

## BewusstSein

A photograph of a hand holding a red poppy flower in a field of wheat and other poppies. The hand is on the right side of the frame, and the flower is being held gently. The background is a soft-focus field of golden wheat stalks under a pale sky. In the foreground, there are several other red poppy flowers and green buds.

**Aus unserer Sicht**

Selbstbewusst ins neue Schuljahr ..... 3

**Thema**



**Lehrergesundheit 2019 –**  
**Aktiviere, was DICH stark macht!** ..... 4-8  
**Netzfundstücke** ..... 9  
**COPSOQ geht in die zweite Runde** ..... 10-11  
**Blackout und Prüfungssituation** ..... 12-13  
**Digitaler Minimalismus –**  
**weniger Ballast, mehr Leben** ..... 14-15

**Nachrichten**

Bildungsmonitor 2019 ..... 18

**Berufspolitik**

Gesunde Verantwortung? ..... 19  
 Eine Krankmeldung mit Folgen ..... 20  
 FAQ Krankmeldung ..... 21

**VBE-Newsletter**

Nachrichten aus dem Bundesverband ..... 22-23

**Veranstaltungen**

**Ausbildung in Schlaf- und**  
**Entspannungspädagogik** ..... 24-25  
**20 Jahre VBE Verlag** ..... 25  
**VBE-Bildungswerkveranstaltungen im**  
**Oktober und November 2019** ..... 26

**Junger VBE**

(AUS-)BILDUNG WERTschätzen ..... 27

**VBE-regional**

**KV Düren, OV Arnsberg,**  
**Städteregion Aachen, StV Krefeld** ..... 28-30

**Impressum:**

SCHULE HEUTE – Information und Meinung  
 erscheint monatlich – mindestens zehnmal jährlich

**Herausgeber:**  
 Verband Bildung und Erziehung  
 Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. (VBE NRW e.V.)  
 Gesamtverband der Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher im DBB NRW,  
 Westfalendamm 247, 44141 Dortmund,  
 Telefon 0231 425757-0, Fax 0231 425757-10

**Produktion:**  
 VBE Verlag NRW GmbH  
 Westfalendamm 247, 44141 Dortmund,  
 Tel.: 0231 420061, Fax: 0231 433864  
 Internet: www.vbe-verlag.de

**Anzeigen:**  
 dbb verlag gmbh, Mediacenter, Dechenstr. 15 A, 40878 Ratingen  
 Tel.: 02102 74023-0, Fax: 02102 74023-99, E-Mail: mediacenter@dbbverlag.de  
 Anzeigenleitung: Petra Opitz-Hannen, Tel.: 02102 74023-715  
 Anzeigenverkauf: Christiane Polk, Tel.: 02102 74023-714  
 Anzeigenverwaltung: Britta Urbanski, Tel.: 02102 74023-712  
 Preisliste 14, gültig ab 1.10.2018

**Redaktion:**  
 Melanie Kieslinger (Schriftleiterin)  
 E-Mail: melanie.kieslinger@vbe-nrw.de  
 Stefan Behlau  
 Internet: www.vbe-nrw.de  
 Alexander Spelsberg  
 E-Mail: a.spelsberg@vbe-nrw.de

**Druck:**  
 L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druckmedien,  
 Marktweg 42–50, 47608 Geldern

**Verlag:**  
 dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin,  
 Tel.: 030 7261917-0, Fax: 030 7261917-40,  
 Internet: www.dbbverlag.de, E-Mail: kontakt@dbbverlag.de

**Satz und Layout:** my-server.de - GmbH  
 Wambeler Hellweg 152, 44143 Dortmund  
 in Zusammenarbeit mit Kirsch Kürmann Design  
 Wittekindstr. 11, 44139 Dortmund  
 Titelbild und Foto Seite 2: Judywie / photocase.de

**Anschriftenverwaltung:**  
 VBE-Landesgeschäftsstelle, Westfalendamm 247, 44141 Dortmund

Für Mitglieder ist der Bezugspreis dieser Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
 Nichtmitglieder bestellen in Textform beim dbb verlag.  
 Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 30,00 Euro zzgl. 6,00 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.;  
 Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 3,00 Euro zzgl. 1,30 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.  
 Abonnementkündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim dbb verlag  
 eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.  
 Bei Nichtlieferung infolge höherer Gewalt besteht kein Ersatzanspruch.  
 Die Artikel werden nach bestem Wissen veröffentlicht und erheben  
 keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rechtsansprüche können aus der  
 Information nicht hergeleitet werden.

Die Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck, ganz oder  
 teilweise, ist nur mit der Genehmigung der Redaktion, die wir gern  
 erteilen, zu gezeichneten Beiträgen mit der des Verfassers bei  
 Zusendung eines Belegexemplares gestattet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Gewähr.  
 Die Einsender erklären sich mit einer redaktionellen Prüfung und Bearbeitung der  
 Vorlage einverstanden. Die Rücksendung erfolgt nur, wenn ausreichendes Rückporto  
 beiliegt. Die Redaktion behält sich vor, redaktionelle Kürzungen der eingesandten Texte  
 vor der Veröffentlichung vorzunehmen. Die Besprechung ohne Aufforderung  
 zugesandter Bücher bleibt der Redaktion vorbehalten.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Ansicht der Verfasser wieder und  
 entsprechen nicht in jedem Fall der Redaktionsmeinung.

**Redaktionsschluss jeder Ausgabe ist der 1. des Vormonats.**

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Beilage, wenn erschienen: Der öffentliche Dienst an Rhein und Ruhr.

ISSN-Nr.: 0342-751X  
 Druckauflage: 24.367 (IVW 2/2019)



# Selbstbewusst ins neue Schuljahr



*Liebe Kolleginnen und Kollegen,*

„Auf das neue Schuljahr freue ich mich sehr. Es ist uns gelungen, in drei zentralen Bereichen hin zu bester Bildung einen entscheidenden Schritt nach vorne gekommen zu sein. Aus sorgfältiger Planung und Vorbereitung wird im neuen Schuljahr gelebter Schulalltag.“

Dies teilte Frau Gebauer vor dem Schuljahresstart in der traditionellen Pressemitteilung des Ministeriums selbstbewusst mit. Mit diesen zentralen Bereichen meinte sie die Frage der Umsetzung des Digitalpakts, den Anfang der Rückkehr zu G9 und die Umsteuerung in der schulischen Inklusion.

Sicherlich hat jeder seine eigene, **bewusste** Einschätzung darüber, was zentrale Bereiche sind, welche Größe das Zentrum hat und welche Gegebenheiten dann vielleicht eher in der Peripherie verschwinden.

Persönlich denke ich übrigens auch, dass die Themenfelder der Inklusion, der Digitalisierung und der Rückkehr zu G9 wichtige Rollen in der nordrhein-westfälischen Schulpolitik spielen. Ich finde es auch legitim, dass Politik nicht nur schwarzsieht und versucht, selbstbewusst die eigene Arbeit erfolgreich darzustellen. Und die Rückkehr zu G9 bedeutet eine große Kraftanstrengung und Investition in Ideen, Köpfe und Räume. Das war ein ausdrücklicher Wunsch der Wählerschaft, hier musste Politik liefern – keine Frage.

Und es ist auch wichtig, dass die Förderrichtlinien zur Umsetzung des Digitalpakts recht schnell fertiggestellt wurden, damit die Anträge zeitnah gestellt werden können. Der Streit um den Digitalpakt hatte schon viel zu viel Zeit gekostet, da ist es wichtig, dass das Ministerium und die Politik an dieser Stelle nicht noch mehr Frust aufkommen lassen. Frust der ja auch durch eine gewisse Uneinigkeit innerhalb der schwarz-gelben Regierungskoalition verursacht worden ist. Hier mangelte es anscheinend am gemeinsamen **Bewusstsein**.

Und nicht zuletzt spielt die Umsetzung der Inklusion in den Schulen eine große Rolle. Ganz abgesehen von einer inhaltlichen Bewertung der neuen Umstrukturierung und Bündelung ist es nachvollziehbar, dass die entscheidenden Personen selbstbewusst auch dieses Thema in die Pressemitteilung zum Schuljahresstart aufnehmen. Und welche Politik möchte sich nicht dafür feiern lassen, bis zum Schuljahr 2025 „rund 6.000 neue Stellen“ bereitzustellen.

So weit, so gut – oder eben nicht.

Denn „einen entscheidenden Schritt hin zu bester Bildung nach vorne gekommen zu sein“ ohne auch nur mit einem Wort in der Mitteilung auf die nach wie vor desolote Personalsituation in den Schulen hinzuweisen, das bezeichne ich als mangelndes **Bewusstsein** der realen Situation. Wie kann ich 6.000 Stellen feiern, wohlwissend, dass diese voraussichtlich bis 2025 nicht besetzbar sind, weil das Personal fehlt.

Mir fehlt an dieser Stelle eine Antwort der Ministerin, eine wirklich sorgfältige Planung und Vorbereitung für das neue Schuljahr in dem zentralsten aller Bereiche, die unsere Schulpolitik zurzeit bereithält: den Lehrkräftemangel.

Sich dieser Aufgabe zu stellen, selbstbewusst und **bewusst** für die Kolleginnen und Kollegen und die Schülerschaft auch gegen finanzpolitische Kräfte im Kabinett zu streiten, das wünsche und erwarte ich von einer Ministerin einer Landesregierung, die sich „beste Bildung“ weit sichtbar und vor Selbstbewusstsein strotzend auf die Fahnen geschrieben hat.

Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen, wünsche ich viel Selbstbewusstsein und das nötige **Bewusstsein** um die Situation Ihrer Schülerinnen und Schüler, damit aus Ihren sorgfältigen Planungen und Vorbereitungen wirklich gelebter Schulalltag werden kann, damit wir uns alle **bewusst** auf dieses Schuljahr freuen können.

*Mit besten Grüßen*

**Stefan Behlau,**  
**Landesvorsitzender VBE NRW**

# LEHRER- GESUND- HEIT 2019 –

Aktiviere, was DICH stark macht!

Gemeinsam zu mehr gesundheitlicher Stabilität  
und Resilienz mit dem Vier-Säulen-Konzept

**W**irkungsvolle Prävention zielt auf nachhaltige Gesundheitsförderung. Menschen sollen ganzheitlich zu gesünderem, resilienterem Arbeiten und Leben ermutigt, ausgerüstet, professionell unterstützt und begleitet werden. Im stetig weiter digitalisierten, beschleunigten Leistungsmodell unserer Gesellschaft werden auch im Lehreralltag zunehmend erhebliche Risiken und Nebenwirkungen dieser Entwicklung (Informations- und Reizüberflutung, digitale Demenz,...) deutlich, die auf Organisations- und noch mehr auf Individualebene durchschlagen, sich immer öfter in ernsthaften Krankheiten manifestieren und leistungsorientiertes Arbeiten erheblich ausbremsen oder gänzlich verhindern.

Symptomfokussierte, reparaturmedizinische Ansätze sind gesundheitsökonomisch ein Fass ohne Boden. Sie laufen immer häufiger ins Leere oder stoßen an ihre offensichtlich vorgegebenen Grenzen, weil ganzheitliche, interdisziplinäre Präventions- und Therapiekonzepte immer noch viel zu selten ernsthaft erwogen, geschweige denn konsequent umgesetzt werden. Die Komplexität ursächlich meist mehrgleisiger Belastungen überfordert täglich die dem vielerorts notvollen zeitlichen Druck ausgesetzte Ärzte- und Patientenschar der heute – politisch korrekt – gehätschelten Gesundheitswirtschaft (Nomen est Omen!) in Praxis und Klinik. Auch immer zahlreichere Betroffene im stressgeplagten Lehreralltag stehen dafür, dass dies eine Entwicklung ist, der viel konsequenter konzertiert entgegenzuwirken ist. In integrativer Präventionsarbeit zur privaten und betrieblichen Gesundheitsförderung nehmen sich engagierte Fachleute von Mensch zu Mensch im Vorfeld gern Zeit für gemeinsames, gründliches Reflektieren und Evaluieren, um gesundheitliche Entgleisungen erst nicht entstehen oder manifestieren zu lassen. Vorbeugen bleibt, nachhaltig und gesamtökonomisch betrachtet, sinnvoller als (zu) spätes Gegensteuern und Reparieren. Nachhaltigkeitsverweigerung kann hier wie anderweitig letztlich



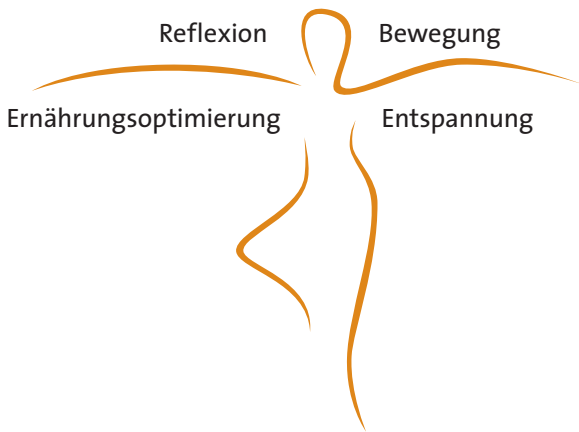
© AndreyNovikov / shutterstock.com

nicht zum Ziel führen. Zahlreiche systembedingte Risiken und Nebenwirkungen im Alltag des realen Gesundheits(un)wesens bestätigen dies immer deutlicher. So z. B. auch bei immer häufigeren Stoffwechselproblemen wie dem metabolischen Syndrom. Hier zeigen sich bei näherer Betrachtung des peripheren Körpergewebes auf Zellebene durch völlig schmerzfreie, medizinisch-algorithmisch ausgewertete Fotospektroskopie präventologisch meist vermeidbare folgenreiche Mineralstoff-Disbalancen, Übersäuerung, toxische Schwermetallbelastungen oder oxydativer Stress (Zellstress). Diese führen ihrerseits zu zahlreichen weiteren Symptomen, Leistungsabfall bis zum Totalausfall. Auch Messungen der Herzratenvariabilität (HRV) und Bioimpedanz-analytische Parameter leisten wertvolle Hilfe zur rechtzeitigen Erkennung und Prävention. Dies betrifft in besonderem Maße und immer häufiger auch latent oder akut Burn-Out-Gefährdete.

Das oft absehbare, erhebliche Ausfallpotenzial für einzelne Betroffene und ihre Organisationen sowie für das private und soziale Umfeld sollte dabei genauso berücksichtigt werden wie die gesundheitsökonomischen Folgen im Ganzen. Problemursachen sind oft vielschichtig. Sie sollten ganzheitlich gründlich identifiziert und reflektiert werden, bevor sie gemeinsam mit den Betroffenen zielorientiert und somit Erfolg versprechend angegangen werden können. Die Ergebnisse solcher integrativer, ursachenbasierter Präventionsarbeit erreichen bzw. erfüllen bei vorhandener Bereitschaft der Betroffenen zur Selbst- bzw. Mitverantwortung, Mitarbeit und Umsetzung der individuell erarbeiteten Handlungsempfehlungen durchweg die gesetzten Ziele und Erwartungen. Die Ergebnisse bestätigen immer wieder: Das Vier-Säulen-Konzept funktioniert dann zuverlässig!

## DIE VIER SÄULEN:

Ernährung + Bewegung + Entspannung + Reflexion



„Du bist, was Du isst“ (und trinkst!) ist vielfach zu einem geflügelten Wort geworden. Aber wie sieht eine individuell optimierte Ernährung konkret aus, und wieso individuell? Die Zusammensetzung gesundheitserhaltender und -fördernder Ernährung (Makro- und Mikronährstoffe) ist eben nicht nur Geschlechter-, sondern u. a. auch altersspezifisch, genetisch disponiert und – inzwischen vielfach erwiesen – auch epigenetisch zu balancieren. Die Fotospektroskopie des peripheren Körpergewebes erfolgt in- und extrazellulär (70/30 %) ohne Blutentnahme und ist völlig schmerzfrei. Sie detektiert Mineralstoff-Disbalancen (zzt. die 20 relevantesten



krank machenden Defizite und Überschüsse), 14 besonders relevante toxische Schwermetalle sowie wesentliche Parameter und Zusammenhänge wie Übersäuerung, diffuse Störungen bei der Nahrungsaufnahme und -Verstoffwechslung (Dünndarm-Assimilierung/metabolisches Syndrom) sowie oxydativen Stress (Zellstress). Es ist evident, dass dieser über das Vegetativum psychosomatisch u. a. auch in hohem Maße eine Burnout-Gefährdung induziert und fördert.

krank machenden Defizite und Überschüsse), 14 besonders relevante toxische Schwermetalle sowie wesentliche Parameter und Zusammenhänge wie Übersäuerung, diffuse Störungen bei der Nahrungsaufnahme und -Verstoffwechslung (Dünndarm-Assimilierung/metabolisches Syndrom) sowie oxydativen Stress (Zellstress). Es ist evident, dass dieser über das Vegetativum psychosomatisch u. a. auch in hohem Maße eine Burnout-Gefährdung induziert und fördert.

