



**VBG-Praxis-Kompakt**

# Lehrkräfte in Bildungseinrichtungen

Sicher und gesund arbeiten

### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit circa 1,2 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Der Auftrag der VBG teilt sich in zwei Kernaufgaben: Die erste ist die Prävention von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die zweite Aufgabe ist das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall, um die Genesung der Versicherten optimal zu unterstützen. Etwa 480.000 Unfälle oder Berufskrankheiten registriert die VBG pro Jahr und betreut die Versicherten mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist. 2.400 VBG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kümmern sich an elf Standorten in Deutschland um die Anliegen ihrer Kunden. Hinzu kommen sieben Akademien, in denen die VBG-Seminare für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz stattfinden.

**Weitere Informationen: [www.vbg.de](http://www.vbg.de)**



# Lehrkräfte in Bildungseinrichtungen

Sicher und gesund arbeiten

Version 2.0/2020-07

## Inhaltsübersicht

1	Vorbemerkung	5
2	Verpflichtungen der Lehrkräfte	7
3	Planen und Vorbereiten	10
4	Information und Aktivierung der Lernenden	14
5	Auftreten der Lehrkräfte	20
6	Belastungen und Gesundheit von Lehrkräften	24

## Begriffe

### Lehrkräfte

Damit sind in dieser Publikation alle Personen gemeint, die unmittelbar mit den Bildungsmaßnahmen in der Bildungseinrichtung beschäftigt sind – zum Beispiel Lehrkräfte sowie Ausbilderinnen und Ausbilder, Sozialpädagogen und -pädagoginnen, Dozenten sowie Dozentinnen, Trainerrinnen und Trainer oder Coaches und vergleichbare Personen.

### Lernende

Damit sind alle Personen gemeint, die in einer Bildungseinrichtung aus-, fort- und weitergebildet werden – zum Beispiel Auszubildende, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Kursteilnehmende sowie alle an arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen Teilnehmende oder alle Lernenden in der beruflichen Rehabilitation.

# 1 Vorbemerkung

Bildungsmaßnahmen sind dann erfolgreich, wenn die Lernziele erreicht werden, alle Beteiligten zufrieden sind und alles reibungslos und sicher läuft. Sie als Lehrkräfte haben die komplizierte Aufgabe, das alles hinzubekommen.

Diese VBG-Praxis-Kompakt-Broschüre richtet sich an Sie als Lehrkraft in einer Bildungseinrichtung. Die VBG informiert Sie hier zu zwei Bereichen Ihrer Arbeit:

- Wie Sie Ihre Arbeit für sich als Lehrkraft sicher und gesundheitsgerecht planen und organisieren können
- Wie Sie das Thema Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit in Ihre Inhalte von Bildungsmaßnahmen integrieren können

Alle Praxistipps und Hilfen dieser Schrift sollen Sie unterstützen, Ihrer Verantwortung besser nachzukommen und die Ihnen anvertrauten Menschen zufrieden und mit Freude zu bilden. Wir haben die Informationen möglichst knapp gehalten und sie auf das Wesentliche beschränkt. Sie erhalten zu jedem Thema Hinweise auf weitergehende Hilfen und Informationen. Bestimmt finden Sie an der einen oder anderen Stelle Anregungen und Tipps.

Wenn Sie Verbesserungsvorschläge für diese Information haben, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns diese mitteilen würden – E-Mail: [bildungseinrichtungen@vbg.de](mailto:bildungseinrichtungen@vbg.de)

### **Betriebsarzt beziehungsweise Betriebsärztin und Fachkraft für Arbeitssicherheit**

Nutzen Sie die Beratung durch den Betriebsarzt beziehungsweise Betriebsärztin als Ansprechperson in allen Fragen des Gesundheitsschutzes. Dazu gehören zum Beispiel die

- Unterstützung bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung,
- Durchführung von Betriebsbegehungen,
- Durchführung der arbeitsmedizinischen Vorsorge,
- Unterstützung bei der Unterweisung,
- Unterstützung beim Gesundheitsmanagement sowie
- Beratung zum Thema Demografie.

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit hat als Ansprechperson für Sie insbesondere folgende Aufgaben:

- Unterstützung bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung,
- Durchführung von Betriebsbegehungen,
- Unterstützung bei der Unterweisung,
- Unterstützung beim Ermitteln und Beurteilen von arbeitsbedingten Unfall- und Gesundheitsgefahren,
- Unterstützung bei der Gestaltung sicherer und gesundheitsgerechter Arbeitsplätze und Arbeitsprozesse.

## 2 Verpflichtungen der Lehrkräfte



Sie haben die Aufgabe, in Ihrem Arbeitsbereich das Risiko so gering zu halten, dass es möglichst nicht zu Unfällen oder zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt. Und Sie haben die Aufgabe, die Lernenden zu sicherheitsbewusstem und gesundheitsgerechtem Verhalten zu motivieren.

### Arbeitsschutzrecht

Neben dem Unternehmer oder der Unternehmerin sind auch Sie selbst zur sicheren und gesunden Gestaltung der Bildungsmaßnahmen verpflichtet (§§ 15–18 DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ oder §§ 15–17 Arbeitsschutzgesetz).

Danach müssen Sie

- die Bildungsmaßnahmen sicher und gesundheitsgerecht gestalten und durchführen,
- alle Vorgaben Ihrer Bildungseinrichtung für sicheres Verhalten umsetzen – wie sie sich zum Beispiel aus der Gefährdungsbeurteilung ergeben,
- nur sichere Räume sowie Arbeits- und Betriebsmittel für die Durchführung der Bildungsmaßnahmen nutzen beziehungsweise festgestellte Mängel sofort beseitigen.

