UKT
Unfallkasse Thüringen

Das **Schulsekretariat**

Organisieren. Koordinieren. Kümmern.

Ausgabe 2
Winter 2026



Entspannen – aber richtig

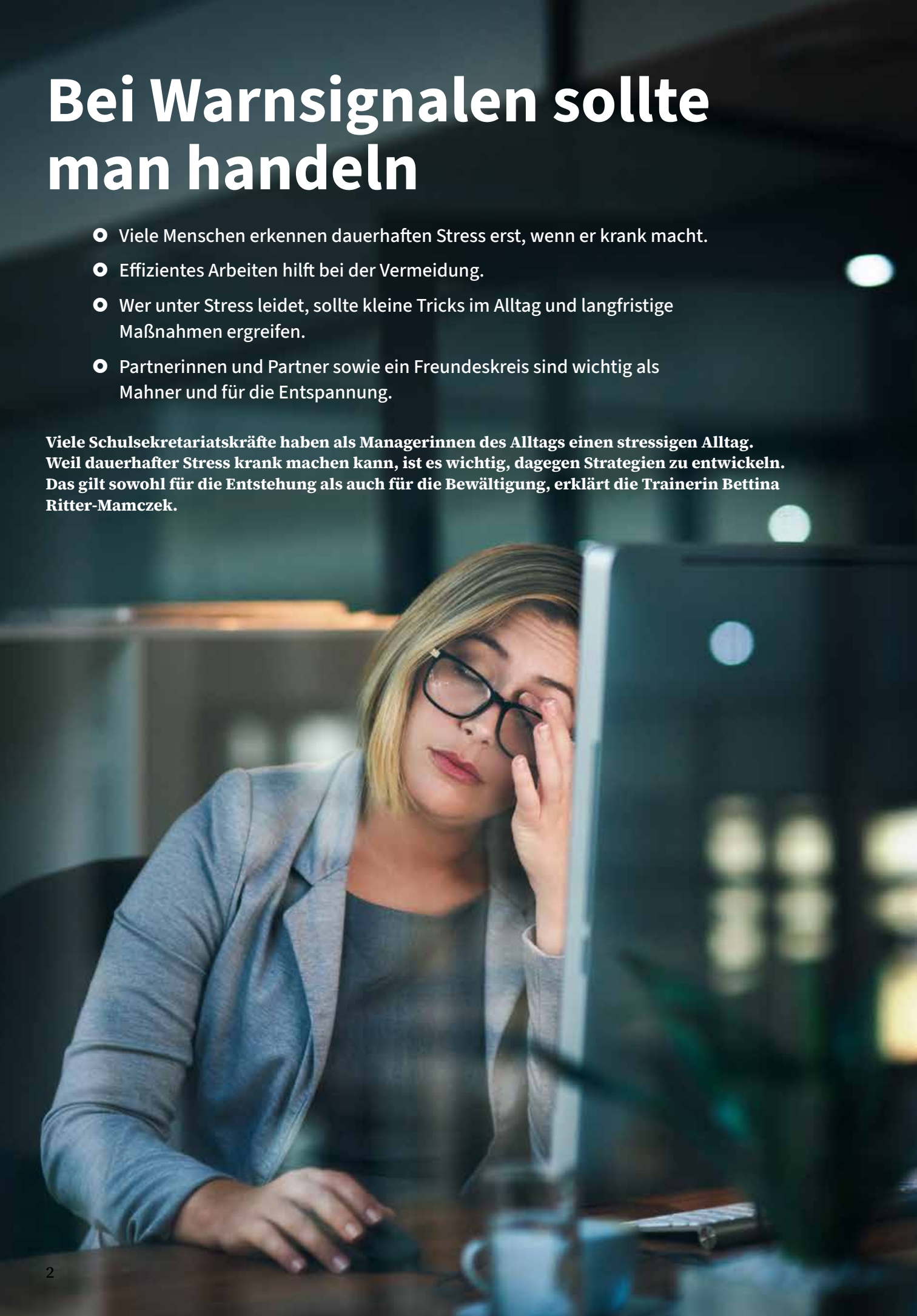
Post verteilen ist wichtiges Gatekeeping

