



Lehrer_innengesundheit: Nicht zu schaffen?



dendeputaten, eine Neufassung der Arbeitszeitregelung, aber auch über eine „stressprophylaktische Arbeitsplatzgestaltung“ durch Schaffung individueller Frei- und Gestaltungsspielräume geredet werden. Wer die Lehrkräfte motivieren will, darf über eine notwendige Stärkung der materiellen Ressourcen nicht

schweigen. Zuletzt ist beides notwendig.

FREDRIK DEHNERDT
stellv. GEW-Vorsitzender

Literatur

HBS – Hans-Böckler-Stiftung: Bildungsarbeit im Umbruch. Zur Ökonomisierung von Arbeit und Organisation in Schulen, Universitäten und in der Weiterbildung,

Berlin 2013

vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft: Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Empfehlungen zur Kompetenz- und Organisationsentwicklung, Münster 2014

Hamburgs Tor zum Stress

Nach einer Studie des Aktionsrats Bildung leidet jede dritte Lehrer_in in Deutschland unter zu hoher Arbeitsbelastung

Seit 2007 haben alle Hamburger Schulen die Möglichkeit, eine Gefährdungsbeurteilung zur

“Psychozialen Belastungen am Arbeitsplatz Schule“ durchführen zu lassen. Ca. 240 Schulen haben dieses Angebot inzwischen wahr genommen, davon einzelne Schulen wiederholt. Die Auswertung und Analyse zeigt die Spitzen der Belastung der Einzelschule im Vergleich zu den Durchschnittswerten der eigenen Schulform auf. Auf Basis der Ergebnisse sollen die Schulen geeignete Maßnahmen entwickeln, um die Belastungen zu senken.

In regelmäßigen Abständen wird in einem Bericht zusammengefasst, welches die Spitzenbelastungen aller Hamburger Schulen sind, die an der Gefährdungsbeurteilung teilgenommen haben.

Das Bild der übergreifenden Spitzenbelastungen, wen wundert es, ändert sich kaum.

Der Bereich Arbeitsaufgaben ist weiterhin das Standardbelastungsfeld mit den höchsten Belastungsangaben wie die Angaben, oft unter Zeitdruck zu

arbeiten, regelmäßig am Wochenende zu arbeiten und dennoch das Gefühl zu haben, mit der Arbeit nie fertig zu werden und keine Erholung zu finden. Der Ausgleich zum Arbeitsleben (Work-Life Balance) bleibt damit auf der Strecke.

Angebotene, empfohlene Maßnahmen sind: Stressmanagement- und Zeitmanagementfortbildungen sowie die Überprüfung der organisatorischen Aufgaben und deren Umsetzung.

Gesundheit hat in Schule – so die Ergebnisse der Befragungen – keinen hohen Stellenwert. Über 60% der Kolleginnen und Kollegen fühlen sich in ihrem gesundheitlichen Befinden durch die berufliche Situation beeinträchtigt.

Dass das gesundheitliche Befinden nicht nur gefühlt ist – denn die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilungen werden gern als rein gefühlte Belastungen von der Behördenspitze abgewertet –, dafür sprechen die stetig steigenden Krankheitszeiten oder Fehltag und dies trotz deutlich (!) gesunkenem Altersdurchschnitt.

2005/06 lag die Fehlzeitenquote von Lehrkräften bei 4,9% bei einem Altersdurchschnitt von rund 49 Jahren. Bis 2012/13 ist die Fehlzeitenquote angestiegen und liegt jetzt bei 5,9 % und



Foto: Stefan Gierlich

Gesundheit hat in der Schule keinen hohen Stellenwert



Lehrer_innengesundheit:

Nicht zu schaffen?



einem gesunkenen Altersdurchschnitt von 45 Jahren, d.h., die Fehlzeiten sind innerhalb der letzten 7 Jahre um 1% gestiegen.

Doch das Warnsignal wird übersehen, ja sogar als lächerlich abgetan und in Relation zur Fehlzeitenquote in der Verwaltung gesetzt, die bei weit über 7% liegt. Danach sind die Lehrkräfte die gesündeste Beschäftigungsgruppe, argumentiert selbst der Senator.