Geschichte der Zukunft

H  
N  
F



**Schulklassen aufgepasst:** Im Schuljahr 2019/20 können Klassen eine spannende Museumsführung durch das größte Computermuseum der Welt mit dem Schwerpunkt »Heinz Nixdorf« in Kombination mit einem Sportangebot erleben. Und das Beste: **Es gibt einen Kostenzuschuss in Höhe von 2/3 der entstehenden Reise- und Programmkosten bis max. 500 Euro.**

Aus folgenden Sportangeboten können Sie wählen: Sportlich aktives Teambuilding, Squash, Leichtathletik, Baseball und Abenteuer Teambuilding Outdoor.

Buchen Sie jetzt unter 05251-306-665 oder unter [service@hnf.de](mailto:service@hnf.de)

Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn [www.hnf.de](http://www.hnf.de)

Typische Symptome führen uns so mithilfe medizinisch-algorithmischer Messreihen auf die richtige Spur auch zur individuell vorteilhaften Ernährungsoptimierung. Sehr häufig kann damit auch der immer weiter ausufernde Arzneimittelkonsum mit allen i. d. R. unterschätzten Risiken und Nebenwirkungen deutlich reduziert und – ebenso evident – das Immunsystem nachhaltig gestärkt werden. Besondere Relevanz haben hier (leider sehr oft ungesunde) Trinkgewohnheiten und damit induzierte zahlreiche Belastungen. Sauberes, natürliches Wasser ist und bleibt – sorry, liebe „Cola & Co“-Fans – der mit Abstand wichtigste und gesündeste Durstlöcher, Nahrungsmittel, Lösungs-, Transport- und Entgiftungsmittel für zahlreiche Körperfunktionen bis auf Organ- und Zellebene. Es wird allgemein – auch in Schulen – viel zu wenig und zu ungesund getrunken. Wir sollten den Verlockungen der Werbung widerstehen, das Richtige trinken und davon reichlich. Das oxydative Reduktions- (antioxydative Wirkung) und Detoxpotential (Entgiftung und Entsäuerung) von hochreinem, renaturiertem, basischem Aktivwasser wird auch in Deutschland immer häufiger genutzt. Dieses besonders wertvolle Trinkwasser, welches in zahlreichen renommierten Kliniken und Heilbädern gereicht wird, ist mild basisch (pH 7–9,5) und hat eine mehrfach niedrigere Viskosität (dünnflüssiger und somit zellgängiger) im Vergleich zu normalem Leitungs- oder Flaschenwasser. Es wird in einem mehrstufigen, patentierten, zertifizierten Veredelungsverfahren nahezu vollständig befreit von krankmachenden Nitraten, Schwermetallen, Arzneimittelrückständen, Hormonen, Mikroplastikpartikeln sowie diversen biologischen Belastungen. Das elektrolytisch, also rein elektrophysikalisch induzierte antioxidative Potenzial dieses Wassers wurde neben zahlreichen weiteren gesundheitsfördernden Aspekten in zahlreichen deutschen und internationalen klinischen Studien eindrucksvoll bestätigt. Die ernährungsphysiologisch wertvolle Technologie ist deshalb auch medizinisch zertifiziert. Besonders erfreulich: Jeder kann dieses wertvolle Trinkwasser jederzeit am heimischen Kaltwasseranschluss der Küche mit einem modernen Aktivwasser-Ionisierungsgerät selbst problemlos und sehr günstig herstellen. Damit ist dann natürlich auch sofort Schluss mit Kisten schleppen und dem gesamten Ökowanhsinn der Mineralwasserindustrie. Diese einmalig wertvolle Investition amortisiert sich vielfach von selbst.

Immerhin hängt in vielen Arztpraxen und Kliniken auch in der heutigen Gesundheitswirtschaft vielerorts noch der sogenannte Eid des Hippokrates. Doch dieser ganzheitlich arbeitende, tüchtige griechische Arzt resümierte mit all seiner Erfahrung und Weitsicht bereits im Altertum: Nahrung sei Eure Medizin! Auch andere bekannte Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen oder Pfarrer Sebastian Kneipp engagierten sich gern und konsequent für diesen ganzheitlichen Ansatz, bevor eine weitgehend symptom- und krankheitsfokussierte, profit- und börsengetriebene Gesundheitswirtschaft begann, die Entwicklung in ihrem Sinne zu steuern. Selbstverständlich sollten durchaus wertvolle Errungenschaften

auch moderner Hochschulmedizin in unterschiedlichsten Bereichen gebührende Wertschätzung erfahren. Deshalb unterstützt auch das Vier-Säulen-Modell ausdrücklich stimmige Ansätze und Fortschritte ganzheitlich orientierter Fachärzte und -kreise. Es kooperiert und unterstützt, wo gesundheitsökonomische Regeln der Verhältnismäßigkeit gesamtbilanziell und medizinethisch erwogen und beachtet werden. Damit setzt es auch aktive Mitarbeit und die Bereitschaft Betroffener und Gefährdeter voraus, erkannte ungesunde Gewohnheiten zu ändern.



Regelmäßige, ausgewogene Bewegung ist wie gesunde Ernährung echte Medizin. Es ist vielfach erwiesen, dass sie auch den organbelastenden Einsatz von Medikamenten ersetzen oder zumindest deutlich reduzieren kann. Das gilt u. a. für Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems, Diabetes mellitus oder den inzwischen ebenso häufigen, von der Hochschulmedizin viel zu lange verharmlosten Burnout.

Übereinstimmend haben Studien mit Millionen von Probanden ergeben, dass Erkrankungen und Todesfälle bei bewegungsaktiven Menschen signifikant niedriger liegen als bei Bewegungsmuffeln. Die Möglichkeiten für gesunde Bewegung und maßvollen Sport sind heute sehr vielseitig. Jeder findet gemäß seinen Interessen und Möglichkeiten das individuell Passende. Wunderbare Varianten für Bewegung an frischer Luft sind z. B. Walking mit und ohne Stöcke oder mit Smovey-Ringen, Radfahren, Joggen, Schwimmen etc. Grundsätzlich sollten möglichst viele Muskelgruppen, Sehnen, Bänder und Gelenke des Schultergürtels, Nackens, der Brust, des Rückens der Arme und Beine etc. bewegt und ausgewogen trainiert werden. So stärken wir Herz und Kreislauf, bauen messbar (oxydative) Stress ab, stärken gleichzeitig unser Immunsystem und somit umfassend Leistungsfähigkeit und Resilienz. Auch das dadurch regelmäßig gesteigerte Selbstbewusstsein ist förderlich für ein Leben in Richtung balancierter Leichtigkeit – Erleichterung und Leichtigkeit also im mehrfachen Sinne. Sich regen bringt auch hierbei reichlich Segen!



### 3. Entspannung

Die Balance von gesunder Anspannung und Entspannung sollte wie Ernährung und Bewegung stets mit im Fokus stehen. Besonders bewährte Methoden und Techniken sind die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training. Die Progressive Muskelentspannung ist nach Jacobsen ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Die einzelnen Muskelpartien werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Progressiv bedeutet, dass die Übungen immer fortschreitender zu immer tieferer Entspannung führen. Gesunde An- und Entspannung regelmäßig im Berufsalltag zu reflektieren ist ein wertvoller, nicht zu unterschätzender Baustein im Vier-Säulen-Konzept. Wertvolle Kurse werden erfreulicherweise von Krankenkassen großzügig bezuschusst oder ganz erstattet. Auch Massagen tragen u. a. zu wohltuender Entspannung bei. Zur Stressreduktion ist auch in der Burnout-Prophylaxe und -Bewältigung die Klangschalenmassage als hochwirksame Entspannungsmethode anerkannt und geschätzt. Rehakliniken, Ärzte und Heilpraktiker empfehlen diese immer häufiger. Vorsorge schützt – Einklang nützt!

Ein weiter Bereich mit Fokus auf das Vegetativum sollte auf das Training gesundheitsfördernder Atemtechniken gelegt werden. Diese gilt nicht nur für chronisch obstruktiv Atemwegserkrankte, Herzinsuffiziente und Hypertone, sondern für jeden. Auch für zahlreiche Sportler gehören Atemtechniken zum Alltagsrepertoire der Leistungserhaltung und Steigerung. Messungen der HRV (Herzratenvariabilität) bestätigen anschaulich auch hier die unmittelbare und nachhaltige Wirkung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen Körper und Psyche über das vegetative Nervensystem, welches unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit maßgeblich beeinflusst. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Parasympathikus („Bremse“) und dem Sympathikus („Gaspedal“). Ähnlich wie ein „Brems-test“ prüft die HRV-Messung spezifisch die Funktion der in-

neren Bremse. Dabei gilt: Je größer die Variabilität des Herzschlags (sprich: HRV), desto gesünder das vegetative Nervensystem. Ein funktionierender Parasympathikus stimmt den Herzschlag auf den Takt der Atmung ein. Innere Ruhe, Selbstheilung und Regeneration setzen einen intakten und aktiven Parasympathikus voraus. Deshalb ist es bei den steigenden Anforderungen auch im anspruchsvollen Schulalltag unerlässlich, sich stärker um die „innere Bremse“ zu kümmern, denn sie lässt sich gezielt mit Atemtechniken trainieren. Jeder kann z. B. mithilfe von geeigneten Apps bewährte Atemtechniken erlernen und trainieren.



### 4. Reflexion

Gleichbedeutend ist hier ein umfassendes Beratungs- und Coachingkonzept. Es beinhaltet strukturierte Gespräche nach dem MO-KO-CHA-Modell (Stress-Resilienz-Modell) von Dr. Tobias Büser zwischen Coach und Coachee (Klienten) z. B. zu Fragen des beruflichen und privaten Alltags. Das Zielespektrum reicht von der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Perspektiven über Anregungen zur Selbstreflexion bis hin zur Überwindung von Konflikten mit Schülern und deren Eltern, mit Kollegen/-innen, Vorgesetzten sowie Familienangehörigen. Der Coach bleibt dabei stets neutraler, konstruktiv kritischer Gesprächspartner und verwendet

#### Anzeige




**SCHLOSSKLINIK PRÖBSTING**  
KLINIK FÜR PSYCHOLOGISCHE MEDIZIN

**Gesundwerden in freundlicher Umgebung!**

Hier erwarten Sie motivierte Mitarbeiter, die Sie auf Ihrem Weg in Richtung Gesundheit engagiert unterstützen. Wir behandeln die gängigen Indikationen wie Depressionen, Burn-Out, Ängste etc. in einem intensiven und persönlichen Rahmen, Krisen werden sicher aufgefangen.

**Kostenübernahme:** Private Krankenversicherungen und Beihilfe

Info-Telefon 02861/80000



Pröbtinger Allee 14, 46325 Borken (Münsterland)  
**www.schlossklinik.de**

je nach Ziel aus dem gesamten Spektrum unterschiedliche Methoden wie z. B. Stressoren und Motivatoren. Kompetenzen sollen erkannt und innere Antreiber gemeinsam aufgedeckt werden. Auch individuelle Werteermittlung, Hochsensibilitätstests und EASI Persönlichkeitserkennung sind wie Resilienztraining, Zielvereinbarung und Selbstbewusstseinstaining ebenso bewährte Methoden und Werkzeuge wie auch das bewährte Züricher Modell der sozialen Motivation.

Das oft partiell latente Spektrum individuell belastender, krank machender Disbalancen (somatisch und psychosomatisch) wird so zuverlässig identifiziert, gemessen und ganzheitlich zurückgeführt in ein wohlthuendes Motivations- und Leistungsgleichgewicht.

**Fazit: Auf Basis zurückgewonnener Leichtigkeit für alle Lebensbereiche wachsen durch das ganzheitliche Vier-Säulen-Modell Kraft, Motivation und Freude an beruflichen und privaten Herausforderungen. Gelebte Mitverantwortung für eigene Gesundheit, Stabilität und Resilienz zahlt sich nachhaltig vielfach aus.**

*Helmut Sibilski*

Das Präventionsteam Rhein-Ruhr arbeitet in seinem Netzwerk engagiert daran, Menschen ganzheitlich zu nachhaltig gesünderem, resilienterem Arbeiten und Leben zu ermutigen, auszurüsten und begleitend professionell zu unterstützen.

Weitere Arbeitsbereiche in Zusammenarbeit mit unseren Präventions- und Therapie-Netzwerk-Partnern seien hier nur kurz erwähnt:

Gesundes Schlafen, reine Atemluft, effiziente Maßnahmen zur Reduzierung bedrohlich steigender Elektrosmog-Belastung daheim, unterwegs und am Arbeitsplatz.



**Helmut Sibilski**

**Klinikreferent (AMG § 75) – Naturheilverfahren**

**Medizinprodukteberater (MPG § 31)**

**Gesundheitsökonom/Dipl.-Betriebswirt/MBA (GB)**

**Präventions-Netzwerk Rhein-Ruhr**



**Claudia Sperling**

**Zertifizierte Burnout-Beratung und Coaching**

<http://www.burnoutberatung-essen.de/>

<https://sibilski.aquion.de/>

<http://www.burnoutberatung-essen.de/zell-analyse/>

## LehrHelden

**Silvia Schanze & Andrea Lawlor**

Unter der Überschrift „LehrHELDEN – Dein Power-Podcast für entspanntes Unterrichten“ gibt es kurz und knackig

für alle Lehrerinnen und Lehrer in Deutschland und über die Landesgrenzen hinaus wertvolles Kraftfutter auf die Ohren!

Der Podcast ist bestückt mit inhaltsreichen Gesprächen u. a. mit Personen, die aus der Schulpraxis berichten und an ihren Best-Practise-Erfahrungen teilhaben lassen. Oder auch mit Experten zu bestimmten Themen, wie bspw. einem Interview mit einer Stimmtrainerin. Außerdem gibt es alltagstaugliche Impulse rund um die Themenfelder mentale Gesundheit, Entspannung, Resilienz etc. sowie kurze Entspannungsübungen direkt zum Mitmachen.

Zu finden auf allen gängigen Plattformen:

**Apple Podcasts:** <https://apple.co/2H1KP53>

**Google Podcasts:** <http://bit.ly/google-lehrhelden>

**Spotify:** <https://spoti.fi/2H54WAw>



# IMMER UP TO DATE

Aktuelles, Video-Interviews, u.v.m. auf

[www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de)

Tagesaktuelle Presseberichte finden Sie auf

[www.facebook.com/vbe.nrw/](https://www.facebook.com/vbe.nrw/)

[twitter.com/VBE\\_NRW](https://twitter.com/VBE_NRW)

[www.instagram.com/vbe\\_nrw/](https://www.instagram.com/vbe_nrw/)

**BILDUNG WERTschätzen!**

**Aktiv für Euch.**

**In der Politik. In den Personalräten.**

**In der persönlichen Beratung.**

**VBE**

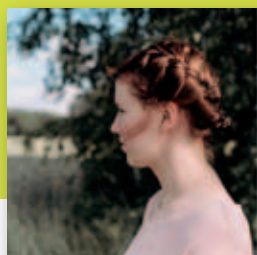
Verband Bildung und Erziehung  
Landesverband NRW



# Netzfundstücke

Viele Kolleginnen und Kollegen sind im Netz aktiv. Sie posten über ihren Alltag und tauschen sich unter Hashtags wie **#Lehrerzimmer** aus.

Hier eine kleine Auswahl:



liniert.kariert • Folgen

**liniert.kariert** Liebe MinisterInnen, liebe BehördlerInnen, liebe EntscheidungsträgerInnen, liebe „ihr-da-oben“, ich bin Sassi.