### Aufsichtspflicht

Sie haben auch eine Aufsichtspflicht, nach der Sie alle Maßnahmen ergreifen müssen, um gesundheitliche Beeinträchtigungen Ihrer Lernenden zu vermeiden (§ 823, § 832 Bürgerliches Gesetzbuch, Jugendarbeitsschutzgesetz, Mutterschutzgesetz).

Außerdem sollen Sie das Wertebewusstsein der Lernenden – zumindest in der Berufsbildung – entwickeln (§§ 13, 14 Berufsbildungsgesetz). Fördern Sie beispielsweise Leistungsbereitschaft, Arbeitstugenden, Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Gesundheitsbewusstsein.



### Tipps zum „rechtssicheren“ Verhalten

Da Sie nicht permanent mit dem Gesetzbuch unter dem Arm herumlaufen können, stellt sich die Frage: Wie kommen Sie diesen rechtlichen Verpflichtungen am besten nach? Hier ein paar Hinweise:

- 1. Planen und Vorbereiten:** Bildungsmaßnahme sorgfältig planen und vorbereiten (siehe Seite 10).
- 2. Lernende informieren und motivieren:** Lernende über sicheres und gesundes Verhalten unterweisen und dazu motivieren, sich sicherheitsbewusst und gesundheitsgerecht zu verhalten (siehe Seite 14).
- 3. Vorbildlich und wertschätzend verhalten:** Sich selbst als Lehrkraft vorbildlich und wertschätzend gegenüber den Lernenden verhalten (siehe Seite 20).

### Hilfen und Infos der VBG

---

#### Praxishilfen

- Broschüre „Versichert bei der VBG – Pflichtversicherung für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen“
- Merkblatt für Bildungseinrichtungen zur unfallversicherungsrechtlichen Zuständigkeit für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an beruflichen und arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen

#### Seminare der VBG

Seminare zu Themen wie Arbeitsschutz für Unternehmensleitung und Führungskräfte, Gefährdungsbeurteilung und Sicherheit in Bildungseinrichtungen; konkrete Informationen unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

### 3 Planen und Vorbereiten



Die Qualität der Bildungsmaßnahme, die Freude und Zufriedenheit bei allen Beteiligten hängt auch davon ab, wie gut Sie in der Planung Aspekte der Sicherheit und Gesundheit berücksichtigen. Beachten Sie dies in den folgenden Bereichen:

- Inhalte und Lehrmethoden der Bildungsmaßnahme
- Bedingungen der Bildungsmaßnahmen – zum Beispiel Einsatz von Arbeits- und Lernmitteln, Umgang der Beteiligten untereinander, Zustand der Räume

## Inhalte der Bildungsmaßnahmen



- Überlegen Sie bereits bei der Festlegung der Lernziele, welche Rolle Sicherheit und Gesundheitsschutz dabei spielen.
- Entwickeln Sie daraufhin Ihre Lerninhalte.
- Bedenken Sie, welche Vorkenntnisse und Erfahrungen die Lernenden besitzen, um die sicherheits- und gesundheitsrelevanten Aspekte des Lernziels zu erreichen und die Lerninhalte bewältigen zu können.
- Überlegen Sie, wie Sie die Lernenden zu sicherheits- und gesundheitsrelevantem Verhalten motivieren können.

Die VBG und andere Institutionen bieten Ihnen attraktives und visuelles Lehrmaterial, das es Ihnen erleichtert, sicherheits- und gesundheitsbewusstes Denken und Handeln in die Lernziele und -inhalte zu integrieren.

### Hilfen und Infos von anderen Anbietern

---

#### Online-Angebote mit Unterrichtshilfen

- Lernen und Gesundheit – Unterrichtsmaterialien für allgemeinbildende und berufsbildende Schulen – [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug)
- Jugend will sich-er-leben – [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)
- Mediathek für Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung – [www.arbeitsschutzfilm.de](http://www.arbeitsschutzfilm.de)
- Deutscher Bildungs-Server – [www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html](http://www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html)
- Deutscher Bildungs-Server – <https://www.bildungsserver.de/Schule-136-de.html>

## Bedingungen der Bildungsmaßnahmen

- Überlegen Sie bei neuen Lerneinheiten, welche Gefährdungen und Belastungen auftreten können – zum Beispiel durch Verhalten der Lernenden, Arbeits- und Lernmittel, Einsatz von Gefahrstoffen, räumliche Umgebung. Legen Sie entsprechende Maßnahmen fest.
- Benutzen Sie dazu die Gefährdungsbeurteilung der Bildungseinrichtung.
- Unterstützung erhalten Sie dabei von Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit und dem Betriebsarzt beziehungsweise der Betriebsärztin Ihrer Bildungseinrichtung.

### Ein kurzer Blick vor Beginn der Bildungsmaßnahme

Überprüfen Sie vor Beginn der Bildungsmaßnahme die Funktionsfähigkeit der Arbeits- und Lernmittel und den Zustand der Einrichtungen und Bildungsräume durch kurze, bewusste Sichtprüfung. Mängel und Gefahrstellen möglichst direkt beseitigen oder auf sie hinweisen.

