelle Ergebnisse. Auswertungen sind nur auf allen Organisationsstufen bis auf Team-Ebene (mindestens zehn Personen) möglich.

Problemfelder zu erkennen und entsprechende Massnahmen zu treffen.

Akkreditierte Schulberatung

Für die Prozessbegleitung braucht es geschulte Fachpersonen, welche die Schulleitungen bei der Planung und Interpretation der Ergebnisse beraten sowie bei der Planung und Umsetzung von Massnahmen begleiten. Dies können kantonale Schulberatungspersonen oder private Beratungspersonen sein. Wichtig ist die richtige Kompetenz und Ausbildung.

4 Ablauf in drei Schritten

Um das Angebot «Schule handelt» durchzuführen, sind mehrere Schritte und der Einbezug von Lehrpersonen, Schulleitung und akkreditierten Schulberatungspersonen notwendig. Die Durchführung erfolgt in drei Schritten (siehe Abb. 2).

Schritt 1: Planung und Analyse

Die Schulberatungspersonen besprechen den Ablauf und planen die einzelnen Schritte mit der Schulleitung. Möglichst viele Lehrpersonen füllen den Online-Fragebogen aus. Jede teilnehmende Person erhält unmittelbar nach Ausfüllen des Fragebogens individuelle Ergebnisse und praktische Tipps. Die Auswertung der Ergebnisse auf Organisationsebene erfolgt in Zusammenarbeit mit den Schulberatungspersonen. Die Ergebnisse werden im Hinblick auf Ressourcen und Belastungen analysiert und zeigen der Schulleitung, wo die eigene Schule im Vergleich zu anderen Schulen steht (einfache Übersicht mit Ampelsystem in der Vergleichsgruppe), wie es um die Ressourcen, um die Stressfaktoren oder um das Wohlbefinden der Lehrpersonen steht oder wie sich die Werte mit der Zeit verändern. Die Ergebnisse werden den Lehrpersonen präsentiert und gemeinsam erörtert. Zentrale Fragen hierbei sind:

- Wo sind Ressourcen vorhanden, die im Stressgeschehen entlastend wirken können?
- Wo sind Belastungen vorhanden, und was könnte man dagegen tun?
- Woher kommt die Abweichung zur Vergleichsgruppe, und was könnte man dagegen unternehmen?
- Wo läuft es bereits gut?
- Auf welcher Ebene könnte man ansetzen: Person? Team? Abteilung? Organisation?

Schritt 2: Massnahmengestaltung

Lehrpersonen und Schulleitung entwickeln gemeinsam Massnahmen, um Problemfelder anzugehen. Diese Massnahmen verfolgen zum Beispiel folgende Ziele:

- Belastung reduzieren (z. B. administrative Abläufe vereinfachen, Jahresplanung anpassen, einzelne Lehrpersonen entlasten, Sitzungstermine reduzieren)
- Team stärken (z. B. Kommunikation im Team, gemeinsames Einrichten des Lehrerzimmers)
- Individuelle Ressourcen stärken (z. B. Kompetenzen erweitern)

Schritt 3: Massnahmenumsetzung

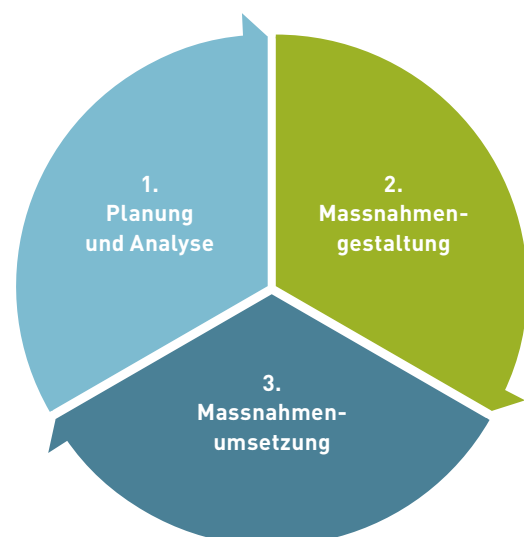
Massnahmen werden mit Hilfe der Schulberatungspersonen priorisiert und umgesetzt. Dabei müssen Erkenntnisse aus der Analyse für die Massnahmengestaltung berücksichtigt werden. Für eine erfolgreiche Umsetzung müssen insbesondere folgende Aspekte beachtet werden:

- Kurz-, mittel- und langfristige Planung und Zielsetzung
- Verbindung mit bestehenden Prozessen
- Beteiligung und Verantwortlichkeit festlegen

Die Massnahmen sollten sich an alle Beteiligten in der Schule richten. Jedoch ist es nicht immer möglich, für alle das 100% Richtige zu finden.