Ich habe klare Ideen. Das Herz am rechten Fleck. Würde ich sagen. Und meine Tür steht offen. Tretet ein. Ihr seid mir willkommen. Folgt dem Tag. Führt Gespräche. Lernt. Erlebt, was möglich ist. Stoßt mit mir zusammen an meine Grenzen. Hört zu. Beobachtet. Merkt euch Namen. Beantwortet Fragen. Staunt. Nickt. Schüttelt den Kopf. Seid dabei. Lernt uns und unsere Schützlinge kennen. Guckt in ihre Gesichter.

Denn das sollt ihr vor Augen haben. Gesichter. Und nicht nur Formulare.

Denkt an Steffi, dreifache Mama, eine zweite Klasse mit 27 Kinder, Brandschutzbeauftragte auf Anweisung, die

sich zerreißt. Ohne zusätzliche Förderstunden. Kein Personal. Kein Geld. Seht ihr Gesicht und ihre Augenringe, wenn ihr wieder beschließt, dass Grund-

schullehrerInnen weiterhin schlechter als andere Gruppen bezahlt werden sollen. Weil. Ja, weil...

Denkt an Ben, Linn und Aleya, wenn ihr wieder Ausnahmeanträge ablehnt, weil dann die Zahlen nicht mehr stimmen.

Denkt an Sofi und all die Zeit, die sie noch bräuchte, wenn ihr weiter daran festhaltet nach 4 Jahren schon Laufbahnen zu entscheiden.

Denkt an all die Tränen, die Beziehungs-Kerben, die zitternden Finger und die Sorgenfalten, wenn weiter alles in 6 Notenschubladen verpackt werden soll.

Denkt an Makbule, seinen Fluchtweg, seine Geschichte, wenn ihr uns auf die Frage, wie wir diesen Kindern ohne weitere Unterstützung gerecht werden sollen, antwortet: „Werdet kreativ.“

Lernt uns und unsere Schützlinge kennen. Damit ihr nicht mehr nur Formulare und Nummern sondern Gesichter seht. Bei jeder Entscheidung.

Meine Tür ist offen. Meine Ohren auch. Ich will die Mauern nicht verhärten. Ich möchte einladen.

Drüberklettern. Denn ich weiß, auch unter Krawatten und Blusen stecken Herzen. Und ich kenne hier ein paar quirlige, junge Menschen, die könnten sie erreichen.

Meine Tür ist offen. Es geht nur zusammen.



## Anzeige

Wir sorgen für Sie. Heute und morgen.



Die Fachabteilung für Psychosomatik und Psychotherapie der Steigerwaldklinik Burgebrach unter der Leitung von Chefarzt Dr. C. Lehner bietet kassen- und privatversicherten Patienten eine umfassende psychosomatische und körperliche Diagnostik und Therapie auf hohem medizinischen Niveau, in persönlicher Atmosphäre und gehobener Ausstattung.

Auf Basis eines tiefenpsychologisch fundierten Therapieansatzes werden psychosomatische Erkrankungen behandelt.

Ihr Ansprechpartner:

Dr. med. C. Lehner  
Chefarzt der Fachabteilung  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach - Telefon: 09546 - 88 510  
sekretariatps@gkg-bamberg.de - www.gkg-bamberg.de



© shutterstock.com

**D**ie Abkürzung COPSOQ begleitet Lehrkräfte in NRW nun bereits seit 2012 nacheinander durch die verschiedenen Regierungsbezirke. Trotzdem können auf Nachfrage viele nicht sagen, wofür diese Abkürzung steht.

Der Copenhagen Psychosocial Questionnaire ist die Grundlage des Fragebogens, den Landesbeschäftigte in den Schulen nach und nach seit 2012 vorgelegt bekommen haben mit dem Ziel, die psychosoziale Belastung am Arbeitsplatz Schule zu erfassen und Maßnahmen zur Prävention daraus abzuleiten. Zur Erstellung einer solchen Gefährdungsbeurteilung für psychosoziale Belastung ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet.

Sechs Jahre dauerte die erste Durchführung der COPSOQ-Befragung. Im Herbst 2018 wurde der Gesamtbericht vorgelegt. Demnach nahmen 43 % der Lehrkräfte an der Befragung teil. Als „Hauptbaustellen“ werden hier die emotionalen Anforderungen am Arbeitsplatz und der Work-Privacy-Conflict identifiziert. Diese sind im Vergleich zu anderen Berufsgruppen bei Lehrkräften stark erhöht und zudem starke Treiber für Burnout. Die Führungsqualität als primärer Faktor für Arbeitszufriedenheit ist in den Schulen überdurchschnittlich hoch. Als schulspezifische Faktoren für psychosoziale Belastung werden die Lärm- und Stimmbelastung und Störungen im Unterricht ausgemacht.

Obwohl die durchschnittlichen Ergebnisse in den einzelnen Regierungsbezirken nah beieinanderliegen, sind die Schulberichte von großer Bedeutung, da die Ergebnisse hier zum Teil stark voneinander abweichen. So gibt es Schulen, die beim Work-Privacy-Conflict einen Mittelwert von 20 Punkten aufweisen, andere liegen bei 90 Punkten. Eine zweite COPSOQ-Befragung ist in Vorbereitung. Der

Fragebogen musste dringend angepasst und aktualisiert werden. Er wurde bereits mit den Hauptpersonalräten abgestimmt. Die Befragung könnte Ende 2019/Anfang 2020 starten.

Wibke Poth, stellv. Vorsitzende für den Bereich Gesundheit, nimmt Stellung:

### Welche Konsequenzen hat das Ministerium aus der COPSOQ-Befragung gezogen?

Es ist tatsächlich einiges passiert. In den letzten Haushalten ist der Posten für den Arbeits- und Gesundheitsschutz im Schulbereich deutlich erhöht worden. Außerdem sind eine Reihe von Angeboten initiiert worden, beispielsweise die Sprech:ZEIT, eine telefonische Beratung durch BAD-Experten zu allen möglichen Belastungsthemen, die 24 Stunden erreichbar sind. Sie wird offensichtlich sehr gut angenommen. Im Ministerium sind einige Arbeitsgruppen zu relevanten Themen gebildet worden, wie „Gewalt gegen Lehrkräfte“. Bis solche Arbeitsgruppen Ergebnisse bringen, dauert es allerdings erfahrungsgemäß eine Weile.

### Gibt es auch Angebote, die Sie kritisch bewerten?

Die von der BAD angebotenen COPSOQ-Module decken sicherlich wichtige Aspekte ab. Die Schulen sollten aber auch die Möglichkeit haben, außerhalb des Programms des BAD passende Angebote für den Arbeits- und Gesundheitsschutz zu nutzen. Die Hauptpersonalräte konnten durchsetzen, dass dies ab dem nächsten Jahr möglich sein soll. Am besten wäre es, wenn jede Schule ein festes

Budget für den Arbeits- und Gesundheitsschutz hätte, ähnlich dem Fortbildungsbudget. Was mich ärgert ist, dass Schulleiterinnen und Schulleiter zu Veranstaltungen zum Thema „Gesund Führen in Schule“ verpflichtet werden, obwohl COPSOQ gezeigt hat, dass die Führungsqualität in den Schulen in NRW als überdurchschnittlich eingeschätzt wird. Das ist für mich der falsche Ansatz.

### Wurden die einzelnen Schulen genügend bei der COPSOQ-Auswertung unterstützt?

Die Schulen konnten bei der Auswertung Experten des BAD hinzuziehen. Ich fürchte aber, dass viele Schulen gar nicht die Zeit hatten, um sich ausführlich mit der Auswertung zu beschäftigen. Wir haben für alle Schulen zusätzlich zu den kollegiumsinternen Fortbildungen einen Tag für die Auswertung gefordert. Den gab es aber nicht. Die Rückmeldungen zeigen, dass die Auswertung so von vielen eher als zusätzliche Belastung empfunden wurde. Dazu kommt, dass die Auswertung ja nur der erste Schritt ist. Daraus folgen geplante Maßnahmen, die wieder neue Herausforderungen mit sich bringen und Zeit binden. Dies mag mittel- oder langfristig Verbesserungen bringen, bedeutet aber zunächst weitere Aufgaben für alle. In dem Abschlussbericht wird vorgeschlagen, im Nachgang zu COPSOQ zu untersuchen, inwieweit die angebotenen Unterstützungssysteme für die Schulen funktioniert haben. Dies würde ich auch dringend empfehlen und bin gespannt auf das Ergebnis.

### Was hat sich denn an den Schulen nach COPSOQ verändert?

Dies ist im Grunde der größte Kritikpunkt, denn systemisch hat sich nichts geändert. Laut COPSOQ tragen Störungen im Unterricht und Lärm- und Stimmbelastung erheblich zum Auftreten kognitiver Stresssymptome bei. Es liegt auf der Hand, was hier nötig ist: Klei-

nere Klassen, multiprofessionelle Teams in jeder Schule. Verbesserungen der Rahmenbedingungen würden maßgeblich zu einer Reduzierung der Belastungsfaktoren beitragen. Dies fordert der VBE schon seit Langem. Denn die meisten Angebote und Maßnahmen setzen auf der Ebene der einzelnen Schule oder der einzelnen Kolleginnen und Kollegen im Rahmen von Prävention an. Dies ist sicherlich auch wichtig, aber ohne verbesserte Rahmenbedingungen wird sich an diesen Belastungsfaktoren nur wenig ändern.

### Wie schätzen Sie die zweite Runde von COPSOQ ein?

Ich bin sehr gespannt, ob wieder 43 % der Lehrkräfte und 95 % der Schulen teilnehmen werden. In Baden-Württemberg war die Teilnahme beim zweiten Durchgang deutlich geringer. Dies ist auch in NRW zu befürchten. Die Kolleginnen und Kollegen stellen eben nicht fest, dass die aufwendigen Auswertungen der COPSOQ-Ergebnisse effektive Verbesserungen gebracht haben, und fragen sich, warum sie dann an einer zweiten Befragung teilnehmen sollen. Ich kann das sehr gut nachvollziehen.

Dazu kommt, dass der Zeitraum der ersten Befragung viel zu lang war. Die Lehrerinnen und Lehrer im Regierungsbezirk Düsseldorf mussten sechs Jahre warten, bis der Gesamtbericht vorlag. Die Kolleginnen und Kollegen im Regierungsbezirk Arnsberg mussten einen Fragebogen ausfüllen, in dem wichtige Aspekte wie Inklusion und Integration nicht vorkamen, weil sie vor 2012 noch nicht aktuell waren. Daraus hat man aber gelernt. Die zweite Befragung soll nun deutlich straffer durchgeführt werden.

Wibke Poth,  
stellv. Vorsitzende VBE NRW



#### Anzeige



- Willkommen sein
- Sich mitteilen können
- Gemeinsam verstehen
- Perspektiven schaffen
- Wandel erreichen
- Lebensfreude gewinnen



Wir behandeln im Rahmen unseres intensiven Therapieangebotes Depressionen, berufsbezogene Belastungen, Ängste, Essstörungen, chronische Schmerzen, somatoforme Störungen, Traumafolgestörungen, herzbezogene Ängste.

Eine Kostenübernahme durch Beihilfestellen ist möglich, einige gesetzl. Krankenkassen übernehmen ebenfalls die Kosten. Wir unterstützen Sie in diesen Fragen gerne. Rufen Sie uns an oder schicken uns eine E-Mail.

**Klinik für Psychosomatische Medizin Rennbahnstraße 2, 40629 Düsseldorf**  
**www.via-mentis.de | info@via-mentis.de | Tel. 0211/54 25 59-0**

# BLACKOUT UND PRÜFUNGS- SITUATION

© David W. / photocase.de

Egal ob Schule, Studium oder Beruf – unser ganzes Leben begleiten uns Prüfungen und neue Herausforderungen, die es zu bestehen bzw. zu meistern gilt. Aufgrund der Wichtigkeit haben wir oft Angst und machen uns zu viel Druck, obwohl das oft einfach nur kontraproduktiv ist. Wie man entspannt bleiben und mit fordernden Situationen bestmöglich umgehen kann, wissen die Psychologen Dr. Daniel Hunold und Mirjam Reiß. Schule heute hat nachgefragt:

*Schule heute: Wir alle kennen diese Situation: Alles Gelernte bzw. Vorbereitete ist plötzlich wie weggeblasen, wir haben einen Blackout. Wie entsteht ein Blackout überhaupt? Was sind mögliche Auslöser?*

Rein physiologisch betrachtet entsteht ein Blackout, weil unser Gehirn mit Sauerstoff unterversorgt ist. Das passiert, weil die körperliche Anspannung die richtige Atmung verhindert. Die Anspannung ist eine Folge von Angst, die durch angstauslösenden Gedanken provoziert wird. Wenn ich mir also vor oder auch während einer Prüfungssituation denke, dass ich nichts kann, dass ich eine schlechte Note bekommen werde oder ich ein Versagerin bin, wenn ich nicht die Bestnote erreiche, dann habe ich viel dafür getan, dass tatsächlich ein Blackout entstehen wird. Für einen Blackout ist also zunächst jeder erst einmal selbst verantwortlich. Die gute Nachricht ist dabei, dass man diese wiederum auch selbst verhindern kann.

*Sh: Wodurch wird ein Blackout begünstigt?*

Ein Blackout kann durch viele Faktoren begünstigt werden. Schlechte Prüfungsvorbereitung ist einer davon. Vor allem bei Schüler\*innen mit Prüfungsangst ist häufig zu beobachten, dass sie sich weniger intensiv mit den Lerninhalten auseinandersetzen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sie sich während der Lernzeit eher mit ihren Ängsten und Sorgen beschäftigen und somit weniger Ressourcen für die intensive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff zur Verfügung stehen. Ein weiterer Faktor ist der tatsächliche und/oder wahrgenommene Druck von außen. Möglicherweise hat der/die Schüler\*in Angst vor Akzeptanzverlust bei Eltern, Lehrer\*innen und Mitschüler\*innen. Das erhöht den Druck zusätzlich. Ganz grundsätzlich spielen auch die Leistungsorientierung und der Vergleich mit anderen in der Lernumgebung eine Rolle. Achten Lehrkräfte und auch Eltern vornehmlich auf Noten und weniger auf die Entwicklung, kann dies die Entstehung von Prüfungsangst und in deren Folge Blackouts begünstigen.

*Sh: Was kann man tun, wenn der Kopf plötzlich leer ist?*

Auch ganz ohne Prüfungsangst und super stofflicher und mentaler Vorbereitung kann es mal passieren, dass man plötzlich ein „Brett vor dem Kopf hat“. Im Falle einer mündlichen Prüfung empfehlen wir, die Situation offen anzusprechen und darum zu bitten, die Frage zu wiederholen oder diese am Schluss noch einmal zu stellen.

Darüber hinaus kann es, ganz unabhängig vom Prüfungsformat, hilfreich sein, sich selbst gut zuzureden: „Bleib ruhig und atme tief durch. Du musst nicht alles wissen, du bist sicher.“

Da es sich beim Blackout im Grunde genommen um eine Unterversorgung des Hirns mit Sauerstoff handelt, ist tiefes Einatmen und langsames Ausatmen der richtige Weg. Man könnte auch versuchen mit beiden großen Zehen zu wackeln. Das ist so absurd, dass man diesen Tipp einerseits nicht vergisst und andererseits unterstützt es die Durchblutung und schlussendlich die Versorgung des Hirns mit Sauerstoff. Zu guter Letzt kann auch ein breites Lächeln gegen den Blackout hilfreich sein. Das senkt das Stresshormon Cortisol und macht so wieder Kapazitäten fürs Denken frei.

*Sh: Wenn die Angst vor der Prüfung, einem schwierigen Gespräch etc. das Denken blockiert – was hilft mir in dieser „Notfall“-Situation?*

Sollte die Angst vor Leistungssituationen sehr massiv sein, empfehlen wir immer, das Gespräch mit entsprechenden Experten zu suchen, um so die optimale Unterstützung zu erhalten. Dabei können ein Beratungsdienst in der Stadt von unabhängigen Trägern, Schulpsycholog\*innen oder niedergelassene psychologische Psychotherapeut\*innen die richtigen Ansprechpartner sein. Hier kann man lernen, mit seiner Angst umzugehen und somit schließlich die Leistung zeigen, die eigentlich in einem steckt.

Darüber hinaus gelten alle oben benannten Tricks und Kniffe.