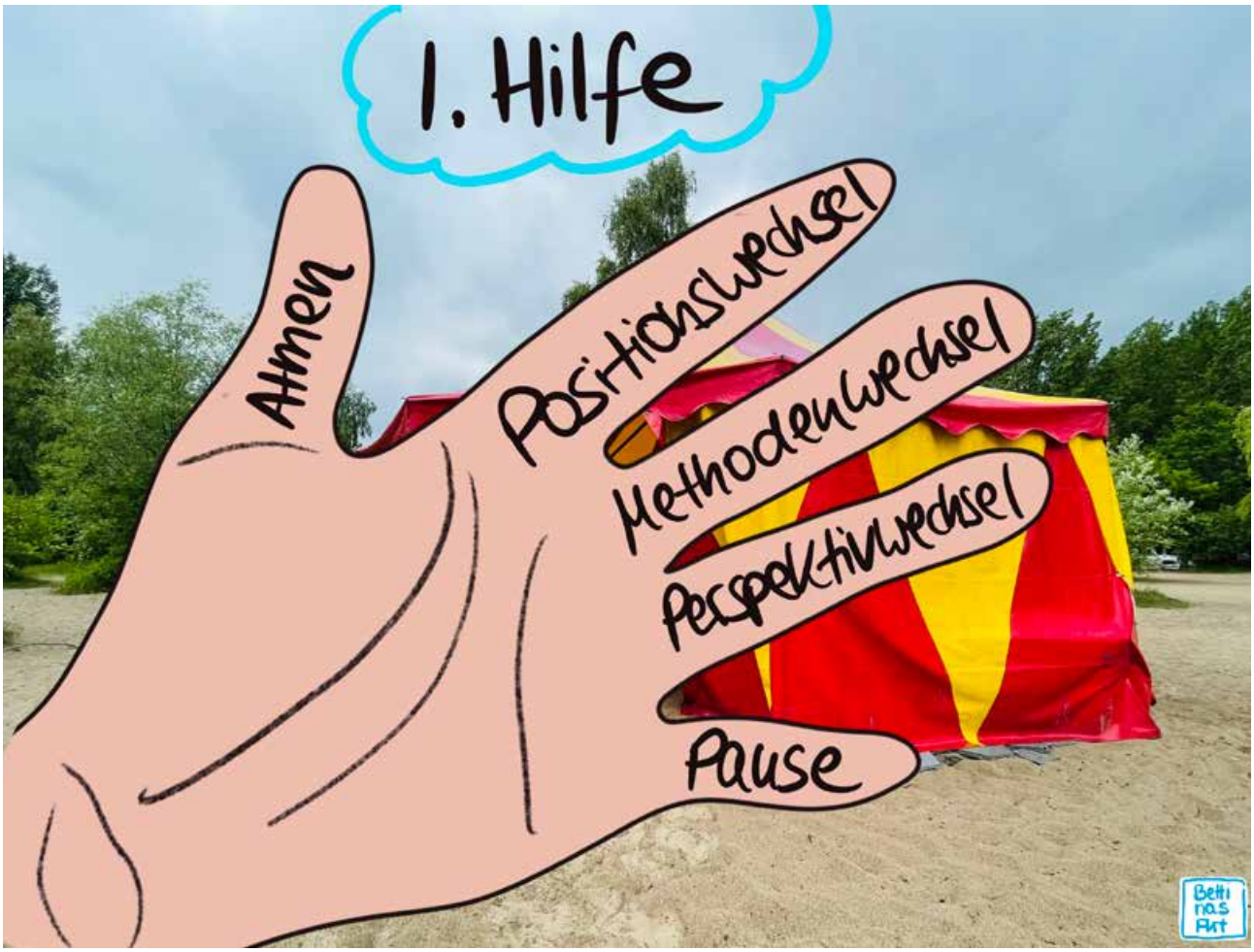
Sicherheit im Verkehr

Bei Warnsignalen sollte man handeln

- Viele Menschen erkennen dauerhaften Stress erst, wenn er krank macht.
- Effizientes Arbeiten hilft bei der Vermeidung.
- Wer unter Stress leidet, sollte kleine Tricks im Alltag und langfristige Maßnahmen ergreifen.
- Partnerinnen und Partner sowie ein Freundeskreis sind wichtig als Mahner und für die Entspannung.