## Hilfen und Infos der VBG

---

### Praxishilfen

- VBG-Branchenseite Bildungseinrichtungen – [www.vbg.de/bildungseinrichtungen](http://www.vbg.de/bildungseinrichtungen)
- Praxishilfen für die Gefährdungsbeurteilung: VBG-Software GEDOKU, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, Fachinformationen zu Gewerken, Lehrtätigkeit und Schulen
- VBG-Praxis-Kompakt „Bildungseinrichtungen – Den Einsatz von Teilnehmer(inne)n in Praktikums- und Kooperationsbetrieben sicher organisieren“

### E-Learning-Programme

- Lernprogramm „Gewaltprävention in Bildungseinrichtungen“

### Beratung der VBG

- Arbeitsschutzorganisation
- Sichere und gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsbedingungen und Arbeitsstätten in der Bildungseinrichtung
- GMS – Gesundheit mit System
- AMS – Arbeitsschutz mit System

### Seminare der VBG

Seminare zu Themen wie Gefährdungsbeurteilung, Gewaltprävention, Drogenprävention; konkrete Informationen unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

## 4 Information und Aktivierung der Lernenden



Es ist nicht einfach, das Thema sicheres und gesundheitsgerechtes Verhalten so in die Lerninhalte zu integrieren, dass die Lernenden es in eigenes Handeln umsetzen. Dies wird dann gut gelingen, wenn Sie als Lehrkraft das Bewusstsein und das Interesse für dieses Thema systematisch und gezielt fördern. Hilfreich dabei sind drei Aspekte, zu denen Sie im Folgenden einige Tipps und Anregungen finden:

- Information und Unterweisung
- Aktivierende Lehrmethoden
- Beteiligung

Generell gilt: Überfordern Sie die Lernenden nicht mit zu viel Stoff. Teilen Sie den Stoff in Portionen ein, die die Lernenden erfassen können. Weniger ist manchmal mehr.

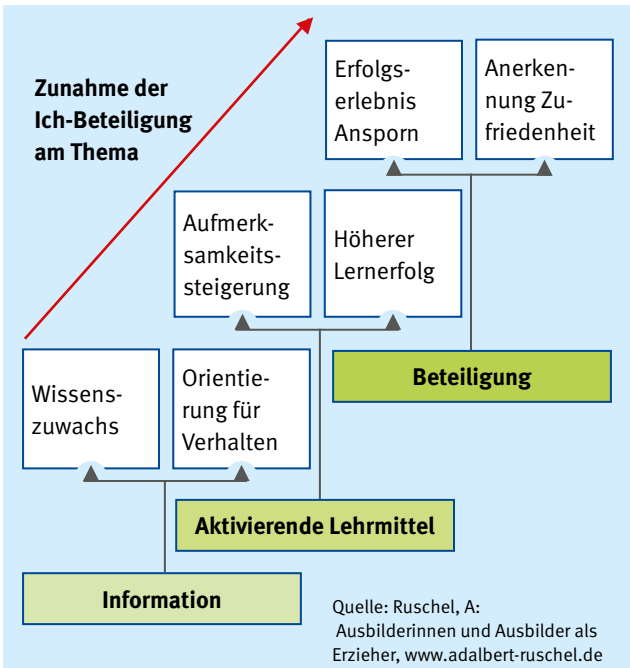


Abb. 1 Aktivierung der Lernenden

## Information und Unterweisung

- Informieren Sie die Lernenden über Ihre Lernziele sowie die Gefährdungen und Risiken Ihres Themas der Bildungsmaßnahme, damit sie die Bedeutung des Themas einschätzen können.
- Unterweisen Sie die Lernenden über sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten – zum Beispiel:
  - Arbeiten mit Maschinen, Anlagen, Einrichtungen und Geräten
  - Umgang mit Gefahrstoffen
  - Organisatorische Abläufe
  - Verhalten im Notfall
- Informieren Sie über die Bedeutung der Betriebsanweisungen und wo sie diese finden.

Nutzen Sie dabei die Unterweisungshilfen und Muster-Betriebsanweisungen der VBG.

### Hilfen und Infos der VBG

---

#### Praxishilfen

- Organisationshilfen der VBG zur Unterweisung und für die Erstellung von Betriebsanweisungen – [www.vbg.de](http://www.vbg.de)
- VBG-Praxis-Kompakt „Praxis Unterweisung und Kommunikation“
- Unterweisungsfilm „Wie sag ich’s Lehmann?“ – [www.vbg.de](http://www.vbg.de)

#### Beratung der VBG

- Inhalte und Vorgehen bei der Unterweisung

#### Seminare der VBG

Seminare zu Themen wie Unterweisung, Gesprächsführung; konkrete Informationen unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

## Aktivierende Lehrmethoden



- Wenn jede Lehreinheit der Bildungsmaßnahme nach dem gleichen Muster abläuft, verliert sich das Interesse der Lernenden. Lassen Sie sich einmal einen überraschenden Einstieg einfallen. Beginnen Sie zum Beispiel die Stunde ohne große Vorrede mit einem Film, einer De-



monstration, mit einem konkreten Beispiel, einer provozierenden These.

- Lassen Sie die Lernenden oft selbst aktiv werden, beziehen Sie sie mit ein – siehe Abbildung „Lernerfolg“.
- Setzen Sie aktivierende Lernmethoden ein:
  - Entdeckendes Lernen – zum Beispiel Gefährdungen, Belastungen suchen in der Bildungseinrichtung
  - Rollenspiele – zum Beispiel Sicherheitsbeauftragte/r und Kolleginnen/Kollegen
  - Planspiele – zum Beispiel Arbeitsschutzmaßnahmen an einem Arbeitsplatz festlegen
  - Gruppenarbeiten oder Partnerarbeiten – zum Beispiel Ursachen für hohe Fehlzeiten herausarbeiten
- Je mehr Kommunikationskanäle Sie ansprechen, umso höher ist die Wirkung. Nutzen Sie dazu neben dem Vortrag auch Lernmittel wie Folien, Filme, E-Learning, Arbeitsblätter, Demonstrationen, Experimente – zum Arbeitsschutz gibt es viele fertige Unterrichtshilfen.
- Führen Sie Exkursionen durch – zum Beispiel in Betriebe, die besonders guten Arbeitsschutz haben.

