



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

Öffentliche  
Pflichtschulen

Zahl (Bitte im Antwortschreiben anführen)  
20203-A/5081/101-2018  
Betreff  
Schulbrief Nr. 6 - 2017/2018

Datum  
21.2.2018

Mozartplatz 8  
Postfach 527 | 5010 Salzburg  
Fax +43 662 8042-2916  
pflichtschulen@salzburg.gv.at  
Sabine Lerch  
Telefon +43 662 8042-2665

## Themenübersicht

- I. Das war der Gesundheitstag „Gesund leben als LehrerIn“
- II. Last Call: „Emotionale Erschöpfung im Lehrberuf etwas entgegen setzen“
- III. Ausbildung Sicherheitsvertrauensperson
- IV. Schwerpunktangebot „Medi Mouse“ - Wirbelsäulenscreening
- V. Stimmtraining
- VI. Informationen zum Mutterschutz neu

Sehr geehrte Frau Direktorin!  
Sehr geehrter Herr Direktor!

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

## I. Das war der Gesundheitstag „Gesund leben als LehrerIn“



Am 7. Dezember 2017 fand erstmalig der Gesundheitstag für LehrerInnen im Landesberufsschülerheim Hallein statt. 70 Lehrpersonen haben das Angebot genutzt und den zahlreichen Vorträgen gelauscht und aktiv bei den medizinischen Kurzchecks, Stimmtraining, Seh- und Hörtests mitgemacht.

Wir bedanken uns für alle Rückmeldungen der TeilnehmerInnen und freuen uns, dass der Gesundheitstag sehr positiv bewertet wurde!

Auf der Homepage <http://www.lehrerinnengesundheit.salzburg.at/> unter der Rubrik „Information“ haben wir einige Impressionen des Gesundheitstages eingefangen, die motivieren mögen, bei den zahlreichen weiteren Angeboten in Hinkunft selbst dabei zu sein!

## II. Last Call: Vortrag „Emotionale Erschöpfung im Lehrberuf etwas entgegen setzen“

Letzte Möglichkeit für Kurzentschlossene am Vortrag teilzunehmen.

Die Ferienzeit wirkt (noch) nach: Sonne, Ruhe und freie Zeit lassen den Lehrkörper wieder voll Energie in die Schule kommen. Doch der Schulalltag kehrt nach und nach zurück. Die Alltagsprobleme zehren dann wieder an den Nerven, die hohe Verantwortung beginnt zur Last zu werden, die Anforderungen der Kinder und ihrer Eltern erlebt der/die Lehrende als Druck und Berufs- und Privatleben vermischt sich. Alles muss der Lehrende perfekt machen!

Wie kann der Lehrende damit umgehen? Mit den eigenen Ansprüchen und dem des Umfeldes? Vor allem, wenn die Energie des eigenen „Akkus“ immer weniger wird. Retten einen dann die nächsten Ferien? Oder ist es doch Zeit, vorher etwas für sich zu tun?!?

Der Vortrag „Emotionale Erschöpfung durch die Arbeit“ von Mag. Silvia Huber, leitende Arbeitspsychologin im AMD Salzburg, gibt einen Einblick und einen Ausblick, was Lehrende künftig anders machen können. In zwei Stunden werden kompakt Stress-Management-Methoden vermittelt die auch in einem hektischen LehrerInnen-Alltag Platz finden. Der Urlaub ist dann wieder eine Zeit zum Genießen, Erleben und Entdecken - nicht der Rettungsanker.

**Veranstaltungsdatum:** Mittwoch, 7. März 2018, 17:00 Uhr (bis ca. 19:00 Uhr)

**Veranstaltungsort:** VS Schallmoos, Meierhofweg 4, 5020 Salzburg

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage

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

## III. Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson

Besteht an einzelnen Schulstandorten Bedarf zur Ausbildung einer Sicherheitsvertrauensperson, möge die/der auszubildende Bedienstete über das Online-Portal

<http://www.lehrerinnengesundheit.salzburg.at/kursanmeldung.html>, im Feld „SVP & BSW-Ausbildung“, Link: „Formular“ angemeldet werden. Dabei handelt es sich zunächst um eine Bedarfsmeldung. Bei genügend Anmeldungen findet eine Ausbildung statt!