Viele Schulsekretariatskräfte haben als Managerinnen des Alltags einen stressigen Alltag. Weil dauerhafter Stress krank machen kann, ist es wichtig, dagegen Strategien zu entwickeln. Das gilt sowohl für die Entstehung als auch für die Bewältigung, erklärt die Trainerin Bettina Ritter-Mamczek.





Wie unterscheidet man im Schulalltag zwischen normalem Terminstress und einer bedrohlichen Überlastung?
Das Gefährliche ist, dass viele Menschen die Trennlinie erst dann erkennen, wenn sie krank werden. Und deswegen ist es wichtig, sich selbst aufmerksam zu beobachten, um langsame, schleichende Veränderungen im eigenen Verhalten zu erkennen. Steigt die Reizschwelle? Merkt man am Feierabend, dass man einfach zu kaputt ist und deswegen immer häufiger private Verabredungen absagt? Wenn das regelmäßig vorkommt, ist das ein Warnsignal, dass irgendetwas nicht stimmt. An dieser Stelle spielen auch Partnerinnen und Partner oder Freunde eine wichtige Rolle. Denn sie bemerken solche Veränderungen oft früher und können die Funktion übernehmen, die betroffene Person darauf anzusprechen.

Gibt es auch körperliche Warnsignale?
Ja, die gibt es. Viele Menschen, die unter dauerhaftem Stress stehen, schlafen oft schlecht oder haben Probleme mit Magen und Darm. Ein erhöhter Blutdruck, Konzentrationsschwächen oder ein permanentes Gefühl von Gereiztheit können ebenfalls auftreten. Wenn es schlimmer wird, können Herzkrankheiten hinzukommen. Gerade Schlafschwierigkeiten sind oft gar nicht so leicht zu erkennen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – wir gewöhnen uns dran, dass wir schwerer einschlafen oder früher aufwachen. Wir gewöhnen uns daran, dass der Sonntagabend schon gefühlt ein Montag ist. Das aber ist auf Dauer gefährlich.

Wird der mentale Workload gerade bei Schulsekretariatskräften vielleicht gerne mal von den Schulleitungen oder dem Lehrpersonal unterschätzt?
Ja, das kann zu einem echten Problem werden. Sie sind zum einen immer da, machen ihre Arbeit und sind einfach unerlässlich für das gesamte System. Viele Schulsekretariatskräfte empfinden es als besonders stressig, dass das Lehrerkollegium von ihnen einfach erwartet, dass sie immer da sind und funktionieren. Und dann sind wir noch gar nicht bei Schülern und Eltern, mit denen sie ja zusätzlich viel Umgang haben. Wenn man sich

