



Stark starten – Bildung gesund gestalten.

Ein Präventionsprogramm für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger in Schulen – **jetzt anmelden!**

Die Gesundheit der Beschäftigten in öffentlichen Schulen ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen von Schule und Unterricht. Schule ist immer nur so leistungsfähig wie die dort tätigen Menschen. Die Arbeitsplätze im Schulbereich stellen aufgrund ihrer Komplexität hohe Anforderungen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit. Neben den fachlichen und methodischen Kompetenzen sind eine ausgeprägte Kommunikations-, Antizipations- und Konfliktfähigkeit sowie sozial-emotionale Fertigkeiten grundlegend für die Tätigkeiten im Berufsfeld Schule. Deshalb ist es dem Nds. Kultusministerium ein besonders Anliegen, die Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger in Schule von Beginn an zu stärken und gesund zu erhalten.

Gesund bleiben - Prävention für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger

Das Programm „Stark Starten“ wurde im Jahr 2019 erstmalig gestartet und musste aufgrund der Corona-Pandemie kurze Zeit später abgebrochen werden. Nun geht es im Frühjahr 2024 erneut an den Start!

Stark Starten ist speziell für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger konzipiert, um sie bei den vielfältigen Anforderungen am Arbeitsplatz Schule während der Berufseinstiegsphase zu unterstützen und ihre Motivation und Freude am Beruf zu erhalten.

Mit „Stark Starten – Bildung gesund gestalten“ wird ein landesweit neues und vielfältiges Präventionsprogramm für Lehrkräfte im Berufseinstieg umgesetzt, das gesundheitsrelevante strukturelle, fachlich-pädagogische und psychologische Inhalte miteinander verknüpft und damit alles Wesentliche enthält, was für einen gelingenden Berufseinstieg hilfreich ist. Folgende Themenfelder stehen unter anderem auf dem Programm:

Kommunikation, Kooperationsstrukturen in Schule, Selbstwirksamkeit, multiprofessionelle Teamarbeit, Haltung und Rolle, Kooperativer Unterricht, Classroom-Management, Stressbewältigung, Selbstevaluation, Erholung,

Distanzierung, Resilienz, Stimmtraining, gedankliche Flexibilität, Glaubenssätze, innere Antreiber, Selbststeuerung, Emotionsregulierung, Handlungsflexibilität, Kollegiale Beratung, Vernetzung, Umgang mit Störungen, Konflikten und Mobbing, Schulrecht, Krisen & Notfälle, Zusammenarbeit mit Eltern.

Zielgruppe für das Programm sind Lehrkräfte, einschließlich Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger, innerhalb der ersten 5 Berufsjahre im Schuldienst. Grundsätzlich sollte allen neu eingestellten pädagogisch Tätigen die Teilnahme an diesem Präventionsprogramm ermöglicht werden. Wichtig ist die freiwillige Entscheidung der einzelnen Lehrkräfte zur Teilnahme am Programm.

Welche Ziele verfolgt das Präventionsprogramm?

Schule ist ein Abbild gesellschaftlicher Werte und Normen und unterliegt ständiger Veränderung. Schulen müssen kontinuierlich auf neue Situationen und aktuelle Geschehnisse reagieren und sind dadurch immer wieder mit neuen Herausforderungen, wie die Integration von Geflüchteten oder die Bewältigung der Anforderungen durch die Corona-Pandemie, konfrontiert. Waren früher die Pädagoginnen und Pädagogen im Schwerpunkt für die Wissensvermittlung in den einzelnen Fächern zuständig, erweitert sich das heutige Aufgabengebiet inzwischen um viele weitere Fragestellungen.

Probleme, Belastungen, außergewöhnliche Herausforderungen, schwierige Aufgaben oder auch Schicksalsschläge sind häufig potentielle Krankheitsauslöser. Die Stärkung der persönlichen Resilienz ist daher das zentrale Thema. Pädagogische und psychologische Strategien dienen dem Ausbau der persönlichen Ressourcen, um die schulischen Aufgaben mit der gebotenen Flexibilität zu erledigen. Die Stärkung der Lehrerpersönlichkeit und der Erwerb der sogenannten Softskills sind heute so aktuell wie in der Vergangenheit. Selbstwertstärkung, Reflexion von erlernten Glaubenssätzen und der Erwerb von eigenen kognitiven Strategien sind wichtige Bausteine zum Aufbau einer intrapersonellen Resilienz zur Verhaltensprävention.