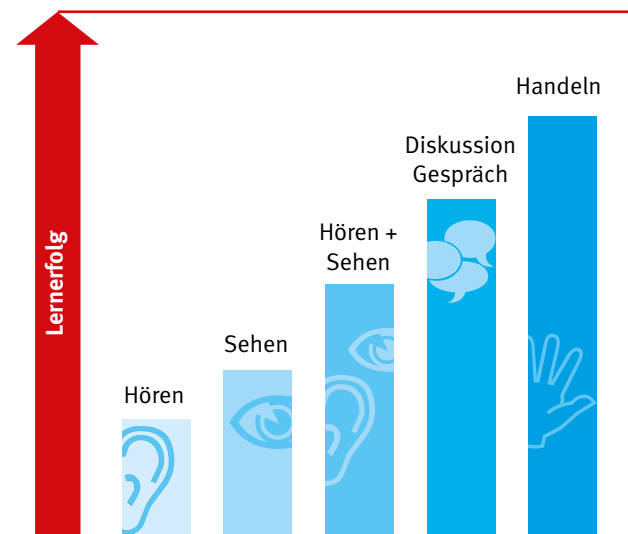


Abb. 2 Lernerfolg



### Hilfen und Infos der VBG

---

#### Praxishilfen

- VBG-Branchenseite Bildungseinrichtungen – [www.vbg.de/bildungseinrichtungen](http://www.vbg.de/bildungseinrichtungen)

#### Seminare der VBG

Seminare zu Themen wie Unterweisung, Gesprächsführung; konkrete Informationen unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

### Hilfen und Infos von anderen Anbietern

---

#### Online-Angebote mit Unterrichtshilfen

- Lernen und Gesundheit – Unterrichtsmaterialien für allgemeinbildende und berufsbildende Schulen – [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug)
- Napo-Filme – [www.napofilm.net](http://www.napofilm.net)
- Jugend will sich-er-leben – [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)
- Mediathek für Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung – [www.arbeitsschutzfilm.de](http://www.arbeitsschutzfilm.de)
- Deutscher Bildungs-Server – [www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html](http://www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html)
- Portal Ausbildernetz des Forschungsinstituts Betriebliche Bildung (f-bb) gemeinnützige GmbH – [www.ausbildernetz.de](http://www.ausbildernetz.de)
- foraus.de, die Internetplattform des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) zur Förderung des Berufsbildungspersonals – [www.foraus.de](http://www.foraus.de)

## Beteiligung

- Beteiligen Sie die Lernenden bei Fragestellungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz. Lassen Sie sie selbst Lösungen entwickeln, wie Arbeiten sicher und gesundheitsgerecht ausgeführt werden können.
- Planen Sie Erfolgserlebnisse für die Lernenden ein, damit sie ihr Wissen selbst überprüfen können.
- Übertragen Sie Lernenden die Verantwortung für bestimmte Aufgabenbereiche.
- Stellen Sie sicher, dass die Lernenden die Bedeutung und den Gesamtzusammenhang der zugewiesenen Arbeiten verstanden haben. Die Wichtigkeit ihrer Arbeit zu betonen, fördert die Motivation der Lernenden.
- Verstärken und loben Sie gute Lernergebnisse und Engagement und schaffen Sie damit Erfolgserlebnisse. Loben Sie nicht überschwänglich, sondern machen Sie glaubwürdige und positive Aussagen.
- Akzeptieren Sie Antworten – egal ob richtig oder falsch. Geben Sie aber klare Rückmeldung, ob eine Antwort falsch oder richtig war. Leiten Sie bei falschen Antworten einen gemeinsamen Lernprozess ein.
- Unterstützen Sie die Lernenden dabei, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Das fördert das Selbstvertrauen.



- Bei Schwierigkeiten und Lerndefiziten ist es hilfreich, mit dem Lernenden gemeinsam zu überlegen, wie diese überwunden werden können.

## 5 Auftreten der Lehrkräfte



Ihr Lehrerfolg bei der Vermittlung von sicherheits- und gesundheitsgerechter Handlungskompetenz hängt auch von Ihrem eigenen Verhalten ab. Die Lernenden werden das Thema so bewerten und ernst nehmen, wie Sie es selbst durch Ihre Persönlichkeit vermitteln. Abhängig ist das unter anderem von diesen Faktoren:

- Die Lehrkräfte als Vorbild
- Wertschätzung

### Die Lehrkräfte als Vorbild

Die Lernenden orientieren sich an Ihrem Verhalten, weil Sie immer ein Vorbild für sie sind. Ihre Lernenden werden Sie nur dann als glaubwürdig ansehen, wenn Sie das, was Sie sagen, auch tun. Nutzen Sie die Chancen, die in dieser Funktion liegen.