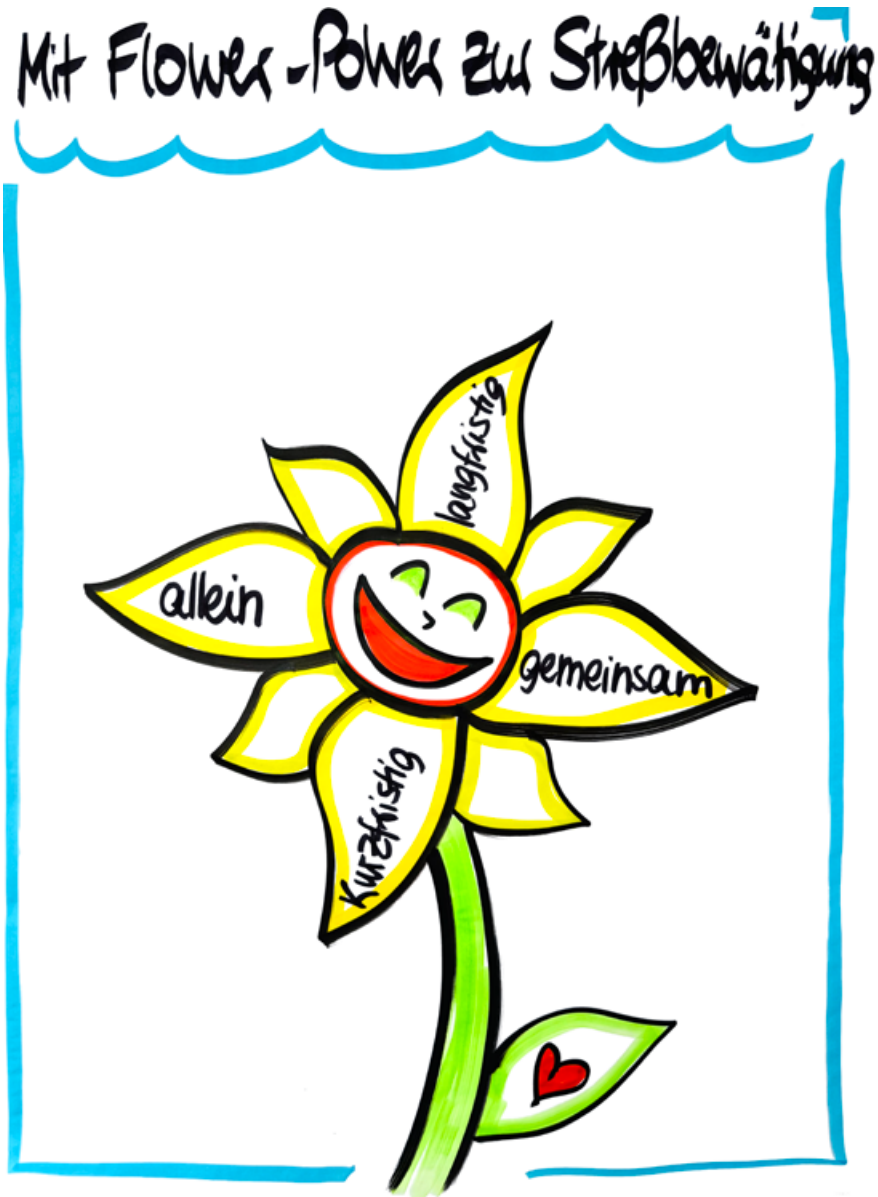


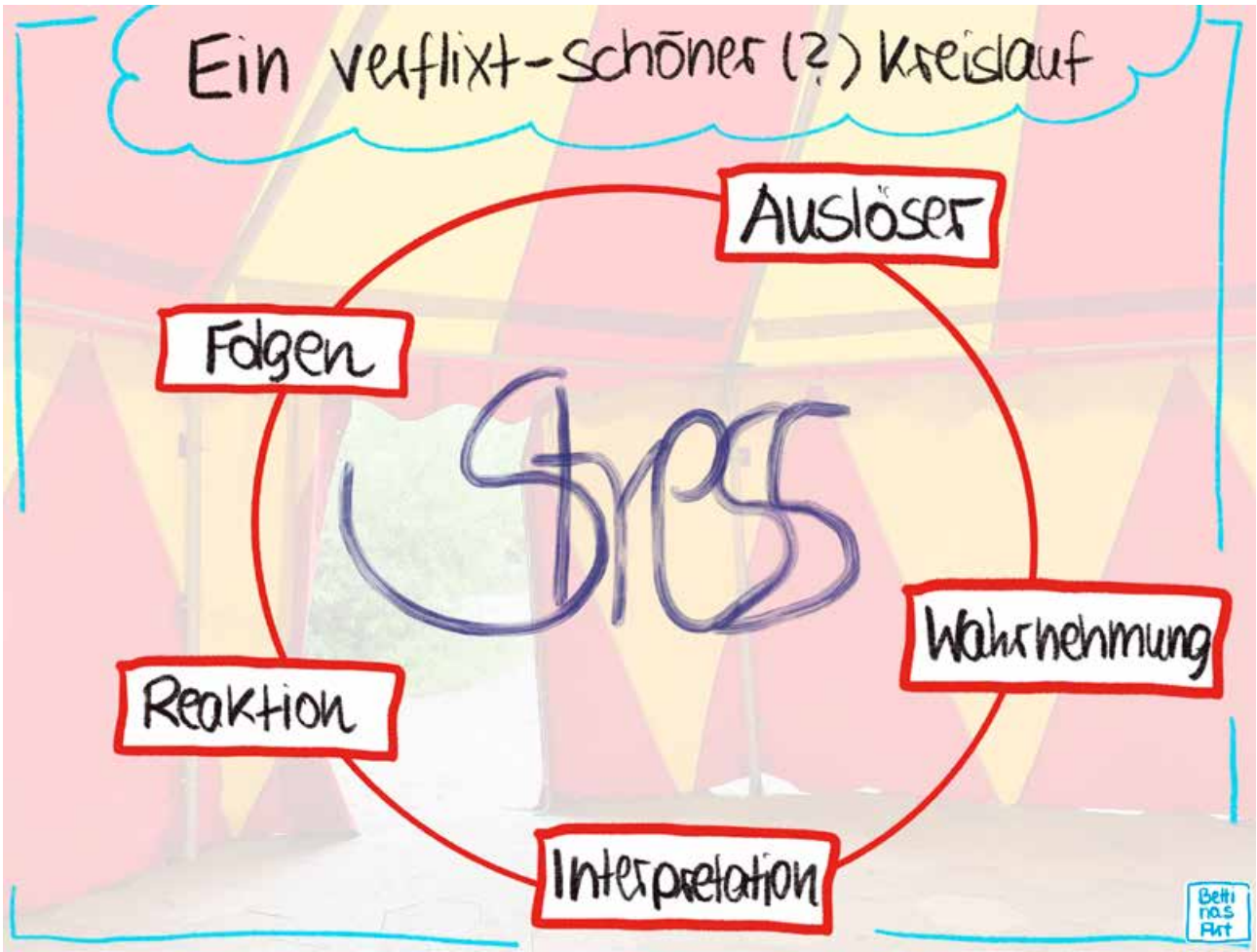
nicht gesehen fühlt, kann das massiv zu einem Stressgefühl beitragen. Oder andersherum: Lob und Anerkennung reduzieren Stress, denn wer seine Arbeit wertgeschätzt fühlt, dem macht sie mehr Spaß. Und wer Spaß bei der Arbeit hat, hat weniger Stress. Leider können die Sekretariatskräfte das nicht selbst steuern.

Ist es wichtig, im Alltag Aufgaben zu priorisieren? Reduziert man so Stress?
Ja, das ist wichtig, aber ich denke, die meisten Sekretariatskräfte haben das gut drauf. Sie wissen, dass man zum Beispiel Mails nicht sofort nach Erhalt beantworten muss, sondern sich feste Zeiten dafür vorhalten sollte. Ratsam ist es auch, sich vor dem Feierabend einen Plan für den nächsten Tag oder am Freitag einen Plan für die kommende Woche zu machen. Das hat den Vorteil, dass man in der Freizeit viel weniger über die anstehenden Aufgaben nachdenkt, weil man sie fixiert hat. Ich rate auch dazu, für ein paar Wochen ein Zeittagebuch zu führen, denn so kann man erkennen, welche Aufgaben wieviel Aufwand und Zeit benötigen, und das hilft einem, besser zu planen. Insgesamt ist eine gute Arbeitsorganisation mit festen Zeiten für bestimmte Aufgaben sehr vorteilhaft.

Trotz solcher Vermeidungsstrategien sind Stresssituationen nicht zu verhindern. Welche Sofortmaßnahmen gibt es denn, um sich in einer akuten Stresssituation wenigstens ein bisschen zu entspannen?
Helfen kann zum Beispiel eine ganz einfache Übung, die aus dem Bereich der progressiven Muskelentspannung kommt: Wenn man das Gefühl hat, man kann nicht mehr, einfach mal den Po zusammenkneifen. Das klingt vielleicht lustig, ist aber hilfreich. Denn er ist der größte Muskel und durch diese kleine Übung entspannen sich die Muskeln. Sie hat zudem den Vorteil, dass andere sie gar nicht bemerken – so kann man freundlich bleiben, auch wenn man eigentlich gerade auf den Tisch hauen möchte, weil einem alles zu viel wird.