*Sh: Woran können Lehrkräfte und Eltern erkennen, ob ein Kind unter Prüfungsangst leidet?*

Diese Frage ist tatsächlich nicht so leicht zu beantworten. Zum einen sind die Symptome von Angst einerseits und leistungssteigernder Aufregung andererseits oftmals nur schwer voneinander zu unterscheiden. Hinzu kommt, dass Menschen Angst ganz unterschiedlich erleben und somit diese auch unterschiedlich ausdrücken. Mundtrockenheit, Taubheit in den Extremitäten, Übelkeit oder Durchfall, Herzrasen, Schwindel, Kloß im Hals und Gedankenrasen sind nur eine Auswahl an mögliche Erscheinungsformen. Da allerdings bis zu einem Fünftel der 8- bis 18-Jährigen davon berichten Angst zu haben, durch eine Prüfung zu fallen und ungefähr 14 % Angst vor schlechten Noten haben, lohnt sich sicherlich ein genauer Blick. Immerhin ist der negative Zusammenhang zwischen Angst und Leistungsfähigkeit gut belegt.

Am ehesten erkennt man die Angst von Schulkindern wohl daran, dass sie im Schulalltag besser als in Prüfungssituationen zurechtkommen. Ein negatives akademisches Selbstwertgefühl, im Sinne von „Ich bin ein schlechter Schüler!“ oder „Ich kann einfach nicht lernen!“, wird laut Forschungslage häufig im Zusammenhang mit Prüfungsangst berichtet. Stottern und Sprechhemmungen können ebenso ein Ausdruck von Prüfungsangst sein, wie auch vermeintliche Schusslichkeitsfehler. Eine Prüfungsangst kann schließlich zur Vermeidung schulischer Tests, allgemeiner Schulunlust und darin mündenden Schulverweigerung führen.

Wie so häufig im Leben lohnt sich bei Verdacht ein klärendes Gespräch. Hierbei gilt vor allem Fragen zu stellen, Zeit für die Antworten zu lassen und Bewertung sowie allgemeine Aussagen à la „Reiß dich einfach mal zusammen!“ zu vermeiden.

#### Sh: Welche möglichen Ursachen für Prüfungsangst gibt es?

Die Eltern ängstlicher Kinder reagieren eher vermeidend, können als überbehütend eingeschätzt werden und lassen ihrem Kind wenig Freiraum für selbstständige Erkundungen. Dabei ist allerdings auch zu beachten, dass möglicherweise bestimmte Merkmalsausprägungen des Kindes diesen elterlichen Erziehungsstil ein Stück weit herausfordern. Es ist also nicht zwingend von einer Ursache-Wirkungs-Beziehung auszugehen.

Die Ursachen von Prüfungsangst im Kindes- und Jugendalter sind darüber hinaus vor allem im Schulkontext zu suchen. Denn gerade hierauf bezieht sie sich ja. Studien weisen darauf hin, dass Prüfungsangst im besonderen Maße von der Lehrerpersönlichkeit und der Lehrer-Schüler-Beziehung abhängig ist. So geht ein autoritärer Unterrichtsstil mit hoher Prüfungsangst einher.

Ein Klassenklima, dass also eher auf Leistung fokussiert und Konkurrenzdruck fördert ist also in jedem Fall mitverantwortlich für die Entstehung einer Prüfungsangst.

#### Sh: Was empfehlen Sie Schülern, Studierenden und auch Lehrkräften für die Vorbereitung? Wie kann man Prüfungsangst vermeiden bzw. für sich nutzen?

Lehrkräfte können viel tun, um das Auftreten einer Prüfungsangst zu verhindern. Schriftliche Ermutigungen unter Leistungsproben, unterstützende Kommentare und das Nutzen der individuelle Bezugsnormorientierung bei der Leistungsrückmeldung (= Schüler\*innen werden an vergangenen eigene Leistungen und nicht am Klassendurchschnitt beurteilt) sind nachgewiesenermaßen besonders hilfreich. Weiterhin sind viele kleine Tests, die Notenverbesserungen ermöglichen und den Druck reduzieren, empfehlenswert.

In unserem Projekt Motiviert Studiert unterstützen wir Studierender und Schüler\*innen in allen lernrelevanten Fragen und haben ein niedrigschwelliges Angebot zusammengestellt, bei dem Ratsuchende individuell passende Strategien selbstständig auswählen können. In Bezug auf das Thema Prüfungsangst haben wir das sogenannte Panikhuhn ins Leben gerufen. Dies ist eine Metapher für die Prüfungs-

angst. Dieses Huhn „wohnt“ sozusagen in unserem Gehirn und schlägt bei Gefahr Alarm. Durch die Personalisierung der Angst lässt es sich leichter darüber reden. Es ist dann auch einfacher, sich zu distanzieren und zu sagen: Ich habe Prüfungsangst, aber ich bin sie nicht! Anschließend kann man anfangen, das Panikhuhn zu trainieren. Dazu bieten wir verschiedene Strategien an, die situationsabhängig wirksam sind. Ein Beispiel ist folgende Strategie: Ist die Angst vor einer Prüfung sehr stark, hilft es, sich ein Blatt Papier zu nehmen und diese Ängste zehn Minuten lang ungeordnet aufzuschreiben, ohne alles noch einmal durchzulesen. So schreibt man sich quasi die Angst von der Seele und fühlt sich danach besser.

Die Behandlung einer diagnostizierten Prüfungsangst im therapeutischen Setting beinhaltet die Abklärung etwaiger Teilleistungsschwächen, die Vermittlung adäquater Lernstrategien, den Einsatz verhaltenstherapeutischer Mittel zur Veränderung der kognitiven Komponenten der Prüfungsangst, Entspannungstrainings und idealerweise auch einen systemischen Ansatz, um günstige Veränderungen in der Beziehung aller Beteiligten anzustoßen.



Dr. Daniel Hunold und Mirjam Reiß mit den Moderatoren Jessica Schöne und Johannes Zenglein in der Sendung „Tigerenten Club“.

Der „Tigerentenclub“ wird im Rahmen des diesjährigen KIKA-Themenschwerpunktes „Respekt für meine Rechte! Schule leben! ausgestrahlt. Die Folge „Die besten Lerntipps für die Schule“ wird ausgestrahlt am 21. September 2019.

**Dr. Daniel Hunold** ist seit sechs Jahren Dozent an der Uni Greifswald. 2015 hat er den Lehrpreis für die Vortragsreihe „Wenn ich die Uni geschafft habe, schaffst du sie erst recht!“ gewonnen. Seitdem hat er promoviert und das Projekt „Motiviert Studiert“ (<https://motiviert-studiert.de/>) ins Leben gerufen.

**Mirjam Reiß** ist Diplom-Psychologin und hat sechs Jahre lang Lehramtsstudierende in den Fächern Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Greifswald ausgebildet. Derzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur systemischen Therapeutin und steckt in der Endphase ihrer Promotion. Beim Projekt „Motiviert Studiert“ ist sie ebenfalls mit an Bord.

Anzeige

**S I G M A**  
**ZENTRUM**

[www.frueherkennung.de](http://www.frueherkennung.de)

**Der Mensch**

Die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung sind oft fließend.

**Die Seele**

Psychische Gesundheit ist das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben.

**Die Kompetenz**

Das Früherkennungszentrum bietet einen diskreten Zugang zu einer zielführenden Prävention und nachhaltigen Therapie.

**Das Original höchstindividualisierter Therapie**

$\Sigma$

**SIGMA-Zentrum**

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin  
Weihermatten 1  
D-79713 Bad Säckingen  
Fon +49 7761 5566-0  
info@sigma-zentrum.de  
www.sigma-zentrum.de



# DIGITALER MINIMALISMUS –

## WENIGER BALLAST, MEHR LEBEN

© Marie Maerz / photocase.de

**W**ir leben zunehmend in der virtuellen Welt – Computer, Smartphone, Internet, soziale Netzwerke und Co. sind für die meisten Menschen ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Bei zig Benachrichtigungen pro Stunde, ungeordneten Dokumenten auf dem PC und Hunderten Facebook-Freunden kann man jedoch schnell mal den Überblick verlieren. Nicht nur das Ausmisten des materiellen Krams schafft mehr persönliche Freiheit – auch ohne digitalen Müll lebt es sich viel leichter.

Alles, was nicht wirklich genutzt wird, verbraucht unnötigen Speicher – sowohl in Form von Bits und Bytes als auch in Gedanken. Das kann mit Ablenkung, Stress und emotionaler Überlastung einhergehen. Es empfiehlt sich daher, regelmäßig digital auszumisten, um mehr Platz für die wichtigen Dinge zu haben. Der folgende Beitrag gibt dir dafür hilfreiche Anregungen!

### 1. NICHT STÖREN: WEG MIT DEN POP-UP-BENACHRICHTIGUNGEN

Hier bimmelt es, dort vibriert es, meist viele Male pro Stunde. Nicht nur ein großer Zeitfresser, sondern auch ein ständiger Reiz, der schnell zu emotionalem Stress führen kann. Gibt es Personen, für die du immer erreichbar sein möchtest? Wäge ab und schalte für alle anderen die Pop-up-Benachrichtigungen rigoros aus. Zahlreiche Smartphone-Apps wollen sich ebenfalls ständig bemerkbar machen und dich zum Benutzen animieren – doch was davon ist überhaupt zeitkritisch?

Am besten ist es, täglich einen kurzen Zeitraum einzuplanen, in dem E-Mails, Chatanfragen und andere Benachrichtigungen gelesen und beantwortet werden. Vor allem im Arbeitsleben sorgt diese Vorgehensweise für mehr Konzentration und Effizienz. Bei allen gängigen Smartphones lässt sich außerdem einstellen, welche Apps sich

überhaupt mit Benachrichtigungen, Tönen und Vibration bemerkbar machen dürfen. Weniger ist mehr – die meisten wirst du wahrscheinlich überhaupt nicht vermissen.

### 2. „KARTEILEICHEN“ UND SINNLOSE GRUPPEN ENTFERNEN

Ob auf dem Smartphone oder in sozialen Netzwerken: Im Laufe der Zeit hat man sich mit Menschen vernetzt, die man irgendwann wieder aus den Augen verloren oder nie richtig gekannt hat. Wer mentale Leichtigkeit schätzt, darf Karteileichen natürlich aus dem Telefonbuch entfernen und seine Freundeslisten in den sozialen Netzwerken ausmisten. Es fühlt sich viel besser an, nur mit den Menschen in Kontakt zu stehen, die einem auch im realen Leben wichtig sind. Ebenso empfehlenswert ist es, aus Facebook- oder WhatsApp-Gruppen auszutreten, die brachliegen oder Themen behandeln, die einen nicht interessieren. Auch wenn man dort selbst nicht mehr aktiv ist, kostet jede einzelne Nachricht unnötig Aufmerksamkeit.

### 3. HANDY ENTRÜMPELN

Auf dem Smartphone sammeln sich mit der Zeit allerlei Apps, nebenbei geschossene Fotos, Videos und Musik an. Vieles davon wird aber gar nicht mehr benötigt und belegt einfach nur Speicherplatz. Wenn alle überflüssigen Inhalte konsequent gelöscht oder ausgelagert werden, ist wieder Platz vorhanden und die Bedienung wird zudem viel übersichtlicher.

### 4. ABONNEMENTS ÜBERPRÜFEN

Schnell drückt man auf den Abo-Button und erhält regelmäßig Neuigkeiten frei Haus. Dies kann sich zu einer Flut aus Newslettern, Einträgen im Newsfeed oder Aktivitätsbenachrichtigungen aufbauen. Jede einzelne Mitteilung

bindet jedoch die Aufmerksamkeit und somit wertvolle Energie. Es ist daher ratsam, alle nutzlosen Benachrichtigungen und Abos abzubestellen und sich auf die wichtigen Inhalte zu fokussieren. Falls dir das eine oder andere Abo wider Erwarten fehlt, kannst du es jederzeit reaktivieren.

## 5. ACCOUNTS REDUZIEREN

Um die Präsenz im Internet übersichtlich zu gestalten, empfiehlt es sich, nur auf Plattformen angemeldet zu sein, die man aktiv und mit Freude nutzt. Es fühlt sich sehr viel leichter an, überflüssige Accounts zu löschen, seien es ungenutzte E-Mail-Adressen oder Profile in sozialen Netzwerken. Das ist nebenbei auch eine Möglichkeit, Geld zu sparen, denn einige Mitgliedschaften sind kostspielig – welche benötigst du wirklich?

## 6. HILFREICHE DOKUMENTENSTRUKTUR AUF DEM PC

Auch auf dem Computer sammeln sich oft nicht mehr genutzte Dateien an, die Speicherplatz belegen und die Benutzeroberfläche unaufgeräumt erscheinen lassen. Es empfiehlt sich, hier zu sortieren, nicht mehr benötigte Dateien und Programme zu löschen und wichtige Dokumente, die man behalten möchte, in die Cloud oder auf eine externe Festplatte zu übertragen. Für die verbliebenen Elemente ist es sinnvoll, eine einfache Ordnerstruktur zu entwickeln und diese auch bei zukünftigen Downloads beizubehalten. Für Filme und Musik sind Streaming-Dienste meist eine bessere Wahl – damit spart man Speicherplatz, hat alle Inhalte immer verfügbar und übersichtlich geordnet.

## 7. PASSWÖRTER EINFACH VERWALTEN

Benutzt du auch viele Accounts mit unterschiedlichen und komplizierten Passwörtern? Was der nötigen Sicherheit dient, kann schnell unübersichtlich werden. Ein Verzeichnis zur Kennwortverwaltung – wie zum Beispiel das kostenlose Programm KeePass – stellt eine sinnvolle Lösung dar. Damit wird nur noch ein Master-Passwort benötigt, um alle Konten sicher zu verwalten.

## MEHR TIPPS ZUM DIGITALEN MINIMALISMUS

- Nutze das Internet, aber lass dich nicht benutzen: Das Internet hält viele Informationen und Funktionen bereit, die sinnvoll und interessant sind. Überlege, welche Inhalte dich voranbringen und welche dich vom Wesentlichen ablenken. Lieber weniger digital unterwegs sein, dafür ausgewählt und zielgerichtet.
- Gruppenzwang erkennen: Machst du bei bestimmten digitalen Aktivitäten wirklich aus eigenem Antrieb mit,

Anzeige

**KLASSEN-SCHULFAHRTEN-GRUPPENUNTERKÜNFTEN**  
**TOSKANA - ITALIEN?**

**[KULTUR - MEER]**  
BETREUUNG UNSERER AGENTUR VOR ORT

4 x Halbpension

3 deutschsprachige Führungen:  
Pisa-Lucca, Florenz, Volterra-San Gimignano

im 3\*\*\* Hotel: € 140 pro Person  
min. 50 + 4 Lehrer frei im Ez

im 3\*\*\* Hotel: € 160 pro Person  
min. 25 + 2 Lehrer frei im Ez

in einer Bungalowanlage am Meer:  
wie oben + 10,00 Zuschlag

Anfragen bitte per email  
an Herrn Moreno senden:  
[incoming@lastminut.com](mailto:incoming@lastminut.com)

Oder: tel. 0039 0586 175 4374  
handy: +39 335 549 2258  
[www.lastminut.com](http://www.lastminut.com)




Last Minute Tours - Viale Marconi 20/e - I-57023 Cecina (Li) - Toscana- Italien

oder hast du eher die Sorge, eine Gruppenzugehörigkeit einzubüßen oder etwas „Wichtiges“ zu verpassen? Wenn Letzteres zutrifft, lohnt es sich, die Motivation zu überdenken. Wer dich wirklich mag, tut dies auch, wenn du nicht ständig „up to date“ bist.

- Druck herausnehmen: Die wenigsten E-Mails und Chatnachrichten müssen sofort beantwortet werden. Lass dich von den Erwartungen anderer nicht stressen, sondern lebe in deinem Tempo – und gestehe diese Freiheit auch deinem Gegenüber zu.
- Auszeiten vom digitalen Leben nehmen: Jeder darf offline sein. Das Handy oder den Computer mal ganz bewusst wegzulegen oder aus zu lassen, sorgt für mehr Ruhe und Entspannung. Auch die Gesundheit profitiert davon, denn auf diese Weise kannst du die Belastung durch Handystrahlen reduzieren.
- Digitaler Minimalismus bedeutet mehr Lebenszeit: Wer täglich nur eine Stunde digitalen Konsum einspart, gewinnt über 15 Tage in der echten Welt pro Jahr!

