



An alle
Direktorinnen und Direktoren
der allgemeinbildenden und berufsbildenden
Pflichtschulen in Salzburg

Öffentliche
Pflichtschulen

Zahl (Bitte im Antwortschreiben anführen) Datum
20203-A/5081/105-2018 15.10.2018
Betreff
Bedienstetenschutz & LehrerInnengesundheit
SB Nr. 2, Schuljahr 2018/19
Beilage
Terminavisos Tagung für GesundheitsreferentInnen
Angebot SGKK Vortragsreihe Gesundes Salzburg

Mozartplatz 8
Postfach 527 | 5010 Salzburg
Fax +43 662 8042-2916
bedienstetenschutz@salzburg.gv.at
alexandra.eder@salzburg.gv.at
Alexandra Eder
Telefon +43 662 8042-2510

Themenübersicht

- I. Ausbildung Sicherheitsvertrauensperson
- II. Schwerpunktangebote SJ 18/19
- III. Restplätze: Medi-Mouse
- IV. Stimmtraining
- V. Supervision
- VI. Sprechstundentermine

Sehr geehrte Frau Direktorin!
Sehr geehrter Herr Direktor!

Ich darf Sie in diesem Schulbrief von den Ausbildungen im Bereich des Bedienstetenschutzes sowie den weiteren aktuellen Angeboten im Bereich der LehrerInnengesundheit in Kenntnis setzen.

**Die Anmeldungen und Ausschreibungen hierfür erfolgen über die Homepage
<http://lehrerinnengesundheit.salzburg.at/kursanmeldung.html>.**

I. Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson

Sollte ein Bedarf zur Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson bestehen, ist die Anmeldung unbedingt unter „Kursanmeldungen“ - „SVP und BSW-Ausbildung“ über das Formular durchzuführen. Es handelt sich hierbei um eine Bedarfserhebung. Bei genügend Anmeldungen findet natürlich eine Ausbildung statt!

Derzeit sind laut Sokrates-Auswertung 38 Schulen ohne SVP mit Ausbildung. Die Sokrateseintragungen bitte pflegen und bei Bedarf die betreffende Lehrperson anmelden!

II. Schwerpunktangebote im Schuljahr 2018/19



Die nachfolgenden Schwerpunktangebote werden an verschiedenen Standorten und an verschiedenen Terminen angeboten.

Eine Anmeldung ist ausschließlich über die **Homepage**

<http://lehrerinnengesundheit.salzburg.at/kursanmeldung.html>

möglich.

Bitte achten Sie bei der Anmeldung auf die richtige Termine & Standortauswahl!

„Schlaue Ernährung für den Schulalltag“

Um die Konzentrationsfähigkeit in der Schule tagsüber zu erhalten, ist es für LehrerInnen wichtig, sich in den Unterrichtspausen gesund zu ernähren. In diesem praxisorientierten Workshop mit Verkostung, Austausch und Handouts wird nach einem kurzen theoretischen Input kalorienbewusste und vitaminreiche Energiespender vorgestellt, ausprobiert und verkostet um gut im Alltag durchzustarten.

- Was kann man vor Ort einfach und schnell zubereiten?
- Was kann man zu Hause schnell zubereiten und praktikabel mitnehmen?
- Schwerpunkt Zucker in Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln
- Verkostungsschmankerl (wie Aufstriche, Brotsorten, Wasser mit Geschmack, Cracker, Powerkugeln,...)

Termine:

Dienstag, 27.11.2018 von 16:00 bis ca. 17:30 Uhr (Expertin Sophie Waldmann),

Ort: MMS Henndorf, Sportplatzstraße 10, Zeichenraum

Dienstag, 5.2.2019 von 16:30 bis ca. 18:00 Uhr (Expertin Simone Sommerauer)

Ort: Landesberufsschule St. Johann, Raum 208, Sparkassenstraße 24, 5600 St. Johann

Mittwoch, 27.3.2019 von 17:00 bis ca. 18:30 Uhr (Expertin Simone Sommerauer)

Ort: Volksschule Saalfelden 1, Lofererstraße 35, 5760 Saalfelden

„Augen- & Rückenfit am Bildschirm(arbeitsplatz)“

Das Arbeiten am Bildschirm gehört für viele LehrerInnen mittlerweile zum Alltag. Durch eine falsche Gestaltung des Arbeitsplatzes, unpassende Einstellungen des Bildschirmgerätes oder fehlender Beleuchtung kann es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen. Steifer Nacken, müde Augen und wenig Bewegung gilt es dabei zu vermeiden.