Hilfreich ist auch ein bewusstes Atmen, bei dem das Aus- länger dauert als das Einatmen. Eine andere kleine Übung sind Kniebeugen. Schon fünf Kniebeugen können entspannen. Aber was wirklich hilft, hängt immer davon ab, welcher Stresstyp man ist – die einen sind eher aktiv





und müssen körperlich reagieren, während andere eher die stillen Typen sind. Es ist sehr sinnvoll, zu versuchen, in entspannten Situationen herauszufinden, welcher Stresstyp man ist, um im Fall des Falles die richtige Reaktion wählen zu können.

Und was kann man regelmäßig tun, um Stress vorzubeugen?

Bewegung ist ganz wichtig, denn Bewegung macht den Kopf frei. Das fängt schon bei der Arbeit an: Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem kleinen Spaziergang zwischendurch, zum Beispiel über den Schulhof. Ebenso sollten Spaziergänge am Wochenende auf dem Programm stehen, wenn man es eher bequem haben möchte. Wer sich gerne auspowert, kann ins Fitnessstudio gehen. Yoga ist eine hervorragende Methode gegen Stress, aber nicht jeder mag es. Und es bringt nichts, sich dazu zu zwingen, denn dann hat man am Ende noch mehr Stress, statt weniger.

Auch hier gilt: Es gibt verschiedene Typen. Dem einen hilft die Bewegung oder das Yoga, der andere sucht eher die Ruhe auf dem Sofa. Für die eine ist Ruhe die beste Tankstelle, die andere kann am besten Energie laden, wenn sie sich auspowert. Am besten ist, wenn man beides in einer ausgewogenen Mischung hat.

Und ganz wichtig: Freunde und Gemeinschaft. Wir Menschen sind soziale Wesen – ziehen Sie sich also nicht zurück, sondern unternehmen Sie etwas. Leider wissen wir aus Studien, dass Menschen unter Stress sich eher zurückziehen. Dabei hilft es vielen sehr, sich in einer Gemeinschaft wie Freunden zu bewegen.

Doch auch hier gilt wieder, dass es natürlich auch Menschen gibt, die sich besser alleine entspannen können, bei einem guten Buch zum Beispiel.

Ihr Fazit?

Niemand sollte sich dem Stress einfach hingeben. Es gibt Strategien dagegen – welche die besten sind, muss jeder für sich selbst herausfinden. Aber wenn man Warnsignale des Körpers empfängt oder andere einen auf ein verändertes Verhalten hinweisen, sollte man handeln. Sonst kann dauerhafter Stress krank machen.

Sicherheit im Straßenverkehr – ein wichtiges Thema für Lehrkräfte

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen bietet Fortbildungen für Lehrkräfte und OGKS-Mitarbeitende zum Thema „Bewegungsschulung durch Bewegung, Spiel und Sport“ an. Im Mittelpunkt steht das Training der motorischen und koordinativen Fähigkeiten in einem Schonraum – also, bevor das Kind am Straßenverkehr teilnimmt. Die Seminarbroschüren können kostenlos im Netz heruntergeladen werden.
↗ meine.unfallkasse-nrw.de/seminare/seminarbroschuere

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) bietet auf ihrem Portal „Sichere Schule“ ↗ www.sichere-schule.de unter dem Themenfeld „Verkehrssicherheit“ eine Reihe von informativen Broschüren zum Download:

Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren:
↗ www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/202-049.pdf

„Prüf dein Rad“:
↗ www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen/202–097.pdf

E-Scooter in Schulen – was gilt?:
↗ www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/202–115.pdf

Plakat „Profis fahren mit Helm“:
↗ www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/202–026.pdf

Schulranzen: sichtbar, ergonomisch und funktional:
↗ publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3721

Die Unfallkasse unterstützt zudem Aktionen und Fortbildungen in Kooperation mit den Verkehrswachten:

„Brems Dich! – Schule hat begonnen“:
Bei dieser Aktion stehen Schulanfänger im Mittelpunkt.
↗ www.verkehrswacht-medienservice.de/grundschule/mein-schulweg-kl-1/schulweg/brems-dich-schule-hat-begonnen/
Ansprechpartner sind die örtlichen Verkehrswachten.