Quelle: [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)

<https://www.smarticular.net/digitaler-minimalismus-apps-popups-smartphone-passwoerter/>

# RENTE, SPARBUCH, HAUS – zehrt die Pflege alles auf?

Über die Kosten im Pflegefall denken viele Bürger nach und machen sich auch zunehmend Sorgen, doch die wenigsten tun etwas. Dabei ist das finanzielle Risiko immens.

**P**flege kostet – zuerst Zeit, dann körperliche Kraft und Nerven und schließlich Geld. Letzteres spüren am stärksten Frauen, die einen Angehörigen pflegen. Jede dritte stöhnt hier unter der Last der Kosten. Bei Haushalten mit weniger als 2.000 Euro Nettoeinkommen empfindet sogar fast jede zweite Frau die Pflegekosten als ausgesprochen belastend.

## Ersparnis ist bald weg

Aus welchen Töpfen fließt Geld in die Pflege? Sogar für die Mehrheit der Frauen, die erst den Pflegefall erwarten, ist klar: Es geht in erster Linie an die Ersparnisse – der Pflegebedürftigen, der Frauen selbst und ihrer Familie sowie weiterer Familienmitglieder. Deshalb stellt sich bereits ein Drittel der Frauen darauf ein, ihren Lebensstandard finanziell einzuschränken. Doch 42 Prozent gehen davon aus, dass die gesetzliche Pflegeversicherung alles abdeckt. Und 15 Prozent haben vorsichtshalber für Angehörige, bei denen sie bald Pflegebedarf befürchten, eine private Pflegeversicherung abgeschlossen.

Gesetzliche Pflegeversicherung: Leistungen ab 01.01.2017			
Pflegegrade	Pflege durch Angehörige (§ 37 SGB XI)	Pflege durch Pflegedienst (§ 36 SGB XI)	Vollstationäre Pflege (§ 43 SGB XI)
	Pflegegeld	Pflegesachleistung bis zu	
1	-	-	125
2	316	689	770
3	545	1.298	1.262
4	728	1.612	1.775
5	901	1.995	2.005

Entlastungsbetrag bis 125 EUR/Monat möglich

Für Beihilfeberechtigte des Landes Nordrhein-Westfalen sind zusätzliche Pflegeaufwendungen bei schwerer Pflegebedürftigkeit sowie vollstationäre Pflege beihilfefähig.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Beihilfestelle oder unter [www.finanzverwaltung.nrw.de](http://www.finanzverwaltung.nrw.de).

## Aufklärung tut not

Auch das zeigt die Studie: Gesetzliche Pflicht zur Pflegeversicherung und freiwillige private Zusatzversicherung – die beiden Begriffe gehen durcheinander. So geben 23 Prozent der gesamten Bevölkerung an, dass sie eine private Zusatzversicherung abgeschlossen haben. De facto handelt es sich in der großen Mehrzahl der Fälle jedoch lediglich um die gesetzliche Pflegeversicherung. Denn laut Statistik des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. haben gerade mal rund zwei Prozent der Bundesbürger tatsächlich eine private Pflegezusatzversicherung abgeschlossen. Hier ist Aufklärung gefragt.

## Sorgen groß – Vorsorge gering

Im Kopf der Bürger passiert in Sachen Pflege viel: 63 Prozent der Deutschen beschäftigt die Frage nach der finanziellen Absicherung im Pflegefall immer wieder – mit zunehmendem Alter immer stärker. Wirklich besorgt, ob die Finanzen im Pflegefall ausreichen, sind 46 Prozent. Allerdings: Wer bereits einen Angehörigen pflegt, schätzt die finanziellen Aussichten düsterer ein. 62 Prozent von ihnen sorgen sich, ob genügend Geld im Pflegefall zur Verfügung steht – vor allem Frauen. Kein Wunder, es ist die große Mehrheit der befragten Frauen (84 %), die es auch für sehr wichtig und wichtig hält, hier privat vorzusorgen. Obwohl den Bürgern das finanzielle Risiko im Pflegefall zunehmend bewusst ist, wirklich drängend sind andere Fragen: Wie verkraften sie als Pflegenden psychisch und physisch die Situation und wie bekommen sie alles auf die Reihe? Der Alltag als Pflegenden zehrt an den Kräften. Es geht zulasten von Beruf, Familie und Partnerschaft. Viele verdrängen die finanzielle private Vorsorge, schauen einfach weg. Es sind aktuell erst 14 Prozent, die eine private Pflegezusatzversicherung abschließen wollen – doch über die Hälfte von ihnen ist bereit, dafür 25 Euro monatlich und mehr auszugeben. Der finanzielle Aspekt rückt aufgrund der demografischen Entwicklung zwangsläufig immer stärker in den Vordergrund und damit auch die Diskussion, wie das alles zu finanzieren ist.

### Untersuchungsmethode der Studie

Grundlage dieses Artikels sind zwei Umfragen des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag der R+V Versicherung. Die Basis für die erste Umfrage bilden 1.558 Interviews mit einem repräsentativen Querschnitt der deutschen Bevölkerung ab 16 Jahre. Da Frauen den größten Teil der häuslichen Pflege leisten, erfolgte zusätzlich als repräsentative Stichprobe eine zweite Umfrage unter 539 Frauen, die bereits Familienangehörige pflegen oder in den nächsten Jahren mit einem Pflegefall in der Familie rechnen.



# UNSER PLUS: IN JEDEM ALTER GUT VERSORGT.

Die R+V-Pflegezusatzversicherung – finanzielle Absicherung für mich und meine Lieben.



**Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen** und schnell zu Eigenanteilen von monatlich 1.500 Euro und mehr führen. Besonders schwierig ist es, wenn es Familien trifft. Denn die Herausforderungen der Pflege betreffen nicht nur den Pflegebedürftigen selbst. Mit der R+V-Pflegevorsorge sichern Sie sich nicht nur finanzielle Unabhängigkeit im Pflegefall, sondern auch organisatorische Unterstützung durch unseren Kooperationspartner Malteser. So bleibt Ihr Leben auch im Pflegefall selbstbestimmt. Für Eltern mit minderjährigen Kindern haben wir besondere Pluspunkte. Mehr Informationen erhalten Sie in den Volksbanken Raiffeisenbanken, R+V Agenturen oder auf [www.ruv.de](http://www.ruv.de)



## Betreuungsquote der unter Dreijährigen gestiegen

© i121 / shutterstock.com

**A**nfang März 2019 nahmen in Nordrhein-Westfalen 601.781 Kinder unter sechs Jahren ein Angebot der Kindertagesbetreuung in Anspruch. Wie Information und Technik Nordrhein-Westfalen als Statistisches Landesamt mitteilt, waren 147.171 dieser Kinder unter drei Jahren alt. Die Betreuungsquote der unter Dreijährigen ist im Vergleich zu März 2018 von 27,2 Prozent auf 28,2 Prozent gestiegen. Regional variierten die Betreuungsquoten der unter Dreijährigen zwischen 39,3 Prozent im Kreis Coesfeld und 16,8 Prozent in Duisburg. Die Betreuungsquoten fielen in den einzelnen Altersjahren – wie in den Vorjahren – unterschiedlich aus: 1,2 Prozent der unter Einjährigen und ein Viertel der Einjährigen (25,0 Prozent) waren in Kindertagesbetreuung. Mehr als die Hälfte der Zweijährigen (57,8 Prozent) wurden institutionell betreut. Ein Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VIII) besteht erst ab Vollendung des ersten Lebensjahres.

Quelle: IT.NRW

Der VBE NRW hat diese Meldung zum Anlass genommen, um auf den Personalnotstand in den Kitas hinzuweisen. Aus Sicht des VBE muss es jetzt darum gehen, dem Bedarf der Eltern in Nordrhein-Westfalen gerecht zu werden und dabei die Bildungsqualität nicht zu vernachlässigen. Der Personalnotstand muss im Mittelpunkt der politischen Anstrengungen stehen. Von Familienminister Stamp erwartet der VBE auf seinem angekündigten Gipfel zum Quereinsteigerprogramm, dass er nicht die Fehler der Schulpolitik wiederholt. Quereinstieg ohne eine intensive Vorqualifizierung darf es nicht geben.

## Beratung

Als Mitglied des VBE NRW können Sie sich bei versorgungsrechtlichen Fragen an die Rechtsabteilung des VBE wenden. Eine Berechnung des Ruhegehalts bei Pensionierungen oder Dienstunfähigkeit ist ebenfalls kostenlos möglich. Wenden Sie sich dazu bitte an unsere Mitarbeiterin in der VBE-Geschäftsstelle, Andrea Schubert: [a.schubert@vbe-nrw.de](mailto:a.schubert@vbe-nrw.de).



**S**achsen steht im Vergleich der Bundesländer bei der Bildung weiterhin an der Spitze. Das geht aus dem „Bildungsmonitor 2019“ hervor, den die wirtschaftsnahe Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft (INSM) in Berlin vorgelegt hat. Nordrhein-Westfalen belegt Platz 13, Schlusslicht im Bildungsvergleich ist Berlin. Die Vergleichsstudie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) im Auftrag der Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft (INSM) untersucht, inwieweit die Bundesländer Bildungsarmut reduzieren, zur Fachkräftesicherung beitragen und Wachstum fördern. Der Bildungsmonitor wird in diesem Jahr zum 16. Mal veröffentlicht.

Platz	Länder	Punkte*
1	Sachsen	68,0
2	Bayern	61,1
3	Thüringen	56,9
4	Saarland	56,0
5	Hamburg	55,0
6	Baden-Württemberg	53,8
7	Rheinland-Pfalz	49,2
8	Mecklenburg-Vorpommern	48,8
9	Niedersachsen	48,3
10	Hessen	48,0
11	Schleswig-Holstein	47,3
12	Sachsen-Anhalt	46,1
13	Nordrhein-Westfalen	44,1
14	Bremen	43,9
15	Brandenburg	43,7
16	Berlin	43,0

Alle Ergebnisse im Detail auf [www.insm-bildungsmonitor.de](http://www.insm-bildungsmonitor.de)

Quelle: INSM

Der VBE NRW sieht im Abschneiden des Landes Nordrhein-Westfalen in der Studie „Bildungsmonitor 2019“ einen weiteren deutlichen Beleg für nötige Investitionen. Das angestrebte Ziel des Aufstiegs durch Bildung erfordert eine deutlichere Aufstockung der Ressourcen. Armut darf einem erfolgreichen Bildungsweg nicht länger im Weg stehen. Das darf nicht länger zum Alltag gehören. Der VBE fordert echte Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit.



© Miss X / photocase.de

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

das aktuelle Themenheft der Schule heute wirft einen Blick auf die Gesundheit rund um den Schulbetrieb. Der Begriff Schulgesundheit findet sich in § 54 SchulG. Hier geht es um die Schulgesundheitspflege der Schülerinnen und Schüler. Dieses unbestritten zentrale Thema des schulischen Lebens möchte ich aber nicht an dieser Stelle thematisieren, sondern einen kleinen Absatz aus dem umfangreichen Aufgabenkatalog der Schulleiterinnen und Schulleiter zitieren.

§ 59 Abs. 8 SchulG: Die Schulleiterin oder der Schulleiter ist für die Unfallverhütung sowie eine wirksame Erste Hilfe und für den Arbeits- und Gesundheitsschutz verantwortlich.

Wenige Worte mit großer Folgewirkung, denn die Schulleiterinnen und Schulleiter in NRW übernehmen dadurch z. B. Verantwortung für:

- Organisation und Überwachung zur Unfallverhütung
- Einhaltung der Vorschriften zum Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Bestellung von Sicherheitsbeauftragten
- Gefährdungsbeurteilungen
- Kooperation mit dem BAD

Man sagt dazu immer gerne, dass es die Aufgabe der Schulleiterin bzw. des Schulleiters ist, dafür Sorge zu tragen, dass es allen Personen an der Schule gut geht.

Als Fortbildner im Bereich der Schulleitungsqualifizierung benötigt mir diese Aufgabenbündelung immer wieder großen Respekt ab, denn speziell im Bereich der Schulleiterinnen und Schulleiter wird in Fragen der Gesundheit ein multiprofessionelles Handeln qua Gesetz vorgegeben und in den meisten Fällen souverän bewältigt.

Sollte es im Einzelfall zu rechtlichen Problemen hinsichtlich des Aufgabenumfangs kommen, stehen wir Ihnen als Rechtsabteilung des VBE NRW beratend zur Seite.

Unser Team hat dazu als kleinen Ausschnitt aus der Beratung zwei Themenkomplexe vorbereitet, welche im folgenden Text vorgestellt werden.

*Bleiben Sie gesund!*

*Mit freundlichen Grüßen*

RA Martin Kieslinger,  
Ltd. Justiziar VBE NRW



Anzeige



**Klinik  
Wollmarshöhe**



## Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin

Psychotherapie - Psychiatrie  
Neuropsychologie - Neurologie  
Innere Medizin - Psychokardiologie

- Medizinisch-Technisches Zentrum Wollmarshöhe
- Privatklinik - Akutklinik / stationär - ambulant
- Für Privatpatienten, Beihilferechtigte und Selbstzahler, gesetzlich versicherte Patienten nach Rücksprache.
- Erfahrungsorientierte Therapie, Integrative Psychotherapie und moderne Psychosomatik
- Stressmedizin / Testung psychosomatischer Regulationssysteme
- Kurzzeittherapie bei Burn-out und Stressfolgeerkrankungen

Aufnahme / Beratung:

**Tel. 07520 927-260**

Besuchen Sie uns auf unserer neuen Homepage:

**www.wollmarshoehe.de**

neu



info@wollmarshoehe.de | Wollmarshofen 14 | 88285 Bodnegg

YouTube/Wollmarshöhe | Wollmarshöhe Podcast

# Eine Krankmeldung mit Folgen



© ANDROMACH1 / shutterstock.com

*Urteil des Verwaltungsgerichts Lüneburg vom 17. April 2019 – AZ.: 10 A 6/17 – sowie Beschluss des Oberverwaltungsgerichts Lüneburg vom 09. Februar 2018 – AZ.: 3 ZD 10/17.*

**Ein pflichtwidriges Verhalten im Zusammenhang mit einer Krankmeldung kann bisweilen drakonische Maßnahmen nach sich ziehen, wie der Fall einer Lehrerin aus Niedersachsen zeigt.**

**D**ie Physik- und Mathe-Lehrerin beantragte Urlaub, um ihre Tochter, welche an einer Reality-TV-Show teilnahm, nach Australien zu begleiten. Die Dienststelle lehnte den entsprechenden Antrag ab, woraufhin sich die Lehrerin krankmeldete. Als Grund wurde eine depressive Erkrankung vorgegeben.

Schüler erkannten sie im Fernsehen und informierten die Schulleitung, woraufhin ein Disziplinarverfahren eingeleitet wurde. Zusätzlich nahm die Staatsanwaltschaft Ermittlungen auf.

Hierbei stellte sich heraus, dass die Lehrerin bereits im Vorfeld einen Vertrag mit dem Fernsehsender abgeschlossen hatte, in welchem sie sich gegen ein Honorar verpflichtete, mindestens 18 Interviews zu geben, was sie schließlich auch tat.

Der Vorwurf der Staatsanwaltschaft lautete schließlich, dass sich die Pädagogin das ärztliche Attest erschlichen habe und die genannten Symptome einer depressiven Erkrankung so nicht vorgelegen haben. Im Strafverfahren wurde eine Täuschungsabsicht vonseiten der Lehrerin zwar bestritten, dennoch verurteilte sie das Landgericht Lüneburg in 2018 zu einer Geldstrafe.

In dem anschließenden Verfahren vor dem Verwaltungsgericht Lüneburg ging es nun um den Fortbestand ihres Beamtenstatus, welcher bereits im Rahmen eines Disziplinarverfahrens vorläufig aberkannt worden war.

Das Gericht entschied, dass die Entziehung des Beamtenstatus rechtlich nicht zu beanstanden sei.

Hierzu führte es in seiner Urteilsbegründung aus, dass sie durch ihr Verhalten das Vertrauen ihres Dienstherrn und der Allgemeinheit verloren habe.