- Theoretischer Input zu gesetzlichen Regelungen, Augen- und Bildschirmergonomie, Bildschirmsehtest, Bildschirmbrille und Zuschuss des Dienstgebers
- Selbstüberprüfung des eigenen Arbeitsplatzes mittels Checkliste
- Einrichten eines idealen Modell-Bildschirmarbeitsplatzes
- Aktiv sein: Augen brauchen Entspannung mittels Augenübungen und Ausgleichsübungen für den Bewegungsapparat

Termine:

Dienstag, 11.12.2018 15:00 bis ca. 17:00 Uhr, NMS Mattsee, Ramooser Straße 1, 5163 Mattsee

Dienstag, 26.2.2019 15:00 bis ca. 17:00 Uhr, Landesberufsschule St. Johann, Raum 208, Sparkassenstraße 24, 5600 St. Johann

Freitag, 26.4.2019 14:00 bis ca. 16:00 Uhr, Volksschule Saalfelden 1, Lofererstraße 35, 5760 Saalfelden

„Muskelfunktionstest & Trainingsempfehlung“

Ausgehend von der Erkenntnis, dass muskuläre Dysbalancen den Funktionsstörungen und Erkrankungen der Gelenke vorausgehen, können Muskelfunktionstests helfen, muskuläre Dysbalancen schon im Ansatz zu erkennen. (Testverfahren nach Janda)

Janda geht bei seinem Muskelfunktionstest davon aus, dass stets eine gewisse Muskelkraft erforderlich ist, um einen Körperteil durch den Raum zu bewegen.

Störfaktoren im Alltag können sein: Einseitige Arbeitshaltung, zu häufiges Sitzen, keine körpergerechten Sitzmöbel, Bewegungsmangel, psychische Belastungen, falsches Schuhwerk, Fehlstatik des passiven bzw. aktiven Bewegungsapparats.

Muskelfunktionstest (MUFU):

Ermittlung der Kraft einzelner Muskeln bzw. Muskelgruppen

Einfache Analyse von muskulärer Dysbalancen (Muskelverkürzungen bzw. Abschwächungen)

Anschließend wird das Ergebnis des Muskelfunktionstestes besprochen.

Termine (Zeitfenster je 20 min buchbar auf der Homepage)

Donnerstag, 17.1.2019 ab 12:00 Uhr AMD Salzburg, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg

Mittwoch, 15.5.2019 ab 12:00 Uhr, Volksschule Saalfelden, Lofererstraße 35, 5760 Saalfelden

Mittwoch, 5.6.2019 ab 12:00 Uhr Volksschule Bad Vigaun, Schulweg 30, 5424 Bad Vigaun

Workshop „Grenzen & Achtsamkeit“

Achtsamkeit ist eine Art, mit sich selbst und der Welt in Beziehung zu treten, die man trainieren kann und die Übung erfordert. Regelmäßiges Üben ermöglicht es uns, uns mit dieser Art des bewussten gegenwärtig sein zu verbinden, sogar (und vor allem!!) in schwierigen Momenten. Leider sind wir zu selten motiviert zu üben, wenn es uns gut geht.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit mit einfachen Übungen sich wieder auf sich selbst zu besinnen, um in schwierigen Situationen, die plötzlich auf einen zu kommen, den nötigen Abstand und die Grenzen einhalten zu können.

Inhalt:

- Was passiert mit meinem Körper, wenn ich in eine grenzwertige Situation komme.
- sanfte körperliche Übungen, die im Sitzen, Stehen und im Liegen durchgeführt werden - das Besondere dieser Übungen ist, dass im Außen nur minimale Bewegungen stattfinden und im Inneren aber ein tiefgehender Prozess wirkt. (AAT - Atem und Achtsamkeit Therapie)
- Ziel dieser Einheit ist es, sich durch die Übungen zu regenerieren und wieder zu zentrieren.
- die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit werden geschärft und die TeilnehmerInnen profitieren durch einen bewussteren Umgang mit sich und ihrer Umwelt

Das Kursprogramm ist für jedes Alter geeignet und es sind keine körperlichen Voraussetzungen notwendig.

Mitzubringen sind, wenn vorhanden: Decke oder Yogamatte, bei Bedarf Polster

Termin:

Mittwoch, 20.3.2019, ab 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr, Volksschule Bad Vigaun, Schulstraße 30, 5424 Bad Vigaun

Vortrag „Meine Rolle als Lehrer/in“

Vertiefendes Verständnis

- *für den Begriff „Rolle“ - BeraterIn, ErzieherIn, WissensvermittlerIn, KulturvermittlerIn, PartnerIn und/oder SozialarbeiterIn?*
- *für die Verhaltenserwartungen, die an die Rolle geknüpft sind*
- *für mögliche interpersonale Rollenkonflikte - wenn durch unterschiedliche Rollenerwartungen Konflikte entstehen*
- *zum Umgang in der Praxis*

Inhalte

- Theoretischer Input
Definition Rolle und Verhaltenserwartungen
Rollenkonflikte und ein möglicher Umgang
Selbstkonzept und Selbstwirksamkeitserwartungen - Vertrauen in die eigenen Stärken
- Praktischer Input
Die Erkenntnisse der positiven Psychologie für die Schule nutzen - Beispiele des Umgangs für den Schulalltag

Termin:

Dienstag, 11.12.2018 von 16:00 bis 18:00 Uhr, AMD Salzburg, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Seminarraum 1. Stock

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 25 begrenzt.

