

# Lernen Austausch Entwicklung

Das Zentrum für Veränderung ist der Ort für Austausch, Lernen und Erfahrungen mit kleinen und großen Veränderungsprozessen.



## Lehrkräfteunterstützungssystem

Psychische Belastungen von Lehrkräften nehmen eher zu. Ressourcen dagegen nicht. Was tun?

In vielen Seminaren zur Lehrkräftegesundheit hat sich gezeigt, wie groß der Bedarf an Unterstützung und Austausch zwischen Lehrkräften ist. Der Arbeitgeber alleine kann nicht alle Probleme lösen. Außerdem ist die wechselseitige Unterstützung und der Austausch unter Kolleg/innen tendenziell noch wirksamer als Seminare von Expert/innen. Besonders wirksam scheint die Kombination aus beidem zu sein.

Es liegen also große Schätze und gesundheitsfördernde Ressourcen in der kollegialen Unterstützung zwischen Lehrkräften verborgen. Das LehrkräfteUnterstützungssystem (LUS) ist der Weg, einen Teil davon zugänglich und wirksam zu machen.

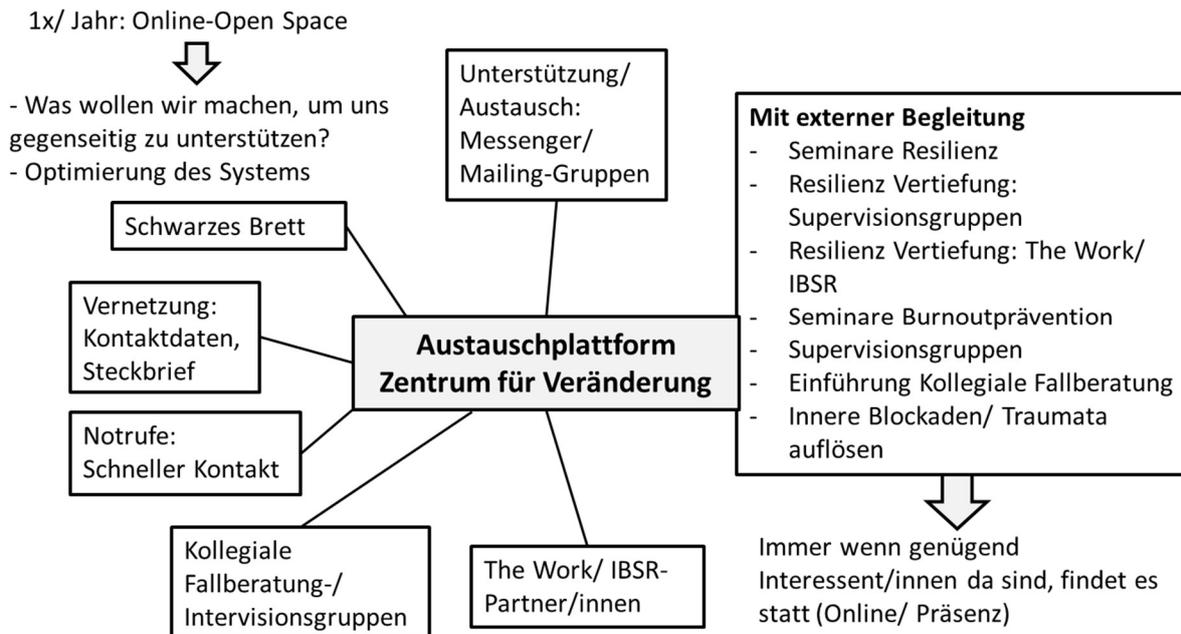
Es besteht in einer Plattform, auf der man sich begegnen kann, sobald man sich einloggt. Wenn man erst einmal drin ist, hat man die Gelegenheit,

- sich untereinander zu vernetzen und sich gemäß der eigenen Bedürfnisse auszutauschen und
- externe Unterstützung bei verschiedenen Gesundheitsthemen in Anspruch zu nehmen.

Das LehrkräfteUnterstützungssystem ist ein selbstlernender Ansatz, das heißt, dass es im Laufe der Zeit durch das Engagement vieler Lehrkräfte immer besser, schöner und differenzierter wird.