„Aus der Verpflichtung zu achtungs- und vertrauensgerechtem Verhalten folgt die Pflicht der Beamtin oder des Beamten zur Wahrhaftigkeit gegenüber dem Dienstherrn (Dienstvorgesetzten) in dienstlichen Angelegenheiten. Diese Pflicht verletzte die Beklagte dadurch, dass sie sich dienstunfähig krankmeldete, obwohl sie nach den zuvor dargelegten Feststellungen tatsächlich nicht dienstunfähig war, und zudem eine durch Täuschung erwirkte unrichtige Dienstunfähigkeitsbescheinigung ihrem Dienstvorgesetzten vorlegte.

Die Beklagte verletzte ihre Wohlverhaltenspflicht hinsichtlich der Pflicht zur Wahrhaftigkeit vorsätzlich und damit schuldhaft.

[...]

Das Verbot des Fernbleibens vom Dienst ohne triftigen Grund definiert eine Grundpflicht des Beamtenverhältnisses und stellt ein Kernelement des öffentlich-rechtlichen Dienst- und Treueverhältnisses dar. Diese Dienstpflicht ist deshalb für das Beamtenverhältnis von zentraler Bedeutung. Es bestimmt damit eine Hauptpflicht der Beamtin oder des Beamten. Ohne die pflichtgemäß, das heißt, im verbindlich festgelegten Umfang und nach Maßgabe der Dienstpläne zu erbringende Dienstleistung ihrer Mitarbeiter wäre die Verwaltung nicht imstande, die ihr gegenüber der Allgemeinheit obliegenden Aufgaben ordnungsgemäß zu erfüllen. Deshalb kann einer Beamtin oder einem Beamten, die oder der ohne triftigen Grund nicht zum vorgeschriebenen Dienst erscheint, nicht mehr das Vertrauen entgegengebracht werden, das für eine gezielte Zusammenarbeit unerlässlich ist.“

Das Oberverwaltungsgericht Lüneburg hat diese Entscheidung bestätigt.

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Rechtsabteilung gern zur Verfügung.

Joachim Klüpfel-Wilk,  
Justiziar VBE NRW



# FAQ Krankmeldung



© VectorMine / shutterstock.com

## Wie melde ich mich krank?

Wenn eine Lehrkraft erkrankt, so muss diese dies unverzüglich der Schule mitteilen. Im besten Fall vor Unterrichtsbeginn, sodass noch eine Vertretung erfolgen kann.

## Gibt es zur Krankmeldung eine rechtliche Grundlage?

Ja, dass man sich krankmelden muss, ist in § 15 ADO geregelt.

Hier heißt es:

(1) Wer gehindert ist, seinen Dienstpflichten nachzukommen, hat die Schulleiterin oder den Schulleiter unverzüglich unter Angabe des Grundes zu benachrichtigen.

Die Formulierung unverzüglich bedeutet hier ohne schuldhaftes Zögern. Dies ist wichtig, damit der Vertretungsunterricht geregelt und der ordnungsgemäße Schulbetrieb sichergestellt werden kann. Eine bestimmte Form bei der Meldung von der Abwesenheit ist im § 15 ADO nicht vorgesehen. Hier kann theoretisch die plötzliche Verhinderung also per Telefon, E-Mail oder Kurznachricht erfolgen. Wie genau die Krankmeldung bei Ihnen an der Schule erfolgen muss, legt die Schulleitung fest. Wenn es hierzu Unklarheiten im Kollegium gibt, sollte der Lehrerrat die Schulleitung dazu auffordern eine klare Regelung für das Kollegium zu schaffen.

## Muss ich während meiner Krankschreibung Zeugnisse schreiben oder Klassenarbeiten korrigieren?

Wenn Sie krank sind, heißt das auch, dass Sie Ihren Dienstpflichten nicht nachkommen müssen. Selbstverständlich dürfen Sie hier aber auf freiwilliger Basis Zeugnisse schreiben oder Klassenarbeiten korrigieren. Wenn Sie dies nicht möchten bzw. Ihre Erkrankung das nicht zulässt, kann eine Fachkollegin/ein Fachkollege Ihre Klausurkorrektur oder das Zeugnisschreiben übernehmen. Dies ist natürlich nur notwendig, wenn die Zeit drängt.

## Ab wann muss ein Attest vorgelegt werden?

§ 15 ADO führt hierzu in Abs. 2 aus:

(2) Wird der Dienst wegen Krankheit von Beamtinnen oder Beamten länger als drei Arbeitstage, von Tarifbeschäftigten länger als drei Kalendertage versäumt, so ist eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen, aus der die voraussichtliche Dauer der Erkrankung ersichtlich ist (§ 62 Abs. 1 LBG, § 5 Abs. 1 EntgFG).

Im Einzelfall kann auch schon ab dem ersten Tag ein Attest verlangt werden, wenn der Beamte in der Vergangenheit schon mit unberechtigten oder gehäuften Krankmeldungen aufgefallen ist (Schütz/ Maiwald Kommentar zum LBG NRW § 62 RN.:19).

Ferienzeit ist nicht zwingend Urlaubszeit. Daher muss auch in den Ferien eine Krankmeldung bzw. bei längerer Erkrankung eine ärztliche Bescheinigung vorgelegt werden.

## Darf eine erkrankte Kollegin oder ein erkrankter Kollege in den Urlaub fahren?

Während einer Dienstunfähigkeit sind alle Tätigkeiten erlaubt, die die Genesung nicht beeinträchtigen. Es kommt daher hier darauf an, wohin Sie in den Urlaub wollen und ob der Urlaub Ihrer Genesung zuwiderläuft oder sogar zu einer schnelleren Genesung führt. Dies ist eine medizinische Einschätzung. Unstreitig erlaubt sind alltägliche Tätigkeiten, wie z. B. das Einkaufen.

Für weitere Fragen und Rückfragen steht Ihnen unsere Rechtsabteilung gerne zur Verfügung.

*RAin Inka Schmidtchen,  
Justiziarin VBE NRW*



## Anzeige

**Beamtenkredit 10.000 € - 120.000 €**

- Vorteilszins für den öffent. Dienst
- Umschuldung: Raten bis 50% senken
- Baufinanzierungen echt günstig

**0800 - 1000 500** Free Call

Wer vergleicht, kommt zu uns.  
**Seit über 40 Jahren.**

**NEUER exklusiver Beamtenkredit** - Unser bester Zins aller Zeiten - Sensationell günstig

**2,50%** echter Vorteilszins  
\*\*\*\*\*  
effektiver Jahreszins

Repr. Beispiel gemäß §6a PAngV (2/3 erhalten): 50.000 €, Lfz. 120 Monate, 2,50% eff. Jahreszins, fester Sollzins 2,47% p.a., mtl. Rate 470,70 €, Gesamtbetrag 56.484,- € Vorteil: Kleinzins, kleine Rate. Annahme: gute Bonität.

**SUPERCHANCE** Teurere Kredite, Beamtenkredit/Versicherungsdarlehen & Girokredite sofort entspannt umschulden. Reichsparen mit unserem neuen Exklusivzins, warum mehr zahlen. Unser neuer und bester Zins aller Zeiten, noch nie waren die Zinskosten so gering!

**Deutschlands günstiger Spezial-Beamtenkredit ohne Versicherungen**

Exklusivzins  
sehr gut

**AK FINANZ**  
Kapitalvermittlungs-GmbH  
E3, 11 Planken  
68159 Mannheim  
Tel.: (0621) 376180-0  
info@ak-finanz.de  
www.AK-Finanz.de

## Aufreger im Sommerloch: Deutschkenntnisse sollen über Einschulung bestimmen

Wenn Kinder in die Schule kommen, ist es natürlich von Vorteil, wenn sie die deutsche Sprache auf einem altersgerechten Niveau beherrschen, um dem Unterricht folgen zu können. So weit, so einleuchtend. Realität ist, dass es jedoch Kinder gibt, die dies zum Zeitpunkt der Einschulung noch nicht können. So wurde bei der Feststellung des Sprachstandes in Duisburg 16 Prozent der Kinder mit Migrationshintergrund (insgesamt knapp 8 Prozent) bescheinigt, dass sie keine ausgeprägte Sprachkompetenz besitzen.

Um dem Vorzubeugen, hat der CDU-Politiker Linnemann gefordert, eine Vorschulpflicht für diejenigen Kinder einzuführen, die bei verbindlichen Sprachstandstests nicht die ausreichenden Kompetenzen aufweisen. Er ging so weit, vorzuschlagen, dass Kinder auch zurückgestuft werden könnten, sie also de facto mindestens ein Jahr nicht zur Grundschule gehen können. Der Aufreger für das Sommerloch war geboren, denn die dpa spitzte dies auf ein Grundschulverbot zu – was sie später zurücknahm. Was Linnemann jedoch nicht einberechnet hatte: Es gibt natürlich längst Verfahren zur Bestimmung des Sprachstandes, die insbesondere in Kindertagesstätten, aber auch durch das Jugendamt oder bei dem Schuleingangsgespräch abgeprüft werden. Die Verwertung der Ergebnisse ist in fast allen Bundesländern obligatorisch; will meinen: Hat ein Kind sprachliche Defizite, kann es auf verschiedenen Wegen weiter gefördert werden, um mit Schuleintritt ausreichende Deutschkenntnisse zu besitzen.

Das Problem ist vielmehr, dass durch fehlendes Personal in Kindertagesstätten, zu hohe Betreuungsschlüssel, zu wenig Unterstützung durch weitere Professionen und zu geringe Investitionen in die Qualität der Kindertagesstätten die Förderung teilweise nicht angeboten werden kann. Und beim Eintritt in die Schule spitzt sich die Problematik durch zu große Lerngruppen, die von nur einer Lehrkraft unterrichtet wird, zu. Dies machte der Bundesvorsitzende des Verbandes Bildung und Erziehung (VBE), Udo Beckmann, in verschiedenen Interviews und Statements mit Nachrichtenagenturen und Journalistinnen und Journalisten von Print-, Radio- und TV-Redaktionen deutlich: „Die Lehrkräfte sehen sich in den Schulen mit einer steigenden Heterogenität der Schülerschaft konfrontiert. Um alle Kinder abholen zu können und sie entsprechend ihrer Bedürfnisse zu fördern und zu fordern, ist Unterstützung notwendig. So muss in Klassen mit Kindern, die noch keine ausreichenden Sprachkompetenzen haben, eine weitere pädagogische Fachkraft mit einer Ausbildung für Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache unterstützen. Außerdem braucht es multiprofessionelle Teams an den Schulen. Anstatt also Forderungen nach Prozessen aufzustellen, die längst umgesetzt werden, hätte es einer konstruktiven Debatte bedurft. Es sind nicht die Verfahren, die fehlen, sondern es braucht bessere Bedingungen, um die Konsequenzen aus den Ergebnissen zu ziehen: Eine optimale Förderung im letzten Jahr vor Schulbeginn und Begleitung in der Schuleingangsphase.“



## Jetzt beantragen und Gelder des Digitalpaktes nutzen!

Nach jahrelangem Ringen ist der „DigitalPakt Schule“ beschlossene Sache und 5,5 Milliarden Euro warten darauf, von Schulen mit entsprechendem Bedarf abgerufen zu werden. Das Bundesbildungsministerium hat auf der Webseite [www.digitalpaktschule.de](http://www.digitalpaktschule.de) die relevanten Informationen zusammengetragen. Besonders interessant sind die Hinweise zu den landesspezifischen Fördermöglichkeiten, zuständigen Stellen und Beratungsangeboten. Informieren Sie sich gerne unter: <https://www.digitalpaktschule.de/de/foerder-service-1713.php>

## Internationales Engagement: VBE kämpft für Bildungsgerechtigkeit

Die Weiterentwicklung der Profession, die Sicherung der Bildungsqualität für alle sowie die Förderung von Demokratie, Menschen- und Gewerkschaftsrechten standen im Fokus des 8. Weltlehrerkongress der Education International (EI), welcher im Juli 2019 in Bangkok stattfand. Als Mitglied der EI nahm der Verband Bildung und Erziehung (VBE) mit einer Delegation daran teil. Ein Ergebnis für die europäische Region (ETUCE) lautete, dass deren programmatische Eigenständigkeit aufgrund ihrer besonderen Verbindung zur Europäischen Union bestätigt wurde. Hierfür hatte sich der VBE nachdrücklich eingesetzt.



Die Delegation des VBE beim Weltlehrerkongress 2019 in Bangkok: v. l.: Rolf Busch, 1. Stellvertretender Bundesvorsitzender, Udo Beckmann, Bundesvorsitzender, Gitta Franke-Zöllmer, stellvertretende Bundesvorsitzende des Arbeitsbereiches Internationales, Gerhard Brand, Bundesschatzmeister

Dass Deutschland im europäischen Vergleich den Investitionen in Bildung und Forschung mit 4,1 Prozent des Bruttoinlandsproduktes weiter unter dem EU-Durchschnitt liegt, darauf hat die EU-Kommission im Juni in ihren jährlichen länderspezifischen Empfehlungen hingewiesen, die im Rahmen des europäischen Semesters veröffentlicht wurden. Die soziale Mobilität im deutschen Bildungssystem sei nach oben hin weiterhin gering, so ein Ergebnis. Der Bundesvorsitzende des VBE, Udo Beckmann, forderte aufgrund des schlechten Berichtszeugnisses „unmittelbare, massive Investitionen in Bildung, um Versäumnisse der Vergangenheit endlich auszugleichen und den Anforderungen einer sich rasch wandelnden Welt zu begegnen.“

## Gewalt an Schule: Umfragen bestätigen Handlungsbedarf

Zwei Umfragen bestätigen, was der VBE durch seine eigenen Befragungen unter Lehrkräften (2016) und Schulleitungen (2018) erstmals vor drei Jahren in die breite öffentliche Wahrnehmung gebracht hat: Gewalt an Schule sind keine Einzelfälle. Die vom Dachverband des VBE, dem dbb beamtenbund und tarifunion, bei forsa beauftragte Bürgerbefragung 2019 offenbart, dass über ein Viertel der Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland schon einmal erlebt haben, dass Beschäftigte des öffentlichen Dienstes behindert, belästigt, beschimpft oder angegriffen wurden. Insbesondere jüngere Personen sind bereits Zeugen von Übergriffen auf eine Lehrkraft gewesen. Jede fünfte Person zwischen 18 und 29 Jahren hat diese Erfahrung gemacht. „Damit sehen wir unsere eigenen Befragungen bestätigt“, so Udo Beckmann, Bundesvorsitzender des VBE. „Mit diesen konnten wir zeigen, dass jede fünfte Lehrkraft schon einmal Opfer psychischer und 6 Prozent der Lehrkräfte Opfer physischer Gewalt geworden sind.“ Der VBE fordert damals wie heute, massiv in die Bildungsinfrastruktur zu investieren und beispielsweise multiprofessionelle Teams an Schule zu integrieren. „Außerdem bekräftigen wir unsere Forderung, dass Lehrkräfte besser gesetzlich geschützt bzw. Übergriffe auf sie härter bestraft werden müssen“, erklärt Beckmann. Dass nicht nur Gewalt gegen Lehrkräfte, sondern auch gegen Schülerinnen und Schüler zunimmt, zeigt eine repräsentative Studie der Bertelsmann-Stiftung. Danach erlebt die Mehrheit der befragten Schülerinnen und Schüler zwischen 8 und 14 Jahren Gewalt und Ausgrenzung, ein Viertel der Befragten fühlt sich an Schule nicht sicher. „Was Schülerinnen und Schüler, aber auch Lehrkräfte brauchen, sind jederzeit zugängliche, aufeinander abgestimmte und nachhaltige Unterstützungsleistungen. Vor allem braucht es entschiedene und langfristige Investition in die Prävention“, fordert Beckmann.

## Vorbereitungen der VBE Frauen laufen auf Hochtouren

Wenn die VBE Landesfrauenvertreterinnen auf ihrer Jahrestagung im November 2019 in Berlin zusammenkommen, erwartet sie ein volles Programm. Vorbereitet wurde dieses von der Arbeitsgruppe der VBE Bundesfrauenvertretung. Dieser gehören neben der Bundessprecherin der VBE Frauenvertretung Jutta Endrusch Vertreterinnen aus Niedersachsen (Lena Köhler, Astrid Geißelbrecht), Nordrhein-Westfalen (Tanja Küsgens) und Sachsen-Anhalt



(Peggy Krause) an. Außerdem stand auf dem Programm, Anträge für den dbb bundesfrauenkongress 2020 zu formulieren. Als größte Fachgewerkschaft des VBE Dachverbandes, dem dbb beamtenbund und tarifunion, werden dorthin 66 Delegierte vom VBE entsendet.