ABBILDUNG 2

Ablauf in drei Schritten



5 Evaluation des Pilotprojekts in acht Pilotschulen

Um das Angebot «Schule handelt» auf seine Praxis-tauglichkeit zu prüfen, wurden acht Pilotschulen in den Kantonen Bern und Schwyz für eine Evaluation kontaktiert. Die Evaluation des Befragungsinstrumentes umfasste drei Ziele:

- 1) Praxistauglichkeit des Befragungsinstrumentes für Schulen überprüfen
- 2) Wahrgenommene Veränderungen für die Gesundheitsförderung in der Schule dokumentieren
- 3) Schlussfolgerungen für die weitere Verbreitung des Programms ziehen

In einer ersten Befragungswelle direkt nach der Durchführung des Online-Fragebogens haben 117 Personen teilgenommen. Bei der zweiten Welle ein Jahr später haben 94 Personen teilgenommen. Diese Befragung erfolgte nach der Ableitung der Massnahmen. Die Evaluation in der Deutschschweiz wurde durch Experten der Pädagogischen Hochschule Zürich durchgeführt (Mai 2015 bis April 2017).

6 Resultate: Positive Wirkung auf Gesundheit und Arbeitsmotivation

Grundsätzlich hat die Evaluation gezeigt, dass das Angebot verständlich, praxistauglich und benutzerfreundlich ist. Teilnehmende Personen profitieren von den individuellen Tipps, die ihnen am Ende der Befragung präsentiert werden. Der Evaluationsbericht hält fest: Das Programm «Schule handelt» «liefert ein umfassendes Bild über Belastungen und Ressourcen in Schulen und das Befinden auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene» [3]. Und weiter: «Die Teilnehmenden berichten über verschiedene positive Veränderungen hinsichtlich ihrer Gesundheit, Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit.» Das Programm eignet sich demnach, um Problemfelder und Stärken in Schulen zu eruieren und die richtigen Massnahmen abzuleiten.

7 Engagement der Schulleitung ist entscheidend

Entscheidend für die erfolgreiche Durchführung des Programms sind die Beteiligung des Schulteams, das Engagement der Schulleitung und die Begleitung durch akkreditierte Schulberatungspersonen. Erst im Dialog von Schulleitung, Lehrpersonen und Schulberatungspersonen können sinnvolle Massnahmen abgeleitet werden. Das Engagement der Schulleitung zeigt gegenüber den Lehrpersonen, dass die Schulleitung gewillt ist, Massnahmen zu ergreifen.

Die Evaluation hat weiter gezeigt, in welchen Situationen das Online-Befragungstool seine Wirkung nicht optimal entfalten kann: zum Beispiel in Schulen, in denen bereits eine gestörte Kommunikation zwischen Schulleitung und Lehrpersonen vorliegt. Wichtig ist, dass der Kontakt zwischen Schulleitung und Schulberatungspersonen bereits frühzeitig hergestellt wird, damit die Durchführung optimal geplant werden kann. Bei stark belasteten Schulen soll der Entscheid für oder gegen die Durchführung des Programms gemeinsam mit den Schulberatungspersonen gefällt werden. «Schule handelt» ist ein Präventionsprogramm und kein Kriseninterventionsprogramm.

Abgesehen davon ist «Schule handelt» für alle Schulen ab einer Grösse von ca. 20 Lehrpersonen geeignet. Das Angebot ermöglicht eine systematische Analyse des Ist-Zustandes und erlaubt den Verantwortlichen, gemeinsam mit den Lehrpersonen gezielte Massnahmen zu entwickeln, um die psychische Gesundheit bei Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Schulangestellten zu stärken.

8 Verbreitung in der Deutschschweiz, Einführung in der Romandie und im Tessin

In einer nächsten Phase soll «Schule handelt» an weiteren Schulen in der Deutschschweiz eingeführt und breiter bekannt gemacht werden. Ab 2018 folgt die Einführung in der Romandie und anschliessend im Tessin. Wichtig ist die Unterstützung der Kantone, um eine erfolgreiche Einführung des Angebots sicherzustellen.

[3] Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz* (S. 49). Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich.

Weitere Informationen

- Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Job-Stress-Index 2016: Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz*. Faktenblatt 17. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Das Engagement von Gesundheitsförderung Schweiz für die Verbreitung von betrieblichem Gesundheitsmanagement in der Schweiz*. Faktenblatt 14. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz*. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 28

© Gesundheitsförderung Schweiz, März 2018

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

www.schule-handelt.ch