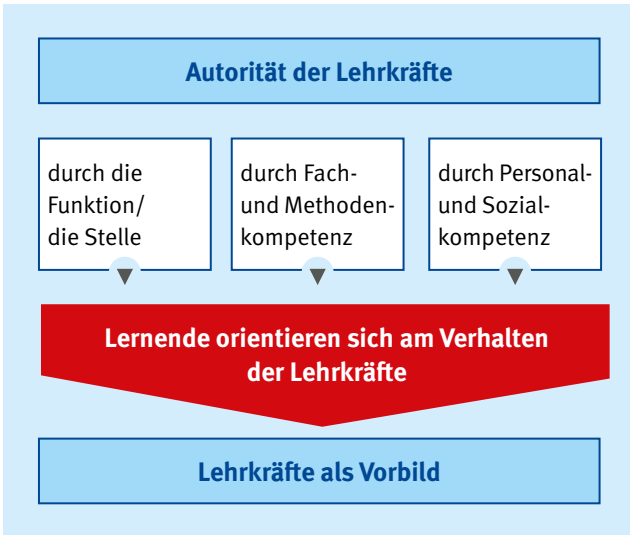


Abb. 3 Wirkung der Autorität der Lehrkräfte auf ihre Rolle als Vorbild

- Benutzen Sie Persönliche Schutzausrüstungen, wenn Sie dies von den Lernenden fordern.
- Verwenden Sie alle Schutzeinrichtungen an Arbeitsmitteln und Lernmitteln.
- Arbeiten Sie immer qualitätsbewusst und sorgfältig – beispielsweise bei Demonstrationen, aber auch in Ihrer alltäglichen Ausbildung.
- Sorgen Sie dafür, dass die Räume der Bildungseinrichtung sowie die Lern- und Arbeitsmittel keine Mängel haben und sicherheitstechnisch einwandfrei sind.
- Seien Sie pünktlich und halten Sie die Pausenzeiten ein.
- Fordern Sie kein Verhalten ein, dem Sie nicht selbst gerecht werden.

## Wertschätzender Umgang mit Lernenden



- Nehmen Sie die Lernenden ernst, bleiben Sie geduldig und behandeln Sie sie respektvoll.
- Behandeln Sie die Lernenden als gleichberechtigtes Gegenüber.
- Verhalten Sie sich nicht „kumpelhaft“ – bleiben Sie immer in Ihrer professionellen Rolle als Lehrkraft.
- Beachten Sie die allgemeinen Höflichkeitsregeln und verlangen Sie dies auch von den Lernenden.
- Erkennen Sie die Leistungen an – siehe auch Abschnitt „Anerkennung von Leistungen“.
- Leiten Sie die Bildungsmaßnahmen, ohne die Lernenden zu bevormunden.
- Lassen Sie den Lernenden Freiräume, in denen sie sich entfalten können, und stärken Sie so deren Selbstbewusstsein – zum Beispiel gemeinsame Regeln des Umgangs festlegen, Bestandteile des Lernprozesses selbst strukturieren, eigenständige Pausenregelungen nach vorgegebenen Kriterien.
- Nehmen Sie Sorgen und Nöte Ihrer Lernenden ernst und gehen Sie darauf ein.
- Geben Sie regelmäßig ein Feedback bezüglich der
  - fachlichen Leistungen,
  - sozialen Kompetenzen,
  - persönlichen Kompetenzen.
- Behandeln Sie die Lernenden so, wie Sie selbst behandelt werden möchten.

Störverhalten kann neben fehlender Wertschätzung auch viele andere Ursachen haben – zum Beispiel:

- Unzureichende technische Ausrüstung, zum Beispiel fehlende oder mangelhafte Arbeits- oder Lernmittel
- Mangelnde Organisation
- Fehlerhafte oder gar keine Einführung in das Thema
- Über- beziehungsweise Unterforderung

### **Anerkennung von Leistungen**

Anerkennung und Lob gehören zum wertschätzenden Umgang untereinander. Allerdings sollten Sie glaubwürdig anerkennen und loben, nur dann tun Sie dies tatsächlich wertschätzend – das bedeutet zum Beispiel:

- Erkennen Sie Leistungen direkt an, im zeitlichen Zusammenhang zur Ursache.
- Übertreiben Sie nicht, dies wird als Ironie empfunden.
- Sagen Sie genau, warum Sie anerkennen.
- Machen Sie die Kriterien deutlich, nach denen Leistungen anerkannt und gelobt werden. Die Kriterien können auch gemeinsam vereinbart werden.
- Berücksichtigen Sie die Problematik des Lobens Einzelner vor anderen – zum Beispiel können sich Einzelne ungerecht behandelt fühlen, dies hat Auswirkungen auf das Gruppengefüge. Erkennen Sie im Zweifelsfall Leistungen einzelner Personen eher unter vier Augen an.
- Vergessen Sie nicht, auch die Lerngruppe insgesamt sachlich zu loben, wenn es einen Anlass dafür gibt.

### **Hilfen und Infos von anderen Anbietern**

---

- Deutscher Bildungs-Server – [www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html](http://www.bildungsserver.de/Berufliche-Bildung-22.html)
- Portal Ausbildernetz des Forschungsinstituts Betriebliche Bildung (f-bb) gemeinnützige GmbH – [www.ausbildernetz.de](http://www.ausbildernetz.de)
- [foraus.de](http://foraus.de), die Internetplattform des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) zur Förderung des Berufsbildungspersonals – [www.foraus.de](http://www.foraus.de)

## 6 Belastungen und Gesundheit von Lehrkräften



Die Arbeit der Lehrkräfte in Bildungseinrichtungen ist mit vielfältigen Belastungen verbunden, die sich je nach Dauer und Ausprägung negativ auf die Gesundheit auswirken können. Gute Rahmenbedingungen, Unterstützung oder persönliche Kompetenzen im Umgang mit auftretenden Belastungen bieten jedoch auch die Möglichkeit, sich selbst weiterzuentwickeln.