VBE Bundesgeschäftsstelle

Behrenstraße 24  
10117 Berlin  
T. + 49 30 - 726 19 66 0  
presse@vbe.de  
www.vbe.de

Verband Bildung und Erziehung

VBE



© Nadine Patzak / photocase.de

# Ausbildung in Schlaf- und Entspannungspädagogik

in Kooperation mit dem VBE – Zertifizierung zur/zum Entspannungspädagogin/Entspannungspädagogen inkl. Seminarleiterschein in AT und PMR

**Neue kassenanerkannte Ausbildung (2020) in Kooperation mit dem VBE in Entspannungspädagogik entsprechend § 20 SGB V zum/zur Seminarleiter/-in in AT und PMR für die Arbeit mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern**

Unser Schulalltag ist weitgehend geprägt von wachsender Unruhe sowie zunehmendem Stress und psychischen Belastungen bei Schülern, Lehrern und auch bei den Eltern. Begründet werden diese Phänomene u. a. mit den sich rasant wandelnden gesellschaftlichen Bedingungen, unter den Stichworten Digitalisierung, Neoliberalismus, Konkurrenzdruck, Zukunftsangst.

## Ein neues Präventionsgesetz

Obwohl Politik im Hinblick auf diese Phänomene weitgehende Untätigkeit nachgesagt wird, ist kaum bemerkt von der Öffentlichkeit bereits im Sommer 2015 das neue „Präventionsgesetz“ vom Deutschen Bundestag verabschiedet worden. Dieses Präventionsgesetz in Verbindung mit dem Arbeitsschutzgesetz soll zukünftig Arbeitgeber dazu verpflichten, für deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesundheitspräventive Maßnahmen umzusetzen.

Dies gilt natürlich auch im besonderen Maße für den Arbeitsplatz Schule und zwar sowohl für die Lehrerinnen und Lehrer als auch für die Schülerinnen und Schüler. Die Schule kann und sollte ein Ort werden, in dem auch Präventionsmaßnahmen zur Stressreduzierung ihren Platz haben. Diese Maßnahmen dienen nicht nur dem Individuum, sondern sie zielen insbesondere auf eine Verbesserung des allgemeinen Lernklimas. In einer stressarmen und entspannten Atmosphäre lässt sich schließlich nicht nur besser lehren, sondern auch besser lernen.

## Anerkannte Weiterbildungskurse seit zehn Jahren

Ein solches Verfahren zur individuellen Entspannung und Stressreduktion wird seit vielen Jahren vom Bildungsträger „Blaues Kreuz Diakonieverein e. V.“ sehr erfolgreich für hauptberuflich Beschäftigte in der Sozialarbeit und Psychologie durchgeführt. In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Hochschule in Bochum bieten wir bereits seit über zehn Jahren Weiterbildungskurse an, die von den Krankenkassen anerkannt werden.

Diese Kooperation wollen wir mit dem VBE erweitern. Auch Lehrkräfte sowie Sozialpädagoginnen und -pädagogen im Schuldienst können künftig an den Weiterbildungskursen teilnehmen und so eine persönliche Zulassung durch die Krankenkassen erwerben.

## Beitrag zur „Entstressung“ des Schullebens

Mit diesen Kursen werden Lehrkräfte und Sozialpädagogen im Schuldienst ausgebildet, die Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) an Schulen sowohl mit Kolleginnen und Kollegen als auch mit Schülerinnen und Schülern durchzuführen und dadurch zur erheblichen „Entstressung“ des Schullebens beizutragen.

Durch die Vermittlung von theoretischem Grundwissen in den Bereichen Stressentstehung, Stressbelastung und Stressverarbeitung, intensiver Selbstreflexion und konkretem Erlernen der Entspannungsmethoden, erarbeiten die Teilnehmenden einen persönlichen Entspannungsstil und die Kompetenz zur erfolgreichen Weitervermittlung.

Dies geschieht auf den Wissensgrundlagen der beiden Entspannungsmethoden AT und PMR.

Die so ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen können dann für ihre besuchten Kurse bei den jeweiligen Krankenkassen Anträge auf finanzielle Unterstützung entsprechend dem Präventionsgesetz stellen.

## Zertifizierung

Die hier angebotene Weiterbildung beinhaltet die von den Krankenkassen geforderte Zusatzqualifikation für den im GKV-Leitfaden beschriebenen Personenkreis, zu dem auch Lehrkräfte und Sozialpädagogen gehören, entsprechend § 20 SGB V (s. „GKV-Leitfaden Primärprävention“).

Nach erfolgreicher Teilnahme und bestandener Prüfung wird durch den BK-Diakonieverein e. V. eine **Zertifizierung zur/zum „Entspannungspädagogin/Entspannungspädagogen inkl. Seminarleiterschein in AT und PMR“** ausgestellt.

Durch diese Zertifizierung werden die Teilnehmenden befähigt, im Sinne der im „GKV-Leitfaden Primärprävention“ aufgeführten Inhalte und Ziele zu arbeiten. Dabei geht es insbesondere um eine Verminderung sozialbedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen innerhalb unseres Gesundheitssystems.



### Eigene Kursangebote

Nach erfolgter Anerkennung durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen) können die Seminarleiter und -leiterinnen dann selbst Kurse in AT und PMR anbieten. Die Teilnehmenden ihrer Kurse können bei ihren Krankenkassen eine Kostenerstattung beantragen, die von den Kassen entsprechend § 20 SGB V gewährt wird.

<b>Kosten:</b>	<i>Die Kosten der Fortbildung betragen für VBE-Mitglieder 900,- Euro, sonst 1.050,- Euro. Veranstaltungsort ist Bochum.</i>
<b>Termine:</b>	<i>24.–26. April 2020, 15.–17. Mai 2020, 12.–14. Juni 2020, 21.–23. August 2020 jeweils freitags von 17–20 Uhr samstags von 10–17 Uhr sonntags von 10–15 Uhr insgesamt 160 UE einschl. Eigenarbeit</i>

Bei Fragen und für die Anmeldung können Sie uns gerne ansprechen oder anmailen: Jochen Beutler (Ausbildungsleiter),  
Tel.: 0171 4912781, 02335 6844128, jb@bk-dv.de

Veranstaltungsflyer können ab Mitte September beim VBE oder beim BK-Diakonieverein angefordert werden.

Informationen zur Arbeit des BK-Diakonievereins finden Sie auch unter: [www.bk-dv.de](http://www.bk-dv.de)

## 20 Jahre VBE Verlag

### VBE: Der Verlag ist eine unverzichtbare Stütze

**D**er VBE Verlag NRW ist in diesem Sommer 20 Jahre alt geworden. Für den VBE NRW verlegt er die Druckwerke und übernimmt die Abwicklung von Veranstaltungen, wie etwa den seit vielen Jahren stets ausgebuchten Tag der Lehrer-gesundheit. „Für den VBE ist der Verlag eine unverzichtbare Stütze. Eine seiner Stärken ist es, stets am Puls der Zeit zu sein. Die Ideen für Druckwerke und Veranstaltungen kommen direkt aus der Praxis. Ob Ratgeberbücher wie ‚Islam und Schule‘ oder große Fortbildungs-Events wie der Lehrertag mit Hunderten Gästen: Der VBE Verlag schreibt bereits seit 20 Jahren eine Erfolgsgeschichte“, erklärt Bernhard Nolte, stellvertretender Landesvorsitzender des VBE NRW und Geschäftsführer des VBE Verlags.

Mit der Eintragung ins Handelsregister des Amtsgerichtes Dortmund im Jahr 1999 nahm der VBE Verlag NRW seine Arbeit auf. „Zu Beginn gab es eine überschaubare Auswahl an Büchern und Broschüren und heute sind wir deutschlandweit aktiv. Wir unterstützen bei der Abwicklung großer Events und bieten allen Pädagoginnen und Pädagogen ein riesiges Sortiment – immer mit dem Ziel, den Berufsalltag zu unterstützen und Wertschätzung zu vermitteln.



V. l.: Anne Deimel, stellv. Vorsitzende VBE NRW, Stefan Behlau, Vorsitzender VBE NRW, Gudula Farinella, Mitarbeiterin VBE Verlag, Bernhard Nolte, stellv. Landesvorsitzender und Geschäftsführer VBE Verlag, Ise Veit, Gründungsmitglied VBE Verlag, Udo Beckmann, VBE-Bundesvorsitzender und Gründungsmitglied VBE Verlag, Matthias Kürten, stellv. Landesvorsitzender, Melanie Weiß, Mitarbeiterin VBE Verlag

Mit den Jahren sind immer mehr Aufgaben hinzugekommen. Es ist erstaunlich, was das Team des Verlags alles leistet. Ich bedanke mich sehr für die starke Arbeit, die hier geleistet wird“, erklärt der Geschäftsführer Bernhard Nolte.

Der Verlag verschickt jährlich Hunderttausende Postsendungen. Das schafft auch Verantwortung für die Gesellschaft. Seine Produkte lässt der VBE Verlag deshalb nach strengen sozialen und ökologischen Kriterien produzieren. Der Verzicht auf Kinderarbeit, eine faire Bezahlung bei der Herstellung sowie die Verwendung von nachwachsenden und recycelbaren Rohstoffen sind für die Auswahl der Produkte entscheidend.

# VBE-Bildungswerk- veranstaltungen

## im Oktober und November 2019



© söralex / photocase.com

### W36 Was Lehrkräfte und Sozialpädagogen über den Islam wissen sollten

**Termin:** Mi., 30.10.2019, 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** 47804 Krefeld  
**Referent:** Dr. Klaus Spenlen; Islam- und Migrationsforscher an der HHU Düsseldorf

Es geht um hilfreiches Hintergrundwissen über den Islam. Es werden belastbare Antworten auf Fragen gegeben, die sich im täglichen Berufsalltag stellen und nicht mal eben gegoogelt oder anderweitig schnell nachgelesen werden können.

### E38 Classroom Management

**Termin:** Di., 05.11.2019, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Ort:** 52525 Heinsberg  
**Referentin:** Christa Zaremba-Rüdiger

Mit geeigneten nonverbalen Signalen lassen sich Lernprozesse angenehm gestalten und eine positive Lehrer-Schüler-Kommunikation unterstützen. Das Seminar stellt Techniken vor, die speziell für Schulen und Lehrer entwickelt wurden. Neben einer inhaltlichen Vorstellung können die Techniken in handlungsbezogenen Übungsteilen erprobt werden.

### E39 Psychologische Wirkfaktoren in Schule für alle, die ein besonderes Interesse an Psychologie haben

**Termin:** Di., 05.11.2019, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Ort:** 53343 Wachtberg-Niederbachem  
**Referentin:** Katrin Aydeniz; Dipl.-Psychologin

In diesem Seminar wird der psychologische Blickwinkel auf verschiedene Einflussfaktoren vorgestellt, der Schule maßgeblich unterstützen kann in den Bereichen Kommunikation, Intervention, Diagnostik, Mentalisierung. Es werden Modelle vorgestellt, Anwendungsbereiche in Schule exploriert und Übungen angeboten, um den Input des Seminars unmittelbar in den Arbeitsalltag integrieren zu können.

**Alle Infos und Online-Anmeldung finden Sie unter [www.vbe-nrw.de](http://www.vbe-nrw.de) – „Termine“ oder „Veranstaltungen“.**

### M40 Einführung in das Marburger Konzentrationstraining (Klassenstufen 1–6)

**für sozialpädagogische Fachkräfte im Arbeitsfeld Schuleingangsphase**

**Termin:** Di., 05.11.2019, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr und  
 Mi., 06.11.2019, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
**Ort:** 48301 Nottuln-Darup  
**Referent:** Prof. Dr. Holger Domsch; Fachhochschule Münster

Zertifikatskurs zur Trainerin/zum Trainer Marburger Konzentrationstraining

### W41 Was Kitas und Schulen über Muslime wissen sollten

**Termin:** Mi., 06.11.2019, 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
**Ort:** 44141 Dortmund  
**Referent:** Dr. Klaus Spenlen; Islam- und Migrationsforscher an der HHU Düsseldorf

Die Fortbildung gibt Antworten auf Fragen nach Prägungen von Muslimen sowie Konfliktsituationen, die den Berufsalltag vieler Lehrkräfte und Sozialpädagogen und ihre Arbeit prägen. Bei Bedarf werden Fallstudien aus dem Buch „Schule und Islam – wie sich 90 Alltagskonflikte lösen lassen“ ausführlich behandelt.

### E42 u. E43 Geschickt, gezielt, genau – spielerische Angebote für die Handmotorik

**Termine:** E42 – Fr., 08.11.2019, 10:00 Uhr bis 15:15 Uhr  
 E43 – Fr., 22.11.2019, 10:00 Uhr bis 15:15 Uhr  
**Orte:** E42 – 32049 Herford, E43 – 49525 Lengerich  
**Referentin:** Jutta Kohtz; Dipl.-Heilpädagogin; Atemtherapeutin, Leiterin d. Fortbildungsinstituts für Psychomotorik (FIPS), Bielefeld

In diesem Workshop werden spielerische Ideen zur Förderung der Feinmotorik vorgestellt.

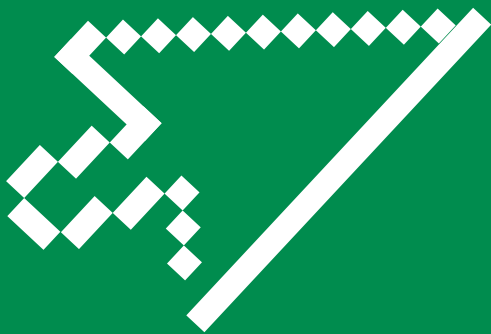


Verband Bildung und Erziehung  
 Landesverband NRW e.V.  
 Bildungswerk

(AUS-)BILDUNG  
WERTschätzen!

Der Junge VBE NRW weiß, wie man Lehrernachwuchs gewinnen und auch halten kann. Die entsprechenden Forderungen des JVBE, die mit Nachdruck an die Landespolitik gehen, stellen wir Ihnen hier vor:

Ich bin  
digital!



– die  
Schule  
analog

### Ich bin digital – die Schule analog

- Die Politik will die Schulen mit Blick auf die Digitalisierung endlich besser ausstatten und investiert dafür Geld. Doch in der Lehrerbildung – besonders im Studium ist dies noch nicht angekommen. Hier muss sich grundsätzlich in der Ausbildung etwas ändern und die Digitalisierung in den Vorlesungen, Seminaren und ZfSL ihren Einzug halten.

**Daher fordern wir: Steigerung der Medienkompetenz durch adäquate Ausbildung und Qualifizierung!**

- „Die Welt ist digital, viele Schulen nicht“ (Stefan Behlau). Der Alltag der Schüler/-innen hat sich hinsichtlich der Digitalisierung verändert und das muss sich auch in der Ausstattung der Schulen widerspiegeln. WLAN, Tablets mit digitalen Lerninhalten, Smartboards und digitale Lerngeräte müssen Grundausstattung in den Schulen sein, um die Kinder auf das spätere Berufsleben vorzubereiten.

Auch die Ausstattung der Lehramtsanwärter mit sicheren und gut nutzbaren Endgeräten für Unterrichtsvorbereitungen, administrative Aufgaben, Dokumentationen etc. muss sichergestellt werden.

