

5.1.3 Lehrergesundheit im BKM

„Highway to Health“

Lehrergesundheit ist ein Schlüsselfaktor für das Gelingen von Schule. Unterricht, Bildung und Erziehung sind ohne gesunde und leistungsfähige Lehrkräfte nicht erfolgreich und Schule kann sich qualitativ nicht weiterentwickeln. Den Lehrerberuf auszuüben, ist eine kognitiv und emotional höchst anspruchsvolle Aufgabe. Es treten täglich komplexe und intensive soziale Interaktionen auf, die neben organisatorischen und materiellen Arbeitsbedingungen oftmals den Berufsalltag erschweren. Aus diesem hohen Beanspruchungspotenzial ergibt sich stetiger Handlungsbedarf, der die Gesundheits- und Lebensqualität der Lehrkräfte schützen und erhalten muss und so dazu beiträgt, die Arbeitsmotivation zu stärken und auszubauen.

Das Thema der Lehrergesundheit wird am BKM ernst genommen und findet seit vielen Jahren neben der Arbeit der Schulentwicklung verstärkt in der AG „BKM bewegt“ Beachtung. Die bisherigen Angebote für die Lehrer/innen beschränkten sich jedoch auf ein bis zwei Einzelaktivitäten im Schuljahr. Der Fokus lag bislang primär auf der Gesundheitsförderung der Schülerschaft.

Wir verfolgen im Sinne der Salutogenese den ganzheitlichen Gesundheitsansatz:

Was können wir zur Gesunderhaltung unseres Kollegiums beitragen?

Der Arbeitskreis „BKM bewegt“ ist das Gremium für die Ausweitung des Gesundheitskonzeptes. Er setzt sich aus 16 Kolleginnen und Kollegen zusammen. Dazu gehören die Kolleginnen und Kollegen mit der Fakultas Sport/ Gesundheitsförderung sowie Kollegiumsmitglieder, die in Sportvereinen aktiv sind und/oder ein besonderes Interesse haben, Bewegung, Spiel und Sport vertiefend in der Schulkultur des BKM zu verankern.

Die Arbeitsgruppe trägt dazu bei, den Weg für ein umfassenderes und wirkungsvolleres Gesundheitskonzept und ein Portfolio der Angebote zu ebnen.

Innerhalb einer Abfrage im Kollegium wurden 2018 die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Kolleginnen und Kollegen bezüglich gesundheitsfördernder Angebote generiert. Diese bildeten die Grundlage für die Weiterarbeit der Arbeitsgruppe „BKM bewegt“ zum Thema Lehrergesundheit.

Die Auswertung dieser Rückmeldungen ergab folgende Bedürfniskategorien:

- Die Notwendigkeit das eigene Wissen über Gesundheit auf der kognitiven und psychosomatischen Ebene zu erweitern.
- Angebote zum Ausgleich berufsbedingter Belastungen auf der motorischen Ebene.
- Gemeinsame, gesellige Aktivitäten zur Stärkung des Teamgedankens und des Zusammenhalts im Kollegium.
-

Auf dieser Basis erstellten die AG Mitglieder eine Roadmap, den

„Highway to Health“!!!

Dieser bietet für die nächsten beiden Schuljahre in Form einer didaktischen Jahresplanung gesundheitsfördernde Angebote auf kognitiver, psychosomatischer und motorischer Ebene zur Erhaltung und Förderung der Lehrergesundheit im BKM. Diese Angebote werden durch Kollegenteams der AG „BKM bewegt“ für alle interessierten Kolleginnen und Kollegen der Schule geplant, organisiert und teilweise auch durchgeführt.

In der folgenden Abbildung ist der „Highway to Health“ mit den integrierten Angeboten dargestellt.

Siehe Illustration unten.



Highway to Health



	Schuljahr 2018/2019				Schuljahr 2019/2020			
	1. Halbjahr	2. Halbjahr	1. Halbjahr	2. Halbjahr	1. Halbjahr	2. Halbjahr	1. Halbjahr	2. Halbjahr
	Quartal 1	Quartal 2	Quartal 3	Quartal 4	Quartal 1	Quartal 2	Quartal 3	Quartal 4
Motorische Aktivitäten	<p>Angebot: Rückengesundheit Zustandspast: BAD Zeitraum/Dauer/Intervall: 20.11.2018</p>	<p>Angebot: Fitness (Schnupperkurs) Zustandspast: Sebastian/ZAN K. Zeitraum/Dauer/Intervall: 10.-15.Dez.2018</p>	<p>Angebot: Lauftreff (Firmenlauf) Zustandspast: Friedemann/Fabian Zeitraum/Dauer/Intervall: 2. Halbjahr / wöchentlich</p>		<p>Angebot: Selbstverteidigung Zustandspast: Maggi Zeitraum/Dauer/Intervall: wöchentlich</p>	<p>Angebot: Yoga & Co. Zustandspast: Gesa Zeitraum/Dauer/Intervall: November / wöchentlich</p>		<p>Angebot: Alpen-Cross<small>(mit Vorbereitung)</small> Zustandspast: Stephan/ Friedemann Zeitraum/Dauer/Intervall: Sommerferien 2020 Als Cross 2020 Vorbereitung</p>
Kognitive und psychosomatische Themen	<p>Angebot: Stress abbauen Zustandspast: BAD Zeitraum/Dauer/Intervall: 06.11.2018</p>	<p>Angebot: Resilienz Zustandspast: BAD Zeitraum/Dauer/Intervall: 08.11.2018</p>	<p>Angebot: Entspannte Pause Zustandspast: Fabian Zeitraum/Dauer/Intervall: Info Lehrerkonferenz Feb.2019</p>	<p>Angebot: Workshop- Praxisberatung Zustandspast: BAD Zeitraum/Dauer/Intervall: 13.03.2019</p>			<p>Angebot: Ernährungsberatung Zustandspast: Gesa Zeitraum/Dauer/Intervall: 2.Halbjahr</p>	
Gesellige Aktivitäten	<p>Angebot: Geocaching/Wandern Zustandspast: Jan/ Robert Zeitraum/Dauer/Intervall: Herbst und Frühjahr</p>	<p>Angebot: Weihnachtsfeier Zustandspast: Roman/Jan/Peter/Dany Zeitraum/Dauer/Intervall: Dezember</p>	<p>Angebot: Geocaching/Wandern Zustandspast: Jan/ Robert Zeitraum/Dauer/Intervall: Herbst und Frühjahr</p>	<p>Angebot: Golf Schnupperkurs Zustandspast: Peter Zeitraum/Dauer/Intervall: Mai/Juni/Juli</p>		<p>Angebot: Eisstockschießen Zustandspast: Philipp Zeitraum/Dauer/Intervall: Januar/Februar</p>		