Aktuell haben 38 Schulen keine Sicherheitsvertrauensperson mit entsprechender Ausbildung (lt. Sokrates-Auswertung). Wir dürfen Sie in diesem Zusammenhang ersuchen, die Eintragungen Sokrates aktuell zu halten und bei Bedarf für die Anmeldung einer/s auszubildenden Bediensteten Sorge zu tragen!

#### IV. Schwerpunktangebot Medi Mouse - 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 und an verschiedenen Standorten ein Wirbelsäulen-Screening an.

- Die Inhalte sind eine Erhebung der Wirbelsäulen-Beschwerden und -Erkrankungen, eine klinische Untersuchung des Bewegungsapparates und eine MediMouse-Untersuchung.
- Die MediMouse ist ein handliches Messgerät zur strahlenfreien Untersuchung und computerunterstützten Darstellung der Form, Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule.
- Mit der MediMouse stellen Sie fest, 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.

Die MediMouse misst den Winkel in dem die Wirbeln Ihrer Brust- und Lendenwirbelsäule zueinander stehen, indem der Untersucher mit der „Maus“ über die Wirbelsäule fährt. Aus diesen Werten kann Ihre Haltung (Rundrücken, Hohlkreuz, zu flache Wirbelsäule), die Beweglichkeit der Wirbeln zueinander und die Muskelstabilität (ist Ihre Rückenmuskulatur stark genug um Belastungen von der Wirbelsäule bzw. Bandscheibe abzufedern) beurteilt werden.

##### 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“ erhalten Sie gezielt 2-3 Übungsanleitungen.
5. Besprechung weiterer erforderlicher Maßnahmen

Das Angebot mit Anmeldeformular wird **ab 15. März 2018** auf der Homepage [www.lehrerinnengesundheit.salzburg.at](http://www.lehrerinnengesundheit.salzburg.at) unter Kursanmeldungen zu finden sein. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung das Datum und die Uhrzeit. Für jede Anmeldung gibt es ein Zeitfenster von 30 min die für die Untersuchung reserviert sind!!

## V. Stimmtraining

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

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 aber zahlreiche sogenannte stimmhygienische Maßnahmen, die helfen können, die Stimme nicht unnötig zu belasten.

Im Stimmtraining-Workshop lernen die TeilnehmerInnen, ihre Stimme effizient einzusetzen sowie stimmschonend und kraftvoll zu sprechen. Sie lernen wo Ihre persönlichen Stärken und Schwächen beim Einsatz Ihrer Stimme liegen. Bitte folgendes Anmeldeformular verwenden, es wird seitens des AMD Salzburg mit Ihnen zwecks Terminfindung Kontakt aufgenommen.

### 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

Mindestteilnehmer für eine Veranstaltung an der Schule: mind. 8 Personen (es können sich auch gerne mehrere Schulen gemeinsam für einen Termin anmelden)

Für Einzelanmeldungen wird es einen Termin geben - zu dem Sie seitens des AMD Salzburg eingeladen werden.

Anmeldungen: Auf der LehrerInnengesundheit-Homepage unter „Kursanmeldungen“. Der AMD Salzburg wird mit der namhaft gemachten Ansprechperson/Gruppenleitung zwecks Terminfindung Kontakt aufnehmen. Die Kosten werden vom Dienstgeber übernommen.

## VI. Informationen zum Mutterschutz neu

Probleme bei der Mutterschutzevaluierung haben dazu geführt, dass wir diese gemeinsam mit dem AMD Salzburg angepasst haben. Anbei übermitteln wir Ihnen das aktualisierte Informationsblatt sowie den Fragebogen, der von der zuständigen Schulleitung in Zusammenarbeit mit der schwangeren Lehrerin auszufüllen und von beiden zu unterzeichnen ist. Der Fragebogen ist dann an die angegebene Adresse des AMD Salzburg zu retournieren.

Für alle allfällige Rückfragen, Rückmeldungen oder Anregungen steht Ihnen gerne Frau Alexandra Eder, Tel: 8042-2510, [alexandra.eder@salzburg.gv.at](mailto:alexandra.eder@salzburg.gv.at) zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Für die Landesregierung:  
Alexandra Eder

Amtssigniert. Informationen zur Prüfung der elektronischen Signatur oder des elektronischen Siegels finden Sie unter [www.salzburg.gv.at/amtssignatur](http://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. Christian Jessner, DV-Fachkoordinator für die Abteilung 2
7. Christian Blaschke BA, Büro Landeshauptmann Dr. Haslauer
8. Mag. Claudia Winklhofer, LehrerInnenberatungszentrum *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