

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die Osterferien sind vorbei und der Frühling, auf den wir so lange gewartet haben, hat nun endlich begonnen. Nach der langen Zeit kalter und dunkler Tage wird es Zeit, nun endlich „Sonne zu tanken“. Tatsächlich haben die Strahlen der Sonne vielfältige Auswirkungen auf den menschlichen Körper und die Psyche. Sie wirken insbesondere positiv auf das Immunsystem, die Bildung von Vitamin D und die Laune des Menschen. Wir möchten den Einzug des Frühlings nutzen, um Ihnen mit diesem Newsletter einige, für Sie hoffentlich interessante, Informationen zu geben.

Was wird Sie in dieser Ausgabe erwarten?

Beginnen möchten wir mit einem Artikel über die Gewalt gegen Lehrkräfte. Die Hälfte der deutschen Lehrerinnen und Lehrer erlebt psychische Gewalt am Arbeitsplatz. Manche Schüler schrecken auch vor körperlichen Übergriffen nicht zurück. Laut einer Umfrage des Verbandes Bildung und Erziehung VBE wurde jeder fünfte Lehrer schon gemobbt, bespuckt, geschlagen. Selbst an Grundschulen werden 33 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer von ihren jungen Schülern angegriffen. In Klassenzimmern ist es viel zu laut. Lärm im Klassenzimmer hat enorme Auswirkungen auf die Lehrergesundheit und den Lernerfolg der Schüler. Untersuchungsergebnisse belegen, dass Lärm weit mehr als ein „unerwünschtes Geräusch“ ist. Große Klassen, unruhige Kinder, überlastete Lehrer. Die Ursachen von Lärm sind vielfältig. Je schlechter das Klassenklima, je lauter eine Klasse, desto höher sind auch die Belastungen für die Lehrkräfte. Der Tinnitus ist eine akustische Wahrnehmung,

die zusätzlich zum Schall, der auf das Ohr wirkt, wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung beruht auf einer Störung der Hörfunktion. Die Art der scheinbaren Geräusche ist sehr vielfältig, kann in seiner Intensität gleichbleibend sein, jedoch auch einen rhythmisch-pulsierenden Charakter haben. Da viele Patienten in stressbelasteten Lebensphasen und Situationen, in denen es ihnen psychisch schlecht geht, verstärkt Ohrgeräusche wahrnehmen, ist ein psycho-somatischer Einfluss nicht auszuschließen.

Krankenkassen registrieren eine Zunahme stressbedingter Krankenschreibungen insbesondere wegen psychischer Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen. Ein gezielter Stressabbau ist daher unabdingbar, um gesundheitlich nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wichtig ist es, sich Zeit zu nehmen, um abzuschalten, einfach mal Pause machen. Pausen bedeuten keineswegs fehlendes Engagement oder mangelnde Belastbarkeit. Unser Körper braucht Ruhephasen, in denen er sich wieder erholen kann. Und am Ende des Gesundheitsbriefes informieren wir über zusätzlich aufgenommene Fortbildungen.

Ein interessantes Lesevergnügen wünschen Ihnen der AMD TÜV Rheinland, das landeseigene Kompetenzzentrum Sicherheit und Gesundheit sowie die Akteure der Arbeitsstelle „Arbeitssicherheit und Gesundheit“ beim Staatlichen Schulamt Cottbus.

Ihre Kritiken, Hinweise und Anregungen sind willkommen. Schreiben Sie uns, welche Themen Sie sich wünschen. Ihre Leserschrift senden Sie bitte per Mail an die Arbeitsstelle "Arbeitssicherheit und Gesundheit" beim Staatlichen Schulamt Cottbus: arbeitsschutz@schulaemter.brandenburg.de

Die Arbeitsstelle hält übrigens Lärmampeln und Luftgüte-Messgeräte (CO²-Display) zur Ausleihe bereit. Die Beantragung erfolgt über den Bildungsserver.