Schülerlotsenausbildung:
Ansprechpartner sind die Polizeibehörden in NRW (jeweils die Verantwortlichen für Verkehrserziehung) sowie ebenfalls die örtlichen Verkehrswachten.
↗ www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/schuelerlotsen/
Einmal im Jahr findet ein Schülerlotsenwettbewerb statt, der von Unfallkasse NRW unterstützt wird.

Zukunftsnetz Mobilität NRW:
Diese Initiative, die von der Sporthochschule Köln inhaltlich betreut wird, wird von der Unfallkasse NRW finanziell unterstützt. Alle Fortbildungen richten sich an Lehrkräfte als Multiplikatoren. Der Fokus liegt auf verschiedenen Themen:

Zu Fuß sicher zur Schule (Primarstufe, Verkehrszähmer)
Infos:
↗ zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/schwerpunkte/mm-fuer-zielgruppen/kinder-und-jugendliche/verkehrszaehmer-seite
Flyer:
↗ zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/media/download/387?v=1775793968

Radfahrtraining
Für die Primarstufe (Flyer):
↗ zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/media/download/369?v=1772182788

Für die Sekundarstufe (Flyer):
↗ zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/media/download/375?v=1772182813

Auch der Deutsche Verkehrssicherheitsrat bietet interessantes Lehrmaterial für den Unterricht an Schulen an. Hier steht die Fortbewegung mit dem Fahrrad und den bei Jugendlichen beliebten E-Scootern im Mittelpunkt.
↗ www.dvr.de/presse/sicher-unterwegs-mit-fahrrad-und-e-scooter





Wichtige Schnittstelle im Schulalltag

- Jede Schule erhält täglich sehr viel Post und E-Mails.
- Die meisten Eingänge kommen im Sekretariat an und müssen verteilt werden.
- Die Verteilung muss zeitnah und korrekt erfolgen.
- Vertraulichkeit und Diskretion müssen eingehalten werden.
- Mit dieser Aufgabe fällt den Schulsekretariatskräften eine Gatekeeper-Funktion zu.

Jede Bildungsanstalt erhält täglich Dutzende Briefe und E-Mails von vielen ganz unterschiedlichen Absendern. Die zeitnahe korrekte Weiterleitung, Einschätzung von Prioritäten und Vertraulichkeit liegt in den Händen der Schulsekretariatskräfte.

Im oft hektischen Schulalltag ist das Schulsekretariat das Nervenzentrum jeder Bildungseinrichtung. Hier laufen die Fäden des Verwaltungsapparates im Hintergrund zusammen. Eine der unterschätztesten, aber wichtigsten Aufgaben von Schulsekretärinnen ist dabei die Rolle als zentrale Schnittstelle für die eingehende Post.

Ganz gleich, ob die gute alte Briefpost oder der stetige Strom im digitalen Posteingang: Ohne eine präzise Filterung und Weiterleitung würde der Schulbetrieb im Chaos versinken. Denn täglich erreichen eine Schule Dutzende Sendungen von unterschiedlichster Dringlichkeit und Natur. Dazu gehören zum Beispiel Tipps und Hinweise für Seminare der Unfallkasse und anderer Organisationen, die für Schulleitungen und Lehrkräfte interessant sind. Erlasse des Kultusministeriums, Bescheide der Schulaufsicht, Schreiben des Schulträgers laufen ebenso ein wie Nachrichten von Eltern und Schülern.

Nicht zuletzt wichtig ist der Bereich Finanzen und Einkauf: Rechnungen von Lieferanten und Mahnungen müssen beachtet und fristgerecht beglichen werden, Angebote für Schulmaterialien sollten aus Kostengründen nicht unter den Tisch fallen. Das Gleiche gilt für Post für den Lehrerrat, Gutachten vom Schulpsychologischen Dienst und Informationsmaterial für Klassenausflüge. Die Möglichkeiten kennen kaum Grenzen.

Diese Aufgabe gehört in den Verantwortungsbereich der Schulsekretariatskräfte und ist weit mehr als reine Sortierarbeit. Vor allem ist ein sicherer Blick für Prioritäten nötig. Sie bewerten den Inhalt auf Fristen, Relevanz und Dringlichkeit. Sehr wichtig ist auch, dass die Prinzipien des Datenschutzes und der Vertraulichkeit eingehalten werden.