Mögliche Belastungen, die in Bildungseinrichtungen auftreten können:

- Arbeitsorganisation – unklare Arbeitsaufgaben und Zuständigkeiten, eingeschränkte Handlungsspielräume, Zeitdruck, fehlende Unterstützung, Ungewissheit über Erfolg der eigenen Arbeit
- Arbeitsmittel – zum Beispiel mangelhafte Arbeitsgeräte
- Arbeitsumgebung – zum Beispiel hoher Lärmpegel, Stimmbelastung
- Soziale Einflüsse – zum Beispiel schlechtes Betriebsklima, mangelnde Kooperation mit Kolleginnen und Kollegen, Konflikte in Lerngruppen, fehlende Anerkennung
- Weitere Einflüsse – zum Beispiel Arbeitsplatzunsicherheit, Familiensituation

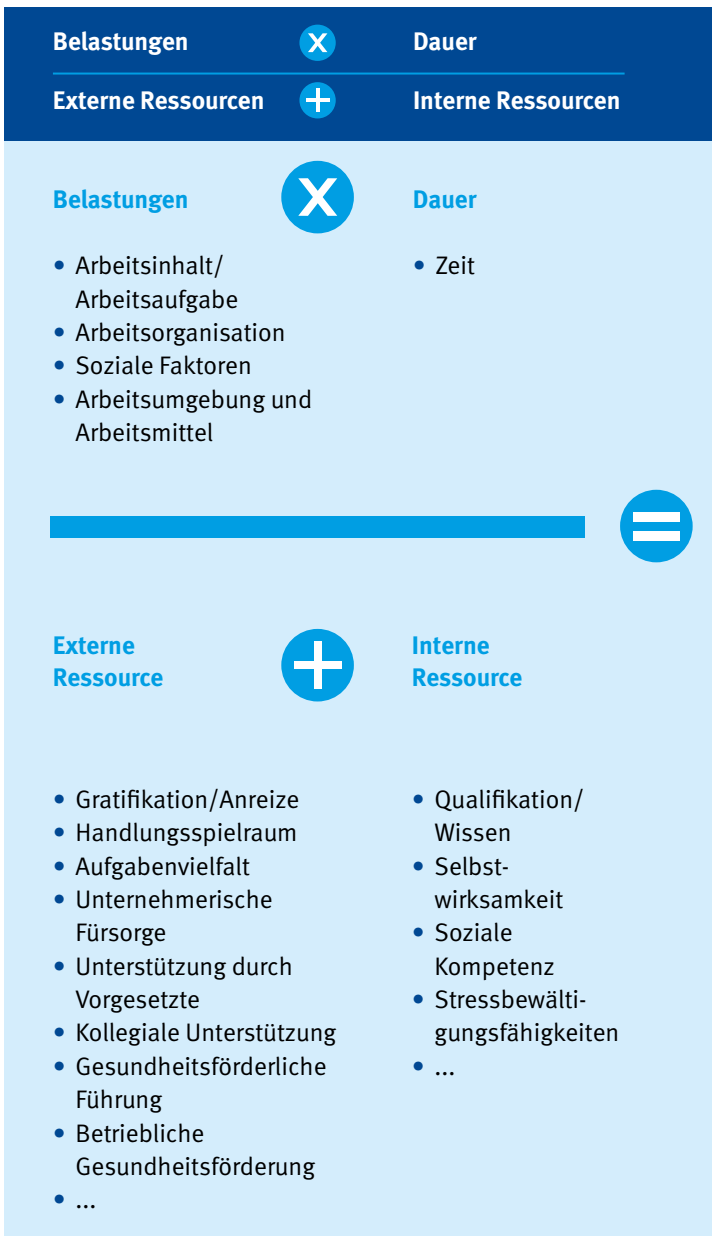


Abb. 4 Handlungsmodell zur gesunden und erfolgreichen Arbeitsgestaltung

## Beanspruchungsfolgen

### Kurzfristige Beanspruchungsfolgen



Positive Aktivierung  
(Motivation, Arbeitszufriedenheit, Stolz, ...)



Negative Aktivierung  
(Frust, Nervosität, Ermüdung, ...)



### Langfristige Beanspruchungsfolgen



#### Positive Folgen

- Fortschritte/Entwicklung
- Leistung
- Vertrauen/Zuverlässigkeit
- Produktive Zufriedenheit
- ...



#### Negative Folgen

- Chronische Erschöpfungszustände
- Körperliche Beschwerden –  
zum Beispiel Muskel-Skelett-Beschwerden
- Fehlzeiten/Fluktuation
- Angst/Depressivität
- Suchtverhalten
- ...

Was können Sie tun, um diesen besonderen Belastungen bei Ihren Tätigkeiten in der Bildungseinrichtung zu begegnen und gesund zu bleiben? Hier gibt es keinen Königsweg, sondern das hängt einerseits von Ihren Erfahrungen, Kompetenzen und Ihrem Verhalten ab. Zum anderen ist die Gestaltung der Rahmenbedingungen in Ihrer

### Ihre Einflussmöglichkeiten auf Ihre eigene Gesundheit

Sehen Sie sich nicht als Opfer der Verhältnisse, sondern nutzen Sie die Möglichkeiten, die Verhältnisse selbst aktiv zu gestalten. Stärken Sie Ihre eigene Autonomie.