**Daher fordern wir: Sinnvolle und nachhaltige digitale Ausstattung aller Bildungseinrichtungen!**

Anzeige

	<i>Klasse Reisen. Weltweit.</i>
<b>Klassen-Abschlussfahrt ... wir machen das!</b>	
Günstig und direkt buchen, viele <b>Superspartermine</b> , Freiplätze nach Wunsch	z. B. <b>Prag</b> 5 Tage inkl. Prog. mit Theresienstadt ab <b>149,- €</b>
Schulfahrt Touristik SFT GmbH Herrngasse 2 01744 Dippoldiswalde	<b>Jetzt anrufen:</b> Tel.: 0 35 04/64 33-0 Fax: 0 35 04/64 33-77 19
<b>Alle aktuellen Reisen auf <a href="http://www.schulfahrt.de">www.schulfahrt.de</a></b>	

# Der VBE Region Aachen verteilt Strafzettel für die Bildungspolitik

## VBE: Folgenlose Ankündigungen schaden unserem Bundesland

Das folgenlose Ankündigen der Landesregierung, die ungleiche Besoldung der Lehrkräfte zu beheben, sorgt für Unmut in den Lehrzimmern des Landes. Auf den Stillstand macht der VBE mit der Aktion „Stau auf der A13“ aufmerksam. Die ungleiche Besoldung ist aus Sicht der Bildungsgewerkschaft eine der Hauptursachen für den Lehrkräftemangel. Der VBE Region Aachen stellte einen Strafzettel für Dr. Werner Pfeil (FDP) aus und sprach mit ihm über das entscheidende Zukunftsthema. Zum Gespräch erklärt Matthias Kürten, der Vorsitzende des VBE Region Aachen: „Wir sind uns einig darüber, dass alles dafür getan werden sollte, für ausreichend ausgebildetes Personal in den Schulen zu sorgen. Wir sind uns einig darüber, dass gleichwertige Arbeit auch gleich bezahlt werden sollte. Bald stehen die Haushaltsberatungen 2020 an. Wir erwarten von Herrn Dr. Pfeil, dass er sich dann genauso deutlich positioniert, wie im heutigen Gespräch. Der Strafzettel für die bisher folgenlosen Ankündigungen der FDP NRW soll daran erinnern. Wir müssen für originär ausgebildete Lehrkräfte ein attraktives Bundesland sein. Herr Dr. Pfeil kann dabei helfen, den Stau auf der A13 aufzulösen.“

Der Lehrkräftemangel ist die größte Baustelle der Bildungspolitik und er wird sich noch verschärfen. Nach der hauseigenen Bedarfs-



V. l. Matthias Kürten, Vorsitzender VBE Region Aachen, Dr. Werner Pfeil (FDP), Melanie Lanckohr, Vorstand VBE Region Aachen

prognose des Schulministeriums muss Nordrhein-Westfalen mit einem Mangel von 15.000 Lehrkräften in den kommenden Jahren rechnen. „Die Folgen sind bereits deutlich spürbar. Es kommt immer wieder zu Unterrichtsausfall, zu Krankenständen in den Kollegien und die Klassengrößen wachsen – ein übler Teufelskreis. Wir brauchen endlich ausreichend originär ausgebildete Kolleginnen und Kollegen“, fordert Kürten. „Die Ministerin setzt sich schon seit Monaten massiv im Kabinett für eine entsprechende Regelung ein“, versichert Pfeil, „und in der FDP-Fraktion ist man sich einig, dass Handlungsbedarf in diesem Punkt besteht, obwohl schon vieles umgesetzt wurde. Gleichwohl setzt der Landeshaushalt Grenzen, die von uns allen zähneknirschend zur Kenntnis genommen werden. Aber wir sind uns der Dringlichkeit bewusst.“ Er nimmt den „Strafzettel“ daher als Mahnung und Angebot für weitere Lösungsschritte an.

Der VBE hat für seine Petition zur Aktion „Stau auf der A13“ fast 36.000 Unterschriften sammeln können und fordert darin A13/EG13 für alle Lehrkräfte aller Schulformen. Seit vielen Jahren warten die Lehrkräfte auf die Anpassung ihrer Besoldung. Aktuell befasst sich der Petitionsausschuss mit dieser Forderung.

**SAVE THE DATE:**

	Mittwoch, 23. September 2020	
Unfall	von 10:00 bis 16:15 Uhr	Datum

Arzneimittel-/Hilfsmittel-/Heilmittel-Nr
Faktor


**TAG DER LEHRER-  
GESUNDHEIT**

Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund

aut idem

aut idem

aut idem



Mitte Juni fand die alljährliche Mitgliederversammlung des VBE-Kreisverbandes Düren ① statt.

In diesem Rahmen wurden zwei Jubilare geehrt: Jutta Neitmann für 25 Jahre Mitgliedschaft und Frank Röhmer für 40 Jahre Mitgliedschaft im VBE. Als langjähriger Wegbegleiter von Röhmer hielt Manfred Franz eine Laudatio und erinnerte an viele Begebenheiten in den Jahren der gemeinsamen VBE- und Personalratsarbeit. Röhmer blickte seinerseits auf sein sehr aktives Berufsleben zurück und berichtete sichtlich bewegt, dass „seine“ Hauptschule

Aldenhoven, die er mit viel Herzblut geleitet und weiterentwickelt hat, in diesem Sommer endgültig geschlossen wird.

Außerdem konnte die Kreisvorsitzende Tanja Küsgens von einer sehr positiven Mitgliederentwicklung berichten. Der VBE Düren hat in den vergangenen zwei Jahren mehr als 20 Mitglieder dazugewonnen.



V. l. Frank Röhmer, Tanja Küsgens, Jutta Neitmann, Manfred Franz

Anzeige

Jugendherbergen im **RHEINLAND**  
Willkommen in **NRW**

**JETZT KATALOGE ANFORDERN**

**JH-KLASSENFAHRT.DE**

## Klassen- und Abschlussfahrten in NRW

Wassersport am Niederrhein, Naturerlebnis im Bergischen Land, Klettern in der Eifel oder GPS-Rallye durch die Stadt – im Rheinland ist alles möglich!

### IHRE VORTEILE:

- Programme mit pädagogischer Betreuung durch geschulte Referenten
- Unterstützung von sozialen Kompetenzen oder der MINT-Bereiche
- Individuelle Abschlussfahrten nach Köln, Bonn, Düsseldorf und Duisburg

### UNSER SERVICE:

- Einzelunterbringung für Lehrerinnen und Lehrer
- Zwei Freiplätze pro Klasse
- Bus-Service für An- und Abfahrt

### WIR BERATEN SIE GERN PERSÖNLICH:

Ihre DJH-Klassenfahrten-Experten  
Tel: 0211 3026 3026  
service@djh-rheinland.de



Fordern Sie kostenlos die aktuellen Kataloge an oder lassen Sie sich persönlich beraten.

Am heißesten Tag des Jahres besuchten die Senioren des VBE, Ortsteil Arnsberg ②, in Münster das LWL Naturkundemuseum. Es gab eine Sonderausstellung zum Thema Gehirn-Intelligenz, Bewusstsein und Gefühl mit Einblicken in die anatomische Vielfalt und die enormen Leistungen des Gehirns. Im Fokus standen auch die künstliche Intelligenz und die Welt der Tiere. Ein besonderes Objekt war ein Gewebestück aus dem Gehirn von Albert Einstein.

Highlight war der kleine Roboter, der uns während der Führung begleitete.

Anschließend ging es in den ältesten Gasthof Münsters „Gasthof Leve“. Nach einem gemütlichen Bummel durch die Altstadt waren wir froh, wieder in den klimatisierten Bus zu steigen.



### Nachruf

Der VBE Städteregion Aachen trauert um Hilma Dietz, die nach kurzer schwerer Krankheit Anfang August im Alter von nur 64 Jahren verstorben ist.

Hilma Dietz war vor Gründung der Städteregion Aachen viele Jahre Vorsitzende des VBE-Kreisverbandes Aachen sowie des örtlichen Personalrates. Im neu gegründeten Personalrat der Städteregion Aachen war Hilma Dietz als stellv. Vorsitzende und örtliche Schwerbehindertenvertretung immer für die Kolleginnen und Kollegen ansprechbar. Ihre ruhige, empathische Wesensart und ihr enormes Fachwissen wurden von den Kolleginnen und Kollegen der Städteregion, aber auch weit darüber hinaus sehr geschätzt. Ihr unermüdlicher Einsatz war beispielhaft und wird für uns unvergessen bleiben!

Der VBE Region Aachen, dem Hilma Dietz über 25 Jahre angehörte, verliert mit ihr eine äußerst engagierte Freundin und Kollegin.

Wir werden Hilma nie vergessen und ihr stets ein würdiges Andenken bewahren.

*Matthias Kürten,  
Vorsitzender VBE Städteregion Aachen*



Der VBE-Stadtverband Krefeld ③ führte am 1. Juli 2019 seine ordnungsgemäße Mitgliederversammlung auf Gut Krusshof durch. Es gab Berichte über die Verbandstage in Dortmund und den Bezirkstagen in Hilden. Danksagungen und Blumensträuße gingen an die Vorstandsmitglieder Manfred Horrig, Tanja Brockners, Birgit Lettmann, Eva Kessler, Robert Flühr, Angeliki Tsilivirdi, Nora Pricking und Mechtild Wahl-Wittmer für ihre ehrenamtliche Arbeit im Stadtverband. Neben dem routinemäßigen Bericht der Stadtverbandsvorsitzenden Brockners wurde der anschließende Schwerpunkt der Versammlung auf die Neumitglieder gelegt. Es folgte zwischendurch eine Pause mit kleinem Imbiss und informellen Gesprächen. Im Rahmen einer Powerpoint-Präsentation wurde den Mitgliedern durch das Vorstandsmitglied Kessler ein Überblick über die Funktionen und Ansprechpartner im Stadtverband Krefeld aufgezeigt. Des Weiteren erfuhren die Mitglieder über zu nutzbare Vorteilsmitgliedschaften „meinUnterricht.de“, Unterrichtshilfen, die beim VBE-Verlag angeboten werden, und über Kooperationen mit dem Buchverlag Kempfen (BKV) und dem Musikverlag Reinhard Horn. Es folgten Berichte über die unterschiedlichen Veranstaltungen des VBE-Stadtverband Krefeld wie auch der Veranstaltungen im Regionalverbund. Auch erhielten

die Neumitglieder einen Überblick über die Justiziare im Verband und VBE-Veranstaltungen für mehr Rechtssicherheit. Weitere Themen waren die Hilfe vor Ort bei einer Schwerbehinderung, die Vorstellung und Aufgaben der Mitglieder im ÖPR Grundschule, Ruhestandsberechnungen, Angebote für Kolleginnen und Kollegen im Ruhestand und die Akquirierung von Schulkontakttern. Zu einem gelungenen Abschluss der Mitgliederversammlung trug die Verlosung über ausgesuchte VBE-Werbemittel bei.





## Echte Kinderrechte

Von Kindern für Kinder - authentisch - stark - überzeugend

**A**lle Kinder haben Rechte: Dieses Buch und die gleichnamige CD möchten, dass alle davon erfahren und singen! Denn Kinderrechte sollen Groß und Klein kennen! Vierzehn stimmungsvolle Lieder geben Impulse zum Nachdenken und Mitreden. Die einzelnen Kapitel beschäftigen sich mit den jeweiligen Kinderrechten. Sie geben Hintergrundinformationen und bieten in der „Ideenwerkstatt“ eine Vielzahl von Gesprächsimpulsen, Aktions-, Spiel- und Bastelideen zum Thema. Mit praktischen Tipps und Anregungen machen sie Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Mut, sich im eigenen Umfeld für die Rechte der Kinder einzusetzen.

Zielgruppen: Kinder, Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Gemeindemitarbeiter/-innen

Alter: ab 5 Jahren

Buch, 144 Seiten	Bestellnummer 2031	Preis: 17,80 Euro
CD	Bestellnummer 9012	Preis: 13,90 Euro



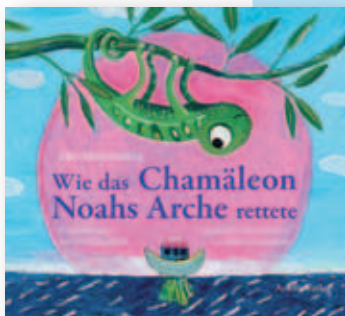
## Kinder lernen NEIN sagen

von Katharina Hannich

**K**inder stark machen, damit sie lernen, NEIN zu sagen – das ist ein wichtiger Schritt gegen sexuelle Belästigung und Ziel dieses Heftes. Schritt für Schritt werden die Kinder herangeführt, selbstbestimmt ihre Grenzen zu erkennen und zu schützen, sich Hilfe zu holen und Möglichkeiten des Selbstschutzes, des NEIN-Sagens zu nutzen. Mit Elternbrief, Tipps bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch und didaktischen Kommentaren für die Lehrkraft!

Für die 3.–6. Klasse

Heft, 56 Seiten	Bestellnummer 2057	Preis: 16,00 Euro
-----------------	--------------------	-------------------



## Wie das Chamäleon Noahs Arche rettete

von Yael Molchadsky

**N**oah und seine Familie arbeiten hart, damit alle Tiere auf der Arche Noah zufrieden und wohlgenährt sind. Für jedes Tier und jede Art finden sie die richtige Nahrung – nur die beiden Chamäleons möchten rein gar nichts essen! Noah ist besorgt. Was wird diesen beiden schmecken? Erst als der Nahrungsvorrat der Arche plötzlich in Gefahr ist, findet Noah eine überraschende Antwort – und entdeckt, dass selbst das kleinste Tier eine große Rolle in der Natur spielt. Leuchtende Bilder im Stil der Volkskunst illustrieren diese bezaubernde Geschichte, in der die Aufgabe jedes einzelnen Lebewesens für die Harmonie der Natur thematisiert wird.

Empfehlung der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e. V.

mit Illustrationen von Orit Bergman, übersetzt von Mirjam Pressler, ab 3 Jahren

Buch, 36 Seiten	Bestellnummer 2071	Preis: 14,95 Euro
-----------------	--------------------	-------------------

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Bestellungen bitte über den Online-Shop  
[www.vbe-verlag.de](http://www.vbe-verlag.de)



VBE Verlag NRW GmbH

# Netzwerk Schule

## Lehrertag NRW 2019

Weiterbildungstag mit Ausstellung für Lehrerinnen  
und Lehrer von VBE NRW und Verband Bildungsmedien e. V.

Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund,  
Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund

Samstag, 16. November 2019 von 9:30 bis 16:00 Uhr

### Programm

- |             |   |           |  |
|-------------|---|-----------|--|
| ab 8:30 Uhr | <b>Begrüßungskaffee und Besuch der Bildungsmedienausstellung</b>  | 11:00 Uhr | <b>Pause und Besuch der Bildungsmedienausstellung</b>          |
| 9:30 Uhr    | <b>Eröffnung des Kongresses</b><br><i>Stefan Behlau, Vorsitzender des VBE NRW, und Dr. Ilas Körner-Wellershaus, Vorsitzender des Verbandes Bildungsmedien e. V., im Gespräch zu bildungspolitischen Leitfragen</i><br><b>Moderation: Max von Malotki, WDR</b> | 11:30 Uhr | <b>Veranstaltungsrunde I</b>                                   |
| 10:00 Uhr   | <b>Poetry Slam (Miedya Mahmud, Dortmund)</b>  | 12:15 Uhr | <b>Mittagspause 1 und Besuch der Bildungsmedienausstellung</b> |
| 10:15 Uhr   | <b>Hauptvortrag: „Generation Online – eine medienpsychologische Perspektive auf die Herausforderungen der Digitalisierung“</b><br><i>Dr. Astrid Carolus, Medienpsychologin, Julius-Maximilians-Universität Würzburg</i>                                       | 12:45 Uhr | <b>Veranstaltungsrunde II</b>                                  |
|             |   | 13:30 Uhr | <b>Mittagspause 2 und Besuch der Bildungsmedienausstellung</b> |
|             |   | 14:00 Uhr | <b>Veranstaltungsrunde III</b>                                 |
|             |   | 14:45 Uhr | <b>Kaffeepause und Besuch der Bildungsmedienausstellung</b>    |
|             |   | 15:15 Uhr | <b>Veranstaltungsrunde IV</b>                                  |
|             |   | 16:00 Uhr | <b>Ende des Kongresses</b>                                     |

**Anmeldung:** ab 9. September 2019 online unter [www.netzwerk-schule.nrw](http://www.netzwerk-schule.nrw)

#ltnrw19

**Teilnahmegebühr inkl. Mittagsimbiss und Getränken:**

VBE-Mitglieder 20,00 Euro, Nichtmitglieder 35,00 Euro  
Lehramtsstudierende & Referendare im VBE 10,00 Euro  
Lehramtsstudierende & Referendare nicht im VBE 20,00 Euro

Ausstellungsorganisation und Gestaltung des  
Veranstaltungsprogramms liegen bei der VBM Service GmbH.