III. Restplätze: MediMouse - Wirbelsäulenscreening

Unter Rückenschmerzen bzw. Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit leiden viele Lehrpersonen. Sehr oft sind Fehlhaltungen und Verspannungen die Ursache, bedingt durch ständiges Sitzen vor dem Computer oder durch monotone Bewegungsabläufe bei der Arbeit. Die beste Vorbeugung gegen jegliche Form von Rückenschmerzen ist eine gut trainierte Rücken- und Rumpfmuskulatur, sowie eine normal bewegliche, funktionstüchtige Wirbelsäule. Um Wirbelsäulenbeschwerden rechtzeitig zu erkennen und frühzeitig geeignete Vorsorgeschritte einzuleiten, bietet der Dienstgeber gemeinsam mit dem AMD Salzburg als Schwerpunktangebot im Jahr 2018 an verschiedenen Terminen sowie an verschiedenen Standorten ein Wirbelsäulen-Screening an.

Dabei werden die Wirbelsäulenbeschwerden und -erkrankungen erhoben, eine klinische Untersuchung des Bewegungsapparates sowie eine MediMouse-Untersuchung durchgeführt. Bei der MediMouse handelt es sich um ein handliches Messgerät zur strahlenfreien Untersuchung und computerunterstützten Darstellung der Form, Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule. Mit der MediMouse wird festgestellt, welche Bereiche der Wirbelsäule stabilisiert bzw. mobilisiert werden sollen und ob ein dynamisches oder isometrisches Training nötig ist. Die Messergebnisse werden schriftlich formuliert und der Übungsplaner schlägt aufgrund der Messergebnisse konkrete Übungen vor.

Ablauf der Untersuchung

1. Anamnese, Erhebung der Vorgeschichte, orthopädischer Status
2. Drei Messungen (ohne Schuhe und unbedeckter Oberkörper) in drei verschiedenen Positionen
3. Besprechung der Messwerte - Haltung, Beweglichkeit, Muskelstabilität
4. Beweglichkeit- und Dehnungsübungen für Zwischendurch (auch am Arbeitsplatz): Anhand der Messung und Ihrer möglichen „Schwachpunkte“ bekommen Sie angepasste Übungen mit.
5. Besprechung weiterer erforderlicher Maßnahmen

Es gibt an den Standorten: Lamprechtshausen und Hallein
noch freie Resttermine für diese Untersuchung.

IV. Stimmtraining

Eine Stimmstörung gehört nicht automatisch zum Sprechberuf, sondern kann verhindert bzw. behoben werden. Denn Ihre Stimme kann trainiert werden!

Studien zeigen, dass bei etwa 60 - 70 % der Menschen, die im Beruf viel sprechen, gelegentlich bis regelmäßig Stimmbeschwerden auftreten. Diese machen sich meist nach den ersten Arbeitsstunden durch Heiserkeit, Räusperzwang oder Schmerzen im Halsbereich bemerkbar. Es gibt eine Menge anderer sogenannter stimmhygienischer Maßnahmen, die Ihnen helfen, die Stimme nicht unnötig belasten zu müssen.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Stimme effizient einzusetzen sowie stimmschonend und kraftvoll zu sprechen. Sie lernen wo Ihre persönlichen Stärken und Schwächen beim Einsatz Ihrer Stimme liegen.

Inhalte

Modul 1: Schulung des Stimmbewusstseins und der Zusammenhänge zwischen Muskulatur, Atem, Stimme und Sprechen sowie Vermeidung von Fehlverhalten.

Modul 2: Stimmstärkung und Stimmklang: Was tun gegen Ermüdung und Überbeanspruchung der Stimme.

Modul 3: Umgang mit der Stimme - Wie stelle ich mich auf den/die andere/n ein, um ihr/sie zu erreichen?

Organisatorisches

2 Termine zu je 2 Stunden, je nach Vereinbarung an Ihrer Schule oder im AMD Salzburg

Die Mindestteilnehmeranzahl für eine Veranstaltung an der Schule sind 8 Personen (es können sich auch gerne mehrere Schulen gemeinsam für einen Termin anmelden)

Für Einzelanmeldungen wird es seitens des AMD Salzburg einen Termin geben.

Auf der Homepage unter „Kursanmeldungen“ sind Anmeldungen möglich. Die Kosten werden seitens des Dienstgebers übernommen.