Wie ist dieses „schräge“ Bild zu erklären? Bei den Lehrkräften werden nur die Fehltag in den Unterrichtswochen, nicht jedoch Fehltag in den unterrichtsfreien Zeiten erhoben. Daher sind die Fehlzeitenstatistiken nicht mit denen der Verwaltung vergleichbar. Viele Lehrkräfte schleppen sich noch bis zu den Ferien und erlauben sich dann, endlich krank zu werden.

Eine Steigerung der Fehlzeiten von einem Prozent und dies bei gesunkenem Altersdurchschnitt sollte als ernstes Warnsignal genommen werden. Die schulübergreifenden Belastungen, an der Spitze die Überlastung durch Anforderungen und Arbeitsaufgaben, sind durch schulinterne Maßnahmen oder persönliches Zeitmanagement bzw. Stressmanagement nicht mehr in den Griff zu bekommen. Hier bedarf

„Burnout - Falle Lehrerberuf“



Mit dem Buch „Burnout-Falle Lehrerberuf“ haben die Psychologinnen Micaela Peter und Ulrike Peter eine Praxishilfe speziell für den „Risikoberuf Lehrer“ erstellt. Es ist mehr ein persönliches Arbeitsbuch abseits allgemeiner Ratgeber, mit dem betroffene oder gefährdete Lehrer_innen aktiv werden können.

Von Experten aus der therapeutischen Praxis konzipiert, erhalten Rat- und Hilfesuchende hier umfassende Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Risikofaktoren und

Symptomen eines Burnouts. Checklisten und Fragebögen leiten zur Selbstreflexion und Diagnostik an – und legen den Grundstein für die praxiserprobten Übungen und Bewältigungsstrategien, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten; ob präventiv oder therapiebegleitend eingesetzt.

Das Buch:

Burnout-Falle Lehrerberuf? Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewältigen, ISBN-13: 978-3-8346-2325-6; 176 Seiten; Verlag an der Ruhr, 17,95 €

es einer Verantwortungsübernahme des Arbeitgebers und Dienstherrn, so wie es das Ar-

beitsschutzgesetz vorsieht.

REGINA TRETOW

2. stellvertretende Vorsitzende

Jetzt auf Krankenschein

Webinar statt Therapie?

VTON (Verhaltenstherapie Online GmbH) hat sich zur Aufgabe gesetzt, die Versorgungsgenpässe bisheriger psychologischer und psychotherapeutischer Versorgungsangebote (face-to-face - Therapie, Gruppenarbeit, Seminare, Workshops) digital zu erweitern.

Durch die positiven Effekte moderner Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) der VTON-Angebote können künftig auch Diejenigen besser erreicht werden, die gegenüber herkömmlicher psychotherapeutischer Hilfe zur verbesserten (psychischen) Gesundheit, nicht abgeschlossen sind.

www.vton.de

Konkret sollen sich diese Hilfsangebote durch "Seminare im Web", den sogenannten Webinaren, mittels Moderation und erklärenden Animationen von Wissensinhalten, über die Expertise von Fachleuten, durch Erfahrungsberichte von Betroffenen sowie auch über interaktive Arbeitsblätter und anschließenden Statistiken der eigenen "Erfolgsgeschichte" vermitteln.

VTON hat mit dem 8-wöchigen Online-Seminar "Stressbewältigung & Burnout-Prävention" das erste nach §§ 20 und 20a SGB V zertifizierte Webinar Deutschlands geschaffen, das bei diversen Krankenkassen zum Einsatz kommen wird.



Lehrer_innengesundheit: Nicht zu schaffen?