Darum ist es entscheidend für die akustische Qualität von Klassenzimmern, die Mehrfachreflexionen des Schalls an den Raumbegrenzungsflächen zu vermeiden und die Nachhallzeiten zu begrenzen. Die Halligkeit im Klassenzimmer führt dazu, dass der Lehrer lauter spricht, um die Schüler besser zu erreichen. Aber auch die Schüler verhalten sich in halligen Räumen lauter. Gerade bei Gruppenarbeiten wird lauter gesprochen, um sich verständlich zu machen. Die daraus entstehende Unruhe und der höhere Grundgeräuschpegel führen wiederum dazu, dass noch lauter gesprochen wird und sich die Geräuschbelastung weiter steigert (Lombard-Effekt). Der Schalldruckpegel wird damit immer höher und führt letztlich zu einer für alle Personen extrem unangenehmen Geräuschbelastungssituation.

Durch passende akustische Maßnahmen lässt sich die Halligkeit jedoch wesentlich entschärfen. So lassen sich die Schallreflexionen durch eine schallabsorbierende Gestaltung von Decken und Wänden deutlich verringern und zugleich eine wesentliche Verbesserung der Sprachverständlichkeit erreichen. Folglich kann wieder leiser gesprochen werden und das gegenseitige Aufschaukeln der verschiedenen Geräusche bleibt aus.

Messen und Berechnen der Raumakustik im Klassenzimmer

Um die Raumakustik von Klassenzimmern prüfen zu können gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die für Sie einfachste Möglichkeit ist es ihre zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit hinzuzuziehen. Diese kann orientierend den Nachhall sowie die Sprachverständlichkeit in ihren Klassenraum bestimmen und Sie zu alle weiteren Maßnahmen beraten.

Mit einem Smartphone oder einem Tablet samt passender Software lässt sich ebenfalls die Raumakustik orientierend bestimmen. Einfach die passende App runterladen, die fehlende Eckdaten zum Klassenraum eingeben und das Programm ermittelt die Nachhallzeiten. Leider sind die eingebauten Mikrofone in diesen Geräten nicht die Leistungsfähigsten so dass die ermittelten Ergebnisse mit Vorsicht betrachtet

werden sollten. Die dritte Möglichkeit zur Bestimmung der Nachhallzeiten in Klassenräumen ist die Verwendung eines Nachhallrechners.

Durch die DGUV wurde ein Rechenprogramm erstellt, mit dem sich die Nachhallzeiten berechnen und mit den entsprechenden Vorgaben nach DIN 18041 vergleichen lassen (www.dguv.de, Webcode d130076). Leider gibt auch dieses Programm nicht die Werte der Sprachverständlichkeit wieder. Zur Berechnung der Nachhallzeiten für einen Klassenraum müssen die Abmessungen des Raumes, die Art der Begrenzungsflächen, die Inneneinrichtung und die Anzahl der Schüler eingegeben werden. Falls der Raum bereits schallabsorbierende Flächen besitzt, sind für diese Flächen die Größen und Schallabsorptionseigenschaften einzugeben. Nach der Eingabe der erforderlichen Daten werden die für den Raum berechneten Nachhallzeiten in den Oktavbändern von 125 Hz bis 4000 Hz dargestellt. Außerdem werden die nach DIN 18041 empfohlenen Toleranzgrenzen für die Nachhallzeiten angezeigt. Damit sollten sich die Nachhallzeiten für ein Klassenzimmer relativ einfach berechnen lassen.

Maßnahmen

Die Grundlage für die akustische Gestaltung von Klassenzimmern ist die Norm DIN 18041. Danach sollten Klassenräume mit einer Größe von ca. 250 m³ Nachhallzeiten im Bereich von 0,4 bis 0,6 s aufzeigen. Verschiedene Studien empfehlen für Grundschulen und Vorschulen noch geringere Nachhallzeiten von ca. 0,3 s.

