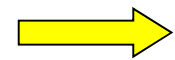