Äußere Stressoren	Das stresst mich!	Ausmaß an Belastung
Zu volle Klassen	<input type="radio"/>	
Hohe Lärmbelastung	<input type="radio"/>	
Eingeschränkte Lehrmöglichkeiten durch Mangel an Platz, Technik, Arbeitsmaterialien ...	<input type="radio"/>	
Zu viel Lehrstoff in zu wenig Zeit lehren müssen	<input type="radio"/>	
Keine Zeit für individualisierten und differenzierten Unterricht	<input type="radio"/>	
Mangelnde Mitarbeit von Schülern	<input type="radio"/>	
Zu leistungsheterogene Klassen	<input type="radio"/>	
Zu viele verhaltensauffällige Schüler (unruhig, aggressiv, undiszipliniert)	<input type="radio"/>	
Alle Schüler individuell fördern und jedem helfen wollen - aber es nicht können	<input type="radio"/>	
Mobbing seitens der Schüler oder durch Kollegen	<input type="radio"/>	
Ständig Elterngespräche führen müssen	<input type="radio"/>	
Aufgebrachte Eltern	<input type="radio"/>	
Hohe Erwartungen der Eltern	<input type="radio"/>	
Eltern kooperieren nicht	<input type="radio"/>	
Starre vorgegebene Strukturen von der Schulleitung	<input type="radio"/>	
Das Gefühl, kein Mitspracherecht/keine Möglichkeiten der Mitgestaltung zu haben	<input type="radio"/>	
Zu viele oder zu aufwändige Vorgaben durch die Schulleitung	<input type="radio"/>	
Zu viele/zu lange Konferenzen	<input type="radio"/>	
Zu viel Papierkram und Dokumentationsaufwand	<input type="radio"/>	
Ärger mit Kollegen	<input type="radio"/>	
Mangelnde Kooperation im Kollegium	<input type="radio"/>	
Mangelnde Anerkennung meiner Arbeit	<input type="radio"/>	
Zu viel Kritik an meiner Arbeit	<input type="radio"/>	
Termindruck	<input type="radio"/>	
Multitasking: alles auf einmal machen und können müssen	<input type="radio"/>	
Keine Pause in der Pause	<input type="radio"/>	
Zu viele Unterrichtsstunden	<input type="radio"/>	
Zu viele Korrekturen	<input type="radio"/>	
Homeoffice und Privatleben nicht trennen können	<input type="radio"/>	
Chronisch zu viel zu tun haben	<input type="radio"/>	



Lehrer_innengesundheit: Nicht zu schaffen?



Eigene Ansprüche und personenbezogene Ursachen	Das stresst mich!	Ausmaß an Belastung
Immer flexibel sein müssen durch viele unvorhersehbare Störungen	<input type="radio"/>	
Alle Schüler gerecht bewerten wollen/müssen	<input type="radio"/>	
Vor den Schülern keine Schwäche zeigen dürfen	<input type="radio"/>	
Nicht krank sein dürfen, um Kollegen nicht zu belasten	<input type="radio"/>	
Auf dem neusten fachlichen und methodischen Stand sein müssen	<input type="radio"/>	
Das Gefühl, nur für die Arbeit zu leben	<input type="radio"/>	
Nicht Nein sagen können	<input type="radio"/>	
Allen hilfsbedürftigen Schülern auch Hilfe geben wollen	<input type="radio"/>	
Selbstzweifel	<input type="radio"/>	
Unpassende Konfliktbewältigung durch Rückzug, Schweigen oder Eskalation	<input type="radio"/>	

STRESS-TEST

Auswertung: Es handelt sich hierbei um eine qualitative Auswertung, es geht also um die Art und Eigenheit einzelner Stressoren und darum, wie sie sich auf Ihr Stresserleben auswirken. Vergewähren Sie sich alle Stressoren, die Sie mittel (3) bis sehr stark (5) belasten. In diesem Buch werden Sie entsprechende Tipps und Bewältigungsstrategien kennenlernen, die Ihnen dabei helfen können, mit diesen Stressoren besser umzugehen. Machen Sie sich am besten eine Prioritätenliste, und fangen Sie mit der Bearbeitung derjenigen Stressoren an, die Sie am meisten belasten.



Fragebogen zur Identifikation Ihrer inneren Antreiber

Zu den personenbezogenen Ursachen gehören auch so genannte „innere Antreiber“. Innere Antreiber sind Leitsätze, nach denen wir unser Verhalten – zum Teil unbewusst – ausrichten. Um einer Burnout-Gefährdung entgegenzuwirken, müssen Sie Ihre persönlichen inneren Antreiber zunächst identifizieren.

**Neugierig geworden?
Dann Blick' in die 'Burnoutfalle' auf Seite 33**