Gardinen, Teppiche und gepolsterte Möbel wirken im Klassenzimmer als poröse Absorber, allerdings vor allem bei hohen Frequenzen, so dass sich entsprechende Maßnahmen ungünstig auf die Sprachverständlichkeit auswirken können.

In der Regel lassen sich die genannten Zielvorgaben allein durch eine schallabsorbierende Gestaltung der Deckenfläche mit einem schallabsorbierenden Material erreichen. Ergänzend zu der schallabsorbierenden Decke kann eine schallabsorbierende Belegung des oberen Teiles der Rückwand oder der Wandflächen des Klassenzimmers sinnvoll sein. Die Wand hinter dem

Lehrer sollte dagegen reflektierend sein, also frei von Absorbermaterialien bleiben, um den Direktschall unterstützende frühe Reflexionen zu gewährleisten, so dass die Stimme des Lehrers leichter in die hinteren Reihen gelangt.

Quelle: Dr.-Ing. Jürgen Maue, Fachzeitschrift Sicherheitsingenieur 6/2012

Bei Fragen dazu melden Sie sich einfach bei ihrer zuständigen Fachkraft für Arbeitssicherheit vom KSG oder mit Angabe des Schulamtes und ihrer Schule unter:

Email: ksg.office@ksg.brandenburg.de

Tinnitus

Der Tinnitus ist eine akustische Wahrnehmung, die zusätzlich zum Schall, der auf das Ohr wirkt, wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung beruht auf einer Störung der Hörfunktion.



Die Art der scheinbaren Geräusche ist sehr vielfältig (z.B.: Brumm- oder Pfeiftöne, Zischen, Rauschen, Knacken oder Klopfen). Das Geräusch kann in seiner Intensität gleichbleibend sein, es kann jedoch auch einen rhythmisch-pulsierenden Charakter haben.

Ursachen

Körperliche oder psychische Ursachen wie z.B.

- Verspannungen im Bereich des Nackens/ Halswirbelsäule
- Zahn- und Kieferbeschwerden, wie Zähneknirschen
- Entzündungen des Ohres
- Autoimmunreaktionen
- Otosklerose (Erkrankung der Mittelohrgehörknöchelchen)
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Hörsturz
- Knall- und Explosionstrauma
- Verletzungen des Trommelfells
- Medikamente
- Psychische Faktoren

Häufig treten Tinnitusfälle ohne derzeit diagnostizierbare medizinische Ursache auf. Da viele Patienten in stressbelasteten Lebensphasen und Situationen, in denen es ihnen psychisch schlecht geht, verstärkt Ohrgeräusche wahrnehmen, ist ein psychosomatischer Einfluss nicht auszuschließen.

Formen

In der Regel werden zwei Phasen unterschieden:

- akuter Tinnitus (bis 3 Monate)
- chronischer Tinnitus (über 3 Monate)

In der akuten Phase kommt es vergleichsweise häufig zu einer spontanen Heilung oder Besserung der Symptome.

In 80 Prozent der Fälle geht der akute Tinnitus durch Behandlungen der jeweiligen Ursachen auch von alleine wieder weg. Das Ohrgeräusch kann also wieder völlig abklingen. Je länger der Tinnitus besteht, desto höher ist jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass er dauerhaft bestehen bleibt.

Mögliche Folgen

Selbst wenn der Tinnitus bleibt (chronischer Tinnitus), wird er in den meisten Fällen erträglich. Hiervon berichtet laut Angaben der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. die Hälfte aller Betroffenen in Deutschland, die sich gar nicht oder nur geringfügig gestört fühlen.

Einige von Tinnitus betroffenen Patienten können auf Dauer die Ohrgeräusche gut kompensieren und leiden unter keiner oder lediglich einer geringen Einschränkung der Lebensqualität. Anderen Patienten gelingt dies leider nicht.