Schulsekretariatskräfte sind somit das Scharnier zwischen der Außenwelt und der Schule. Gerade auch diese Arbeit als Schnittstelle zeigt einmal mehr, dass Schulsekretariatskräfte unverzichtbare Managerinnen und Manager des Schulalltags sind.

Mit Spaß und Sport Inklusion kennenlernen

- Schülerinnen und Schüler ab der Klassenstufe 5 können an einem Inklusionstag Sport und Alltag von Menschen im Rollstuhl kennenlernen
- Die UK Thüringen führt den Tag gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern der RSB Thuringia Bulls durch
- Der Inklusionstag kann an jeder Schule individuell veranstaltet werden. Auch andere Schulbereiche als die Sporthalle können einbezogen werden

Inklusion geht alle an – deshalb bietet die Unfallkasse Thüringen gemeinsam mit dem RSB Thuringia einen Inklusionstag an Schulen an. Auf diese Weise können Schülerinnen und Schüler Sport und Alltag aus Sicht von Menschen mit Beeinträchtigungen kennenlernen.

Die Unfallkasse Thüringen (UKT) und die RSB Thuringia Bulls laden Thüringer Schulen zu einem besonderen Erlebnistag ein: dem Informations- und Inklusionstag. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler über den Sport für das Thema Inklusion zu sensibilisieren und Berührungsängste sowie Unsicherheiten im Umgang mit Menschen mit körperlichen Einschränkungen abzubauen. Sie bekommen die Möglichkeit, Sport, aber ebenso den Alltag einmal aus der Sicht von körperlich beeinträchtigten Menschen kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen dabei Bewegungsfreude, Gemeinschaft und Sport aus einer anderen Perspektive.

In einem abwechslungsreichen Stationsbetrieb können die Jugendlichen unter anderem Rollstuhlbasketball und Rollstuhlrugby ausprobieren. Die Schülerinnen und Schüler kommen dabei direkt mit den Spielerinnen und Spielern der RSB Thuringia Bulls ins Gespräch und können ihre Erfahrungen und Fragen austauschen.

Informationen
gibt es bei Hubert Hager, Thuringia Bulls, Telefon: +436644914741,

bei Stepahnie Robus von der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Unfallkasse Thüringen, Telefon: 03621 777 141 sowie auf der Seite **www.ukt.de/sicherheit-und-gesundheit/kampagnen-und-projekte/inklusion-im-schulsport**.



Die RSB Thuringia Bulls sind ein Rollstuhlbasketballverein aus Elxleben, dessen erste Mannschaft in der Rollstuhlbasketball-Bundesliga spielt. Die Sportlerinnen und Sportler der ersten Mannschaft sowie der Rollstuhlrugby-Mannschaft betreuen die einzelnen Stationen.

Das Angebot richtet sich an Gymnasien, Gesamt- und Regelschulen in Thüringen und eignet sich für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 12. Der zeitliche Ablauf wird individuell mit der Schule abgestimmt und kann beispielsweise an den Stundenplan oder eine Projektwoche angepasst werden.

Impressum

Das Schulsekretariat
Organisieren. Koordinieren. Kümmern.

Nr. 2/2026

Das Schulsekretariat erscheint halbjährlich. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: Unfallkasse Berlin/ Unfallkasse NRW

Herausgeber:
Unfallkasse Thüringen
Humboldtstraße 111
99867 Gotha

Redaktion: Armin Fuhrer

Verantwortlich: Stephanie Robus

Redaktionsbeirat: Carla Rodewald, Dr. Gerrit Schnabel

Gestaltung: Gathmann, Michaelis & Freunde; Essen

Druck: Druck: WOESTE DRUCK + VERLAG GmbH & Co KG, Im Teelbruch 108, 45219 Essen-Kettwig

Bildnachweis:
©magnific.com (Titel, 2, 6, 7, 8); Bettina Ritter-Mamczek (3-5)

Ihr Draht zur Redaktion:
praevention@ukt.de

© Unfallkasse Berlin/Unfallkasse Nordrhein-Westfalen 2026