



Wir beraten Sie gerne.  
Sprechen Sie uns einfach an!

**REGIONALE SCHULBERATUNGSSTELLE  
DER STADT GELSENKIRCHEN**

Kurt-Schumacher-Str. 2

45881 Gelsenkirchen

Telefon 0209 / 169 - 66 80

E-Mail [schulberatungsstelle@gelsenkirchen.de](mailto:schulberatungsstelle@gelsenkirchen.de)

[www.gelsenkirchen.de/rsb](http://www.gelsenkirchen.de/rsb)

Eine gemeinsame Einrichtung mit:

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gestaltung: brand.m GmbH, Gelsenkirchen, Fotos: shutterstock.com



Regionale  
Schulberatungs-  
stelle



Herausgeber:  
Stadt Gelsenkirchen  
Die Oberbürgermeisterin  
Regionale Schulberatungsstelle  
Oktober 2021



Stadt  
Gelsenkirchen

## Arbeit macht Spaß – oder krank?

Die vielfältigen (psychischen) Belastungen von Schulmitarbeiterinnen und Schulmitarbeitern sind hinreichend dokumentiert, so dass wir nicht die krankmachenden Faktoren im Schulalltag hervorheben müssen.

Dagegen sind Gesundheit und Selbstfürsorge ein oft vernachlässigtes Thema. Meist werden Gesundheit und Selbstfürsorge eher individuell betrachtet – quasi als private Angelegenheit.

Legen Sie zum Beispiel Wert auf eine gesunde Ernährung? Sind Ihnen Bewegung und Sport als Ausgleich wichtig? Pflegen Sie ein Hobby, bei dem Sie gut abschalten und entspannen können?

Aus dieser Perspektive hat das Thema Gesundheit und Selbstfürsorge keinen Platz in der Schule. Es ist vom Arbeitsbezug nahezu komplett losgelöst. Psychohygiene findet allenfalls zum „Dampf ablassen“ in der Pause statt, um danach wieder zur Tagesordnung überzugehen.

Doch was spricht eigentlich dagegen, das Thema einmal vom Rand ins Zentrum zu rücken und vor allem die Perspektive umzudrehen?

Anstelle der Frage, „Was kann ich für mich tun, um gesund zu bleiben?“ steht nun die Frage **„Was können wir in der Schule für uns tun und worauf müssen wir dabei achten?“**

So können Gesundheit und Selbstfürsorge zum Thema für ein ganzes Kollegium werden.



## Beratung und Unterstützung

Als Regionale Schulberatungsstelle halten wir eine Reihe von Angeboten zum Thema Gesundheit und Selbstfürsorge bereit.

Wir bieten zum Beispiel schulübergreifende Supervisionsgruppen an, begleiten die Einrichtung von kollegialen Beratungsgruppen an Ihrer Schule oder unterstützen Sie ganz persönlich durch einen längeren Coaching-Prozess. Melden Sie sich einfach direkt bei uns, wenn Sie eines dieser Angebote wahrnehmen möchten.

## Schulinterne Lehrerfortbildung (SCHILF)

Neben Supervision, Coaching und kollegialer Beratung gibt es auch das SCHILF-Angebot „Lehrerinnen- und Lehrer-gesundheit: Von der Belastungsanalyse zur Entlastungs-

planung“. Die Grundidee ist die Suche nach kollektiven und institutionellen Entlastungsstrategien zur Erhaltung der eigenen Gesundheit in der Schule.

Zunächst geht es um eine Analyse der alltäglichen Belastungen. Danach um die Frage, welche von diesen Belastungen von Ihnen und dem Kollegium auch tatsächlich beeinflusst werden können und welche nicht.

Im Anschluss werden im kollegialen Austausch erste Ideen für eine mögliche Entlastung im Kollegium entwickelt und erste Schritte zu deren Umsetzung im Schulalltag geplant. Ein Ausblick beschäftigt sich damit, ob diese Ansätze strukturell verankert werden können und was dafür zu tun ist.

Die Fortbildung soll einen Eindruck davon vermitteln, wie kleine Veränderungen in der Arbeit des Kollegiums aussehen könnten, um neue Schritte zur Entlastung in Ihrem beruflichen Alltag zu gehen.