Behandlung

Die Behandlung richtet sich nach der Form des Tinnitus. Bei einem akuten Tinnitus hat eine schnelle medikamentöse Therapie (z. B. Gabe von hochdosiertem Kortison oder Tinnitus-Infusion zur Durchblutungssteigerung) oberste Priorität. Beim chronischen Tinnitus geht es vornehmlich um den richtigen Umgang mit den Ohrgeräuschen.

Dazu gehören z.B.

- Entspannungsverfahren, Stressabbau
- Tinnitus-Counseling (Beratung, Aufklärung) mit Bewältigungstraining
- Akupunktur
- Tinnitus-Retraining-Therapie
- ...

Ohrgeräusche sollten möglichst rasch nach Ihrem Auftreten behandelt werden. Gehen Sie in jedem Fall zu einem HNO-Arzt, wenn die Ohrgeräusche länger als 24 Stunden anhalten.

Mut zur Pause



Ein anstrengender Arbeitstag liegt hinter Ihnen. Ausgelaugt kommen Sie zu Hause an, lassen sich aufs Sofa fallen und wollen eigentlich nur noch entspannen. Doch das Kopfkino will nicht aufhören: Habe ich wirklich alle offenen Themen beendet?

Was muss ich für morgen noch vorbereiten? Die Klassenarbeiten liegen noch immer auf dem Schreibtisch. Schaffe ich meine restlichen to do's für diese Woche?

Viele von uns sind ausgelaugt

Kommt Ihnen das bekannt vor? Uns auch. Und damit sind wir nicht alleine. Im Fehlzeitenreport der AOK von 2012 gab jeder fünfte an, erschöpft zu sein und in der Freizeit nicht abschalten zu können. Seit mehr als 15 Jahren registrieren Krankenkassen eine kontinuierliche Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Von rund 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr entfallen heute bereits über 2,5 Tage auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen. Viele Arbeitnehmer leiden unter Niedergeschlagenheit und Kopfschmerzen. Einer der Hauptstressfaktoren laut TK-Stressstudie 2016 „Entspann dich, Deutschland“: der Beruf.

Erschöpfung und Stress fordern vielen Menschen einiges an Kraft ab. Ein gezielter Stressabbau im Joballtag ist daher unabdingbar, um gesundheitlich nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Alarmsignale des Körpers

Pause machen ist keine Zeitverschwendung, – wie inzwischen jeder weiß – sondern eine Kompetenz – eine Notwendigkeit – eine Fähigkeit, die wir wieder erlernen müssen und diese auch für uns bewusst akzeptieren. Wer sich häufig keine Pausen gönnt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel.

Der menschliche Körper ist keine Maschine und nicht für Dauerbetrieb konstruiert. Sein Erholungsbedarf lässt sich nicht auf den Feierabend oder das Wochenende verschieben.

Wenn sich im Tagesverlauf mehrere folgender Signale bemerkbar machen, ist es höchste Zeit für eine Pause:

- Man hat immer öfter das Bedürfnis, sich zu strecken.
- Man muss ständig gähnen.
- Die Augen fallen zu.
- Die Gedanken schweifen ab.
- Die Konzentration lässt nach.
- Die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt ab.
- Der Heißhunger meldet sich.

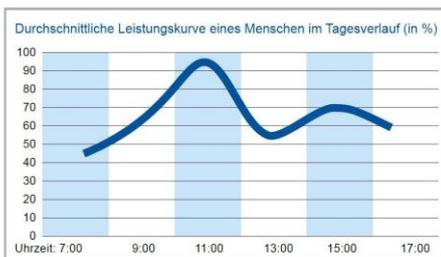
Wer Alarmsignale nicht ernst nimmt, immer wieder auf Pausen verzichtet und an die Grenzen seiner Belastbarkeit geht, muss auf Dauer mit unangenehmen Folgen rechnen: Fehlerquote und Unfallgefahr steigen, Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität sinken, die Gesundheit leidet. Unruhe, Nervosität, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Erschöpfung, Aussetzer, Leistungstiefs, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme können zu ständigen Begleitern werden. Im Extremfall unterstützen sie die Entstehung von Burn-out und Depression.