Im Bereich der Verhältnisprävention ist es wiederum bedeutsam, die spezifischen Erfordernisse der jeweiligen Schule zu kennen. Kenntnisse zum „geheimen Lehrplan“ sind dabei ebenso wichtig wie Handlungssicherheit im Umgang mit den täglichen Herausforderungen in Schule. Die Verhältnisprävention lässt sich z. B. durch eine gute Kooperation der Lehrkräfte untereinander und im Zusammenwirken mit der Schulleitung effizient und nachhaltig gestalten.

Verlässliche Beziehungen tragen uns durch kritische Lebens- und Berufsphasen. Der Ausbau von sozialen Netzwerken im beruflichen Kontext zählt genauso zu den wichtigen Resilienzfaktoren wie ein positives Selbstbild.

Resilienz entsteht durch ein proaktives Ausbalancieren der intrapersonlichen Möglichkeiten mit den schulischen Herausforderungen. Dieses Ausbalancieren muss jeder Mensch in

regelmäßigen Intervallen selbstständig wiederholen. Im Allgemeinen geschieht dies unbewusst, oft bewusst und manchmal braucht es kollegiale Beratung oder auch externes Coaching.

Zentrales Ziel ist es daher, durch systematische Reflexion und den Aufbau von Coping-Strategien personale Kompetenzen im Umgang mit Stress zu erwerben und somit langfristig die Gesundheit und Lebensqualität der Lehrerinnen und Lehrer zu erhalten und zu verbessern.

Aufbau und Ablauf des Präventionsprogramms

Das Präventionsprogramm „Stark Starten“ besteht aus 11 Präsenz- und zwei Online – Veranstaltungen an insgesamt 16 Fortbildungstagen. Es läuft über einen Zeitraum von insgesamt anderthalb Jahren. Kontinuierliches Element ist dabei die regelmäßige Kollegiale Beratung in regionalen Kleingruppen, die auch über den Qualifizierungszeitraum hinaus bestehen bleiben und als dauerhaftes Unterstützungsnetzwerk wirksam werden soll. Die regionale Gruppe wird dabei in zwei Kleingruppen unterteilt.

Die Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Pilotierung an vier Standorten (jeweils eine Gruppe pro RLSB) durchgeführt.

Die Veranstaltungen werden ganztägig in der Zeit von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr überwiegend in Präsenz durchgeführt. Im Verlauf der Fortbildungsreihe finden an drei Terminen jeweils zweitägige Veranstaltungen statt; das Programm startet mit einem zweitägigen Auftakt und endet ebenso mit einer zweitägigen Abschlussveranstaltung.

Unterstützung durch die Schulleitungen

Für eine gelingende Umsetzung dieses Präventionsprogramms sind insbesondere die Schulleiterinnen und Schulleiter bedeutsam. Sie spielen als Personalverantwortliche in Schule eine entscheidende Rolle. Ihre Empfehlung zur Teilnahme am Programm wird für viele Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger grundlegende Voraussetzung sein.

Die Schulleitung trägt für die Umsetzung eines wirkungsvollen Gesundheitsmanagements in ihrer Schule eine wesentliche Verantwortung. Dazu zählt auch die Integration neuer Kolleginnen und Kollegen in bestehende Strukturen. Wichtig sind dabei eine gute Einarbeitung und ein Mentoring innerhalb der ersten Berufsjahre. Das Präventionsprogramm kann dazu einen wesentlichen Beitrag liefern.

Deshalb ist es besonders wichtig, dass Schulleitungen ihren Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern die Teilnahme am Präventionsprogramm empfehlen und sie für die jeweiligen Termine freistellen. Die erforderliche Zeit ist sicherlich gut investiert für den Erhalt der Gesundheit der neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und damit auch für die Zukunft unserer Schulen.

Veranstaltungstermine und Anmeldung

Die 4 Fortbildungen beginnen jeweils im April 2024 und enden im November 2025.

Alle Informationen zu Terminen und zur Anmeldung finden Sie auf der Website "Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement in Schulen und Studienseminaren" unter <http://www.aug-nds.de/?id=2376>

Schritte zur Anmeldung

Die Veranstaltungsreihen werden vom NLQ organisiert. Eine Anmeldung ist ausschließlich über das Online-Portal der Veranstaltungsdatenbank – VeDaB bzw. ab dem 01.01.2024 über das NLC, das Niedersächsische Lerncenter, nach vorheriger Absprache mit der eigenen Schulleitung möglich. In der Fortbildungsbeschreibung finden sich alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind die Neugierde auf die eigenen Verhaltensmuster und ein Interesse das eigene Verhalten zur Steigerung der persönlichen Resilienz und Berufszufriedenheit zu hinterfragen.

Stark starten – Bildung gesund gestalten.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung am Präventionsprogramm.

Karin Kayser