V. Supervision

Als wichtige Maßnahme zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulleiterinnen und Schulleiter ist es dem Land Salzburg ein Anliegen, einen möglichst kostengünstigen und unkomplizierten Zugang zu hochqualitativen Supervisionen zu ermöglichen.

In der Supervision können Lehrerinnen und Lehrer ihre professionellen Interaktionen mit Schü-lerInnen, KollegInnen, Vorgesetzten und Eltern reflektieren. Die beruflichen Zusammenhänge werden dadurch transparenter, bewusster und somit veränderbar.

- Erkennen von neuen Sichtweisen und der Gewinn neuer Handlungsmuster
- Positives Erleben des Austausches mit dem Team
- Stärkung des Selbstbewusstseins, der Rollensicherheit und Verbesserung der Kooperation im Team
- Steigerung der Arbeitsmotivation
- Verbesserung der Konfliktkompetenz, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit
- Verbesserung im Umgang mit „ProblemschülerInnen“
- Burnout Prophylaxe

Es kann für schulinterne, schulübergreifende Supervision oder Supervision für spezielle Zielgruppen (SprachheillehrerInnen, BeratungslehrerInnen) angesucht werden. Anmeldung und weitere Hinweise zur Abrechnung, Teilnehmerlisten, etc. finden Sie auf der Homepage

<http://lehrerinnengesundheit.salzburg.at/supervision.html>

Angebote für SchulleiterInnen:

Leitercoaching / Mediation: Zusätzlich zum Coachingangebot für SchulleiterInnen über die Beratungsstelle Zeit.Raum gibt es die Möglichkeit, Unterstützung für Einzelcoaching bzw. Mediation in Konfliktsituationen zu beantragen.

Übersicht APSY-Termine Landeslehrer September - Dezember 2018

APSY-Sprechstunden- (Standort: AMD Salzburg, Elisabethstr. 2, 2. Stock Besprechungsraum):

29.10.2018 von 15:00 - 17:00 Uhr

22.11.2018 von 13:00 - 17:00 Uhr

APSY-Sprechstunden-Termine (Standort: Landesberufsschule St. Johann, Veranstaltungsraum):

23.10.2018 von 13:00 - 17:00 Uhr

19.11.2018 von 13:00 - 17:00 Uhr

10.12.2018 von 13:00 - 17:00 Uhr

APSY-Sprechstunden-Termine (Standort VS Saalfelden I, Lofererstraße 37, Arztzimmer):

12.11.2018 von 13:00 - 15:00 Uhr

05.12.2018 von 13:00 - 17:00 Uhr

Bitte melden Sie sich für die Termine rechtzeitig an unter: arbeitspsychologie@amd-sbg.at bzw. unter der Tel.Nr.: 0662/887588-0

Für alle allfälligen Rückfragen und Rückmeldungen oder Anregungen steht Ihnen gerne Frau Alexandra Eder, Tel: 8042-2510, alexandra.eder@salzburg.gv.at oder www.lehrerinnengesundheit.salzburg.at zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen
Für die Landesregierung:
Mag. Gabriele Sommer-Eiwegger

Amtssigniert. Informationen zur Prüfung der elektronischen Signatur oder des elektronischen Siegels finden Sie unter www.salzburg.gv.at/amtssignatur

Ergeht zur Kenntnis an:

1. Alle MitarbeiterInnen der Referatsleitung 2/03
2. Alle MitarbeiterInnen des Sachbereichs Berufsbildende Pflichtschulen 2/0301
3. Alle MitarbeiterInnen des Sachbereichs Allgemeinbildende Pflichtschulen 2/0302
4. Alle SchulreferentInnen in den Außenstellen und im Stadtschulamt Salzburg
5. Mag. Eva Veichtlbauer LL.M., Leiterin der Abteilung 2
6. Mag. Dr. Günther Kößler, Leiter des Referates 2/02
7. Christian Blaschke BA, Büro Landesrätin Hutter
8. Mag. Claudia Winklhofer, LehrerInnen Beratungszentrum zeit.raum
9. Alle Landes- und PflichtschulinspektorInnen - APS und BPS
10. Zentralausschuss der Personalvertretung der LandeslehrerInnen an den allgemeinbildenden Pflichtschulen
11. Zentralausschuss der Personalvertretung der LandeslehrerInnen an den berufsbildenden Pflichtschulen
12. AMD Salzburg, Ärztliche Leitung, Dr. Ortrud Gräf mit der Bitte um Weitergabe an Sophie Waldmann, Simone Sommerauer und Michael Schweigerer
13. AMD Salzburg, Arbeitspsychologie, Mag. Silvia Huber & Christin Arzt MSc

14. Thomas Hofbauer, Vortragender