Hochs und Tiefs

Niemand kann acht Stunden konzentriert durcharbeiten. Über den Tag verteilt geht die Leistungskurve jedes Menschen rauf und runter. Im Allgemeinen gilt: Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit eines gesunden Erwachsenen steigt am Morgen steil an und erreicht am Vormittag ihren höchsten Wert.

Danach sinkt die Leistungsfähigkeit, und Energiespeicher müssen aufgefüllt werden. Nach dem Mittagessen benötigt der Körper Energie zur Verdauung – deshalb werden viele Menschen müde und fallen ins Mittagsloch.

Es ist nicht ratsam, sich ausgerechnet dann z.B. hinter Steuer zu setzen. Denn die relative Häufigkeit einschlagbedingter Verkehrsunfälle erreicht nicht nur nachts, sondern auch am frühen Nachmittag ein Maximum.



Fazit:

Kalkuliert man die natürlichen Schwankungen der persönlichen Leistungskurve in die Tagesplanung ein und gönnt sich öfter eine Pause, verbessert sich das körperliche Befinden spürbar.

Schlafforscher wissen: Alle 90 Minuten braucht der Mensch eine fünf bis zehnmünütige Pause, und nach zirka vier Stunden ist eine längere Pause von mindestens 30 Minuten nötig.

Wer in seinem Betrieb seine Tätigkeit nicht alle 90 Minuten unterbrechen kann, sollte zumindest für Abwechslung sorgen (z.B. dienstliche Telefonate führen, Kopien anfertigen etc.).

Zudem setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass häufigere Kurzpausen von fünf bis acht Minuten pro Stunde besonders erholsam sind. Die positiven Effekte einer bewussten Pause sind gut belegt. Das trifft vor allem für das „Powernapping“ zu, das Nickerchen in der Mittagspause. Es gilt inzwischen als eine der effektivsten Möglichkeiten, die Arbeitskraft zu erneuern: Das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz sinkt deutlich.

Fünf gute Gründe für die Pause

Regelmäßige Pausen

- verhelfen zu körperlicher Fitness und guter Konzentrationsfähigkeit und
- senken dadurch das Fehler- und Unfallrisiko
- fördern berufliche Kompetenz
- erleichtern die Stressbewältigung
- wirken einseitigen Belastungen entgegen, sorgen für Einklang und Balance am Arbeitsplatz
- berücksichtigen den natürlichen Biorhythmus

(Quelle www.jwsl.de)

Energiefaktor Pause

Pausen strukturieren den Tag. Pausen setzen den Anforderungen und dem Arbeitsfluss Grenzen.

Pausen bieten die Gelegenheit, Stress abzubauen, sich zu entspannen, abzuschalten, sich zu regenerieren. Aber Pause ist nicht gleich Pause. Wer seine freien Minuten darauf beschränkt, vor dem Monitor Fastfood herunterzuschlingen und Mails zu checken, schöpft die Möglichkeiten einer Arbeitsunterbrechung nicht aus. Auch zwanghaftes Wachhalten durch Kaffee bringt die Energie nicht nachhaltig zurück.

Die Kunst der Pause liegt vielmehr darin, mit den verfügbaren Ressourcen bewusst umzugehen, den Arbeitsplatz zu verlassen und innezuhalten, die Auszeit rundum zu genießen und für sich selbst zu nutzen.

Entspannungspause



Keine Frage, jeder entspannt anders: Mit dem Kollegen ein Schwätzchen halten, den Blick in die Ferne schweifen lassen, Musik hören, spazieren gehen, meditieren und vieles mehr. Damit sich der Körper optimal regenerieren kann, sollte jeder seine eigenen Vorlieben herausfinden und ausprobieren, was am besten zu ihm passt.