Erweitern Sie aktiv Ihre Kompetenz, um genügend Ressourcen zu besitzen, den gestellten Anforderungen gerecht zu werden.

Halten Sie aktiv Verbindung zu Ihren Kolleginnen und Kollegen beziehungsweise bauen Sie selbst diese Verbindungen auf. Unterstützen Sie andere bei ihren Problemen und lassen Sie sich selbst von anderen unterstützen.


Schaffen Sie sich während der Bildungsmaßnahmen Ruhe-, Entspannungs-, Rückzugsräume und nutzen Sie diese konsequent.

Prüfen Sie, inwieweit Sie auch selbst Räume der Bildungseinrichtung sowie Arbeits- und Lernmittel so gestalten können, dass nicht noch zusätzliche Belastungen und Störungen auftreten – zum Beispiel mangelfreie Arbeitsmittel.



Abb. 5 Ihre Gesundheit – was können Sie als Lehrkraft selbst tun?

Bildungseinrichtung entscheidend. Auch wenn Sie als Lehrkraft nicht maßgeblich für deren Gestaltung verantwortlich sind, haben Sie Einflussmöglichkeiten, um diese positiv zu verändern. Um mit belastenden Situationen besser umzugehen, finden Sie im Folgenden einige Anregungen und Tipps.



► Sprechen Sie Konflikte gleich an. Sagen Sie klar und eindeutig Ihre Position. Versuchen Sie auch einmal, die Perspektive zu wechseln und sich in die Situation Ihres Gegenübers hineinzusetzen.

► Nehmen Sie nicht gleich alle Aufgaben an. Sagen Sie auch mal „nein“.

► Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Fortbildung, um Ihre Kompetenzen zu erweitern.

► Achten Sie darauf, dass Sie in Ihrer Freizeit einen Ausgleich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit finden – zum Beispiel genügend Bewegung, Sport, soziale Kontakte.

**Wenn sich bei Ihnen eine belastende Situation aufbaut, die Ihnen Sorgen macht oder die Sie nicht mehr im Griff haben, nutzen Sie die Hilfe von Fachleuten.**

### Ihre Einflussmöglichkeiten auf die Verhältnisse in Ihrer Bildungseinrichtung

Erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Bildungseinrichtung eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen (Gefährdungsbeurteilung) vorhanden ist, in der auch die psychischen Gefährdungsfaktoren berücksichtigt sind.

Engagieren Sie sich selbst bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung oder sorgen Sie dafür, dass andere Lehrkräfte beteiligt sind.

Fördern Sie Teamstrukturen und gute Kommunikation im Team.

Stärken Sie eine Feedbackkultur und eine Atmosphäre der gegenseitigen Unterstützung in Ihrer Bildungseinrichtung. Helfen Sie, ein Klima der Offenheit und des Vertrauens zu schaffen, in dem Probleme bei der Organisation und Durchführung von Bildungsmaßnahmen offen angesprochen und beraten werden.



Abb. 6 Wirken Sie ein auf belastende Verhältnisse in Ihrer Bildungseinrichtung

▶ Sorgen Sie dafür, dass Absprachen verbindlich sind, um Reibungsverluste zu vermeiden – zum Beispiel Gesprächsergebnisse in Protokollen festhalten.

▶ Schlagen Sie gemeinsame Fortbildungsmaßnahmen vor – zum Beispiel Stimmtraining, Kompetenzen im Umgang mit schwierigen Lernenden, Umgang mit Gewalt unter Lernenden, Moderationstraining (für effiziente Besprechungen).

▶ Kümmern Sie sich darum, dass Ihre Räume der Bildungseinrichtung sowie die Arbeits- und Lernmittel in einem sicheren und gesundheitsgerechten Zustand sind.

▶ Sorgen Sie auch dafür, dass die persönlichen Schutzausrüstungen vorhanden sind und die arbeitsmedizinische Vorsorge durchgeführt wird.

▶ Hinterfragen Sie gemeinsam mit anderen Lehrkräften kritisch, ob alle Aufgaben, Abläufe und Dokumentationen in der Bildungseinrichtung erforderlich sind und „entmisten“ Sie die verzichtbaren.





### Hilfen und Infos der VBG

---

#### Praxishilfen

- Burnout Online-Selbstcheck – [www.cconsult.info/selbsttest/burnout-test.html](http://www.cconsult.info/selbsttest/burnout-test.html)
- Stress-Selbsttest – [www.cconsult.info/selbsttest/stress-check.html](http://www.cconsult.info/selbsttest/stress-check.html)
- VBG-Fachwissen „Aktiv Ressourcen nutzen: Vom richtigen Umgang mit Stress“
- DGUV-Kampagne kommmitmensch – [www.vbg.de/kommmitmensch](http://www.vbg.de/kommmitmensch) sowie [www.kommmitmensch.de](http://www.kommmitmensch.de)
- VBG-Fachwissen „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“
- VBG-Fachwissen „GMS – Gesundheit mit System“
- VBG-Online-Tool zur Erfassung der psychischen Belastungen – <https://psylastung.bg-kooperation.de/>
- VBG-Fachwissen „Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen“
- VBG-Fachwissen „Move. Wege zu einer aktiven Lebensweise“
- Internetplattform zur Gesundheitskompetenz für Führungskräfte – [www.cconsult.info](http://www.cconsult.info)



## Hilfen und Infos der VBG

---

### Beratung der VBG

- Beratungen zu Arbeitsbedingungen und Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- GMS – Gesundheit mit System
- Gewaltprävention

