



Hvordan står det til med lærertrivlsen hos jer?

Der skrives for tiden meget om trivsel og mistrivsel hos børn og unge, og siden 2014 er der lavet målinger af trivlsen hos folkeskolelever. Men hvad med lærertrivlsen?

Af Mette Marie Ledertoug & Nanna Paarup

Fra danske undersøgelser ved vi en del om læreres mistrivsel og oplevelse af arbejdspress, stress, sygemeldinger og hvor mange, der forlader faget. Vi ved også noget om lærermangel og om faldende optag på læreruddannelsen. Til gengæld mangler vi viden om lærernes trivsel og hvad, der skal til, for, at de både har det godt og gør det godt. Det skal der gøres noget ved!

WHO og Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som: En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Der er ikke konsensus om en definition af lærertrivsel, men et muligt bud er:

"Trivsel på arbejdspladsen opfattes som en positiv evaluering af forskellige aspekter af ens job, herunder følelsesmæssige, motiverende, adfærdsmæssige, kognitive og psykosomatiske dimensioner" (Van Horn et al., 2004, s. 366).

Trivsel handler derfor om meget mere end fravær af mistrivsel.

Lærertrivsel påvirker den enkelte lærer direkte og vedkommendes glæde og engagement i lærerlivet, men rækker også ud over den enkelte lærer. Forskning viser, at lærernes trivsel og jobtilfredshed smitter kraftigt af på lærernes adfærd og hænger positivt sammen med klimaet i

skolen, i klasseværelset og med elevernes præstation (Schooleducationgateway.eu)

FAKTA

91,5 % af lærerne oplever arbejdspress

60 % oplever tidspres

25 % overvejer at søge væk fra faget

20 % er udfordret af stress

17,9 % har været sygemeldte af stress

https://www.dlf.org/media/14783357/ae_analyse_4_ud_af_10_laererruddannede_arbejder_ikke_i_folkeskolen_2021.pdf

https://ucviden.kp.dk/ws/portalfiles/portal/62121412/Nr_verdens_bedste_job_bliver_for_h_rdt.pdf

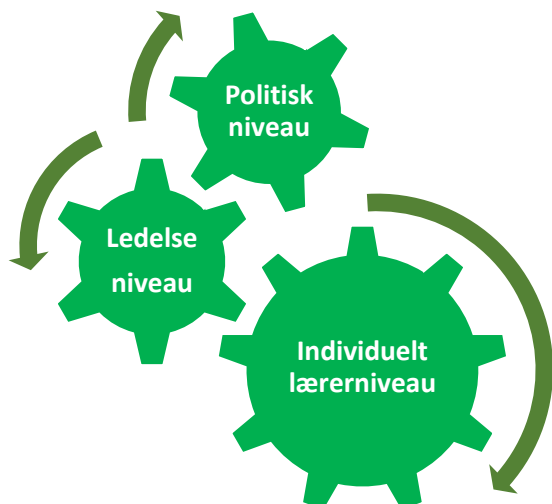
Der findes forskellige teorier om trivsel og hvad, man kan gøre for at fremme den. En af disse teorier er skabt af den amerikanske psykolog og forsker Martin Seligman og hedder PERMA-modellen. PERMA er et akronym bestående af P for positive emotioner, E for engagement, R for relationer, M for mening og A for at mestre.

Senere er et H for helbred blevet tilføjet modellen. Hvert enkelt bogstavelement er medvirkende til at fremme trivsel og samlet set jo mere PERMA+H jo bedre trivsel.

PERMA+H modellen tilbyder et teoretisk fundament og er samtidig en metodemæssig tilgang til at understøtte trivsel på arbejdspladsen

og positive evaluering af de forskellige aspekter af et lærerliv.

Lærertrivsel kan fremmes og understøttes på forskellige niveauer:



Vi kan naturligvis påvirke det politiske niveau og arbejde for, at rammer og vilkår for lærere og lærerjobbet er optimale. Mens vi venter på konkrete positive politiske tiltag, kan vi imidlertid sætte direkte ind overfor den enkelte lærer, for lærerteams og for hele skolens personale og derigennem skabe en god trivselskultur på skoler.

- Når humøret og energien dykker.
- Når engagementet er dalende.
- Når relationerne er i udu.
- Når oplevelsen af mening udebliver.
- Når det er svært at lykkes i undervisningen.
- Når egne styrker og kompetencer ikke kommer nok i spil.

Når det sker, skal der mere til end bedre arbejdstid, løn og frugtordning.

Der er brug for at løfte blikket og anvende den viden, der forskningsmæssigt anviser vejen til øget trivsel.

I efteråret interviewede vi derfor en række skoleledere og inviterede en fokusgruppe med lærere og ledere til langbord med det formål at udvikle et trivselsfremmende forløb baseret på co-creation, som er tilpasset den hverdag lærerne navigerer i. Drøftelserne og de mange gode input blev omsat til et forløb med interventioner, der påvirker elementerne i PERMA+H, som er inden for lærernes egen kontrol.

Forløbet er i en testfase med følgeforskning, så det kan videreudvikles og justeres til gavn for lærere over hele landet i løbet af 2024.

Vi samler gode erfaringer

Har I selv nogle rigtig gode trivselstiltag for lærerne, vil vi gerne høre fra jer. Hvad gør I allerede, der virker?

Vi samler de bedste bud til inspiration for andre skoler. Skriv til kontakt@styrkskolen.dk

Vil du vide mere om målbar og oplevet effekt af testforløbet og er du interesseret i at vide mere om selve forløbet, er du velkommen til at kontakte os på +45 22 76 63 39 eller skrive til kontakt@styrkskolen.dk, du kan også læse mere på www.styrkskolen.dk.

Selv om indsatsen sker på det individuelle niveau eller i teams, er det stadig en fælles opgave og et fælles ansvar.