Sehr hilfreich können bestimmte Entspannungstechniken sein, zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong oder Tai-Chi. Wenn man sie erst einmal beherrscht, lassen sie sich ohne großen Zeitaufwand leicht in den Berufsalltag integrieren. Auch ein kurzes Nickerchen auf der Isomatte im Büro oder im Sommer auf der Parkbank kann Wunder wirken. Wer die Möglichkeit zum Powernap hat, sollte jedoch nicht länger als 10 bis maximal 30 Minuten ruhen. Ansonsten kann aus dem Kurzschlaf schnell ein Tiefschlaf werden, der Blutdruck sinkt, und man kommt hinterher nur schwer wieder in die Gänge.

Tipp für die Mikropause: Aufrecht hinsetzen, Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen, Schultern fallen lassen und an etwas Angenehmes denken. Wenn Sie befürchten, zu tief einzuschlafen, hilft ein einfacher Trick: Halten Sie zwischen Daumen und Zeigefinger einen Schlüssel fest. Sobald Sie zu tief einschlafen, fällt der Schlüssel hinunter und weckt Sie durch das Geräusch des Auftreffens.

Bewegungspause



Besonders diejenigen, die u.a. stundenlang in der derselben Position vor dem Rechner verharren, sollten die Pause nutzen, um sich möglichst viel zu bewegen.

Es kommt auf einen Ausgleich zur gewohnten Tätigkeit an.

Wer im Job viel stehen muss, sollte die Füße hochlegen. Wer viel sitzt, sollte sich regelmäßig bewegen. Treppensteigen, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, eine Runde joggen und ein paar Dehn- und Lockerungsübungen wecken die Lebensgeister. Auch zwischendurch öfter mal kurz unterbrechen, sich räkeln und strecken, die Schultern kreisen, Arme ausschütteln, ein paar Schritte gehen.

Übrigens: Egal ob Yoga, Laufgruppe oder Bauch-Beine-Po-Kurs, auch der AMD kann mit seinem vielfältigen Angebot u.a. die sportliche Aktivität fördern und stärken. Nachfragen lohnt sich!

Essenspause



Schon mal darüber nachgedacht, warum man in allen Kulturen dreimal am Tag isst? Warum ist das selbst im klinischen Schlafversuch ohne Tageslicht und sonstige äußere Zeitgeber so?

Der Grund ist rein biologisch: Wir werden etwa im Vier-Stunden-Rhythmus hungrig. Mit anderen Worten: Alle vier Stunden ist der Körper biologisch auf Essen und Verdauen eingestellt: ungefähr morgens gegen neun, mittags gegen 13, abends gegen 17 Uhr. Wer zu diesen Zeiten isst, nutzt das Leistungstief, das der Körper biologisch vorgibt. Das reicht aber noch nicht. Um fit zu bleiben, muss auch der Speiseplan stimmen: an die persönliche Energiebilanz angepasst, abwechslungs-, vitamin- und ballaststoffreich ernähren, ausreichend trinken.

Mit seinem umfangreichen Seminarangebot unterstützt Sie der AMD TÜV Rheinland gern.

Fragen Sie hierzu Ihren Betriebsarzt und Ihre Betriebsärztin oder wenden sich direkt an das BGM Team des AMD TÜV Rheinland – 030 • 7562 1607.

Wichtige Information für Schulleiterinnen und Schulleiter

*„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“
(Oscar Wilde)*

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Innerhalb der ZENSSOS-Abfrage „Arbeitssicherheit und Gesundheit“ haben viele Schulleiterinnen und Schulleiter Beratungsbedarf für das betriebliche Gesundheitsmanagement signalisiert.



Leider reichen die vorhandenen Kapazitäten nicht aus, um allen Beratungswünschen nachzukommen und diese Beratungen vor Ort zu leisten.

In Abstimmung mit der Arbeitsstelle „Arbeitssicherheit und Gesundheit“ (überregionale Aufgabe) beim StSchA Cottbus bietet der AMD zu dieser Thematik eine telefonische Beratung an. Einerseits wird der AMD nach und nach direkt den Kontakt mit den Führungskräften suchen, andererseits kann in **eiligen Fällen durch die Schulleiterin oder den Schulleiter sofort** die telefonische Beratung abgerufen werden.