### Seminare der VBG

Seminare zu Themen wie Beurteilung psychischer Belastungen, Burnout-Prävention und gesund Arbeiten in Bildungseinrichtungen, Stress, Mobbing, Drogenprävention; konkrete Informationen unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)





### Hilfen und Infos von anderen Anbietern

---

- AVEM-Burnout-Kurz-Checkliste – [www.proziel.de/pdf/checkliste.pdf](http://www.proziel.de/pdf/checkliste.pdf)
- DGUV-Kampagne kommitmensch im Bereich der Bildung – <https://www.kommitmensch.de/die-kampagne/kommitmensch-im-bereich-bildung/>

### Beratung und Informationen zum Thema Lehrergesundheit – Beispiele

- DGUV-Information 202-083 „Fachkonzept – Mit Gesundheit gute Schulen entwickeln“
- DGUV-Information 202-098 „Impulse für die Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern“
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – BAuA (Hrsg.) (2005): Lehrergesundheit, Dortmund, Berlin, Dresden – [www.baua.de](http://www.baua.de)



**Herausgeber:**

**VBG**

Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

**[www.vbg.de](http://www.vbg.de)**

Massaquoipassage 1  
22305 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 10-05-2002-1

Konzept und Realisation:  
Jedermann-Verlag GmbH  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Bildnachweis:

Titel + S. 3: [iStock.com/monkeybusinessimages](https://iStock.com/monkeybusinessimages)  
S. 7: [iStock.com/pixelfit](https://iStock.com/pixelfit)  
S. 10: [iStock.com/Kerkez](https://iStock.com/Kerkez)  
S. 11: VBG  
S. 14: [iStock.com/andresr](https://iStock.com/andresr)  
S. 16: [iStock.com/sturti](https://iStock.com/sturti)  
S. 18: [iStock.com/Stigur Mår Karlsson Heimsmyndir](https://iStock.com/StigurMarKarlssonHeimsmyndir)  
S. 19: [iStock.com/monkeybusinessimages](https://iStock.com/monkeybusinessimages)  
S. 20: [iStock.com/AleksandarNakic](https://iStock.com/AleksandarNakic)  
S. 22: [industrieblick/stock.adobe.com](https://iStock.com/industrieblick/stock.adobe.com)  
S. 24: [sebra/stock.adobe.com](https://iStock.com/sebra/stock.adobe.com)  
S. 28/29: VBG  
S. 30/31: [iStock.com/kali9](https://iStock.com/kali9)  
S. 32: [iStock.com/FatCamera](https://iStock.com/FatCamera)  
S. 33: [iStock.com/VioletaStoimenova](https://iStock.com/VioletaStoimenova)  
S. 34: [iStock.com/torwai](https://iStock.com/torwai)

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 2.0/2020-07

Druck: 2020-07/Auflage: 5.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-  
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:** +49 40 5146-7171

**Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:**

0180 5 8247728 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

## Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen:

### **Bergisch Gladbach**

Kölner Str. 20 · 51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0 · Fax: 02204 1639  
E-Mail: [BV.BergischGladbach@vbg.de](mailto:BV.BergischGladbach@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 02204 407-165

### **Berlin**

Markgrafenstraße 18 · 10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0 · Fax: 030 7741319  
E-Mail: [BV.Berlin@vbg.de](mailto:BV.Berlin@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 030 77003-128

### **Bielefeld**

Nikolaus-Dürkopp-Str. 8 · 33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0 · Fax: 0521 61284  
E-Mail: [BV.Bielefeld@vbg.de](mailto:BV.Bielefeld@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0521 5801-165

### **Dresden**

Wiener Platz 6 · 01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0 · Fax: 0351 8145-109  
E-Mail: [BV.Dresden@vbg.de](mailto:BV.Dresden@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0351 8145-167

### **Duisburg**

Wintgensstraße 27 · 47058 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0 · Fax: 0203 2809005  
E-Mail: [BV.Duisburg@vbg.de](mailto:BV.Duisburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0203 3487-106

### **Erfurt**

Koenbergstraße 1 · 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0 · Fax: 0361 2253466  
E-Mail: [BV.Erfurt@vbg.de](mailto:BV.Erfurt@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0361 2236-439

### **Hamburg**

Sachsenstraße 18 · 20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0 · Fax: 040 2369439  
E-Mail: [BV.Hamburg@vbg.de](mailto:BV.Hamburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 040 23656-165

### **Ludwigsburg**

Martin-Luther-Str. 79 · 71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0 · Fax: 07141 902319  
E-Mail: [BV.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:BV.Ludwigsburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 07141 919-354

### **Mainz**

Isaac-Fulda-Allee 3 · 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-0 · Fax: 06131 389-410  
E-Mail: [BV.Mainz@vbg.de](mailto:BV.Mainz@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 06131 389-180

### **München**

Barthstraße 20 · 80339 München  
Tel.: 089 50095-0 · Fax: 089 50095-111  
E-Mail: [BV.Muenchen@vbg.de](mailto:BV.Muenchen@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 089 50095-165

### **Würzburg**

Riemenschneiderstr. 2 · 97072 Würzburg  
Tel.: 0931 7943-0 · Fax: 0931 7842-200  
E-Mail: [BV.Wuerzburg@vbg.de](mailto:BV.Wuerzburg@vbg.de)  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0931 7943-407



### **Seminarbuchungen:**

online: [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

### **Bei Beitragsfragen:**

Telefon: 040 5146-2940

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)