### Die Bestandteile:

Das System besteht aus mehreren Bestandteilen. Folgende Abbildung zeigt sie im Überblick in der Startformation:



Es gibt eine **zentrale Plattform**, auf der alle Angebote sichtbar sind, wo man Anliegen einbringen kann, sich vernetzen und zu Veranstaltungen anmelden kann. Dort können auch Kontaktdaten für die direkte Kontaktaufnahme zu anderen Lehrkräften hinterlassen werden.

Für den Einstieg in das System wird das Zentrum für Veränderung gewählt. Auf dieser Plattform sind alle Angebote und Möglichkeiten sichtbar. Jede Person, die sich einloggt, kann in der Plattform Eintragungen vornehmen. Man kann Kontaktdaten hinterlassen, sich für Veranstaltungen eintragen, Anliegen oder Informationen hochladen. Es gibt Treffen, die selbstorganisiert unter den Lehrkräften ohne externe Begleitung durchgeführt werden können. Dazu gehören **Chat-/ Mailgruppen** in verschiedenen Messengern. Wenn viele Menschen teilnehmen, können die Chatgruppen differenziert werden. Bis dahin dienen sie einfach dem freien Austausch/ der Diskussion unter Lehrkräften.

An einem **Schwarzen Brett** kann alles gepostet werden, was man möchte. Suche/ biete, Informationen, Fragen etc.

Wer sich **vernetzen** möchte, gibt ihre/ seine Kontaktdaten ein und erstellt einen Steckbrief von sich selbst.

Für **Notrufe** gibt es Personen, die sich für einen schnellen Kontakt zur Verfügung stellen. So kann jemand kontaktiert werden, sobald es jemand anders akut schlecht geht.

**Kollegiale Fallberatungs-** oder **Interventionsgruppen** finden sich zusammen und treffen sich eigenorganisiert für alle Themen, die ihnen Sorgen machen oder die zu besprechen sich lohnt.

**The Work/ IBSR** (Inquiry Based Stress Reduction)-Partner/innen bieten auf der Plattform an, sich mit anderen zu treffen. Die Methode kann in extern begleiteten Seminaren gelernt und anschließend selbstorganisiert angewendet werden. The Work (Byron Katie) ist eine äußerst

effiziente Methode zur Stressreduzierung durch die Überprüfung stressverursachender Gedanken und Glaubenssätze.

Man kann sich auf der Plattform außerdem für **extern moderierte Seminare** anmelden. Sobald die festgelegte Mindestanzahl von Anmeldungen zustande kommt, findet ein Seminar statt. Die Kosten für die Seminare übernimmt innerhalb eines begrenzten Budgets die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Forschung. Wenn das Budget aufgebraucht ist, müssen die Seminare selbst bezahlt werden.

Die Seminare (und gegebenenfalls Einzelberatungen) finden alle mit Jens Wellendorf Unternehmensberatung statt. Die Seminarthemen können zukünftig variieren. In der Startformation wird mit folgendem Seminarset begonnen:

- Resilienz Grundlagen
- Resilienz Vertiefung
  - o Supervisionsgruppen
  - o The Work/ IBSR
- Burnoutprävention
- Supervision
- Einführung in die Kollegiale Fallberatung
- Blockaden/ Traumata auflösen: Einzelberatung

Die Plattform ist ein System, das im Laufe der Zeit selbstorganisiert immer besser wird. Deshalb werden **jährlich Online-Open Spaces** durchgeführt. In diesen kommen Lehrkräfte zusammen und tauschen sich über Möglichkeiten aus, sich gegenseitig zu unterstützen. Es wird außerdem das LUS bewertet und Ideen entwickelt, es noch zu optimieren. Außerdem können teilnehmende Lehrkräfte selbst Vorhaben entwickeln, bekannt machen und sie gemeinsam mit anderen umsetzen.

Der erste Open Space findet am Montag, 2.10.2023 statt.

#### **Zur Person:**

Jens Wellendorf ist seit knapp 30 Jahren Organisationsberater mit psychologisch-systemischem Hintergrund. 2021 hat er das Zentrum für Veränderung gegründet, weil Veränderungen immer schneller und anspruchsvoller werden. Berliner Schulen berät er seit 2011 in verschiedenen Kontexten, insbesondere im Feld Arbeit und Gesundheit. Mehrere hundert Lehrkräfte haben an seinen Veranstaltungen teilgenommen, von Resilienzseminaren bis zu Studententagen.