Hier läuft der Kontakt über Herrn Tim-Hendrik Porwol,
Telefon: +49 30 7562 1607
E-Mail: tim.hendrik.porwol@de.tuv.com

Zusätzliche Fortbildungen für Schulleiterinnen und Schulleiter

„Gesundes Führen in Schulen I und II“

An den staatlichen Schulämtern wird über unseren arbeitsmedizinischen Dienst das Seminar: „Gesundes Führen“ angeboten.

Im Teil 1 werden nachfolgende Inhalte vermittelt:

Auswirkung von Mitarbeiterführung auf die Gesundheit (positiv/negativ)

- Anzeichen für psychische Belastungen der Lehrkräfte
- Was kann ich als Führungskraft zur Gesunderhaltung meiner Mitarbeiter*innen tun? Die vier Aspekte der gesundheitsförderlichen Mitarbeiter*innenführung:
 - Vorbildfunktion: Umgang mit eigener Gesundheit, Umgang mit Belastungen, Stressmanagement
 - Positive Beziehungsgestaltung

- Förderliche Gestaltung der Arbeitsbedingungen
- Unterstützung betrieblicher Maßnahmen zur Förderung von Sicherheit und Gesundheit

Vorgestellt werden die Unterstützungsangebote und welche Rolle der Arbeitspsychologie hat.

Im Teil II wird ein Workshop zur supervidierten kollegialen Fallberatung angeboten.

Die Zugangsvoraussetzung ist erfüllt, wenn die Teilnahme am Teil I der Fortbildung nachgewiesen wird. Es werden mindestens 2 Themen bearbeitet (die Teilnehmer*innen bringen ein für sich aktuelles Thema mit, das Sie in drei Sätzen zusammenfassend in der Gruppe beschreiben können) - ist Voraussetzung. Es finden ein kollegialer Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen in Kleingruppen statt. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und diskutiert. Auf aktuelle Unterstützungsangebote wird zum Abschluss eingegangen. Die Anmeldung erfolgt über das Fortbildungsnetzwerk (TIS-Online).

TEIL I

Beginn: 09:30 Uhr Ende: 15:30 Uhr

Das Seminar findet im staatlichen Schulamt statt.

StSchA BB

18.06.2018

VA-Nr.: 18 A 220402

StSchA CB

19.06.2018

VA-Nr.: 18 A 230702

StSchA FF

14.06.2018

VA-Nr.: 18 A 240902

StSchA NP

26.06.2018

VA-Nr.: 18 A 250602

TEIL II

Beginn: 13.30 Uhr Ende: 17:00 Uhr

Der Termin für den zweiten Teil wird im Rahmen der ersten Veranstaltung vereinbart.

Zusätzliche Fortbildungen der Unfallkasse Brandenburg

„KRISENTEAMS AN SCHULEN“



Bei schlimmen Vorfällen an Schulen (z.B. Amokläufen, Gewaltdrohungen, Extremismus, Suizid oder Unfällen), aber auch dem Auftreten „kleinerer“ Gewaltformen (z.B. Mobbing, Nutzung gewalttätiger Medieninhalte) werden schulinterne „Krisenteams“ immer stärker als probater Weg erkannt, effektiv mit derartigen Problemlagen umzugehen.

Dieser richtungsweisende Ansatz beruht darauf, eine kleine Gruppe engagierter Angehöriger einer Schule wie Schulleitung, Lehrer, aber z.B. auch Sozialarbeiter fortzubilden, die dann gemeinsam Lösungen zur Prävention und Intervention von Krisen und Gewaltvorfällen für ihre Einrichtung entwickeln und umsetzen.

Die Krisenteams bauen hierfür auch eine lokale externe Vernetzung auf, etwa mit der Polizei, mit Behörden und mit psychiatrisch-psychologischen Einrichtungen. Zugleich werden Notfallpläne und Hilfsmannuale erstellt, um auch in einer Akutlage schnell und richtig handeln zu können.

Im Rahmen dieser Fortbildung wird daher hilfreiches und praxisorientiertes Know-how vermittelt, das an jeder Schule angewandt werden kann.

Da das Seminar auf die Praxis ausgerichtet ist, wird das Erlernte immer wieder in Übungen umgesetzt. So wird z.B. die Kommunikation mit auffälligen Schülern trainiert.

Stets bleibt dabei das primäre Ziel des Seminars im Mittelpunkt: der Aufbau funk-

tionierender Krisenteams an Schulen, die unmittelbar nach der Fortbildung ihre Arbeit aufnehmen können.

- Aufbau und Aufgaben des Krisenteams
- Kommunikationsstrukturen und Sensibilisierung innerhalb der Schule
- Vernetzung und Kooperationen mit externen Kräften wie z.B. der Polizei
- Fallmanagement und fachübergreifende Fallkonferenzen
- Nutzung von Notfallordnern
- Warnsignale von Gewalt erkennen und deuten
- Reaktion auf Gewalt- und Selbstmorddrohungen
- Warnsignale Suizid
- Krisen und Krisenintervention

Referenten: Herr M.Sc. Psych. Mirjo Allwin – Institut für Psychologie und Bedrohungsmanagement und Frau Alexandra Sydow, Unfallkasse Brandenburg.

Eingeladen sind 2 bis 4 Mitglieder des Krisenteams einer Schule, davon **mindestens ein Mitglied der Schulleitung**.

Das Seminar ist für **alle Schulformen** geeignet.

Die Anmeldung erfolgt über das Fortbildungsnetzwerk (TIS-Online). Zur Auswahl stehen drei Termine:

- 23.05. – 24.05.18
Rangsdorf VA-Nr.: 18 A 010401
 - 20.06. – 21.06.18
Joachimsthal, VA-Nr.: 18 A 010402
 - 06.12. - 07.12.2017
Blankenfelde-Mahlow
VA-Nr.: 18 A 010403
1. Tag: 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr
2. Tag: 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Das Seminar ist ein zweitägiges Seminar. Übernachtungs-, Verpflegungs- und Reisekosten werden von der Unfallkasse getragen.

Zusätzliche Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogische Unterrichtshilfen

„Heben und Tragen“



Im Seminar wird auf folgende Schwerpunkte eingegangen:

- Aufbau der Wirbelsäule und Funktionsweise der Bandscheiben.
- Einwirkung von Druckkräften auf die Lendenwirbelsäule.
- Ungünstige Bewegungsmuster beim Lastentransport und mögliche Folgen.
- Mögliche Ursachen von Rückenschmerzen.
- Beispiele für Hebe- und Tragehilfen.
- So trägt und hebt man richtig.

Die Anmeldung erfolgt über das Fortbildungsnetzwerk (TIS-Online).

| | |
|---|-----------------|
| Beginn: 13:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr |
| Das Seminar findet im staatlichen Schulamt statt. | |
| StSchA BB | |
| 19.06.2018 | |
| VA-Nr.: 18 A 220401 | |
| StSchA CB | |
| 26.06.2018 | |
| VA-Nr.: 18 A 230701 | |
| StSchA FF * | |
| 25.06.2018 | |
| * anderer VA-Ort: Märkische Schule, Eberswalde | |
| VA-Nr.: 18 A 240901 | |
| StSchA NP | |
| 12.06.2018 | |
| VA-Nr.: 18 A 250602 | |

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in den Frühling. Mit dem Frühlingsanfang steigt auch wieder die Motivation, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Tanken Sie Sonnenlicht und Sauerstoff, wo es nur geht. Sorgen Sie für Bewegung im Freien. So wirken Sie am besten einer Frühjahrsmüdigkeit entgegen.

Bleiben Sie gesund und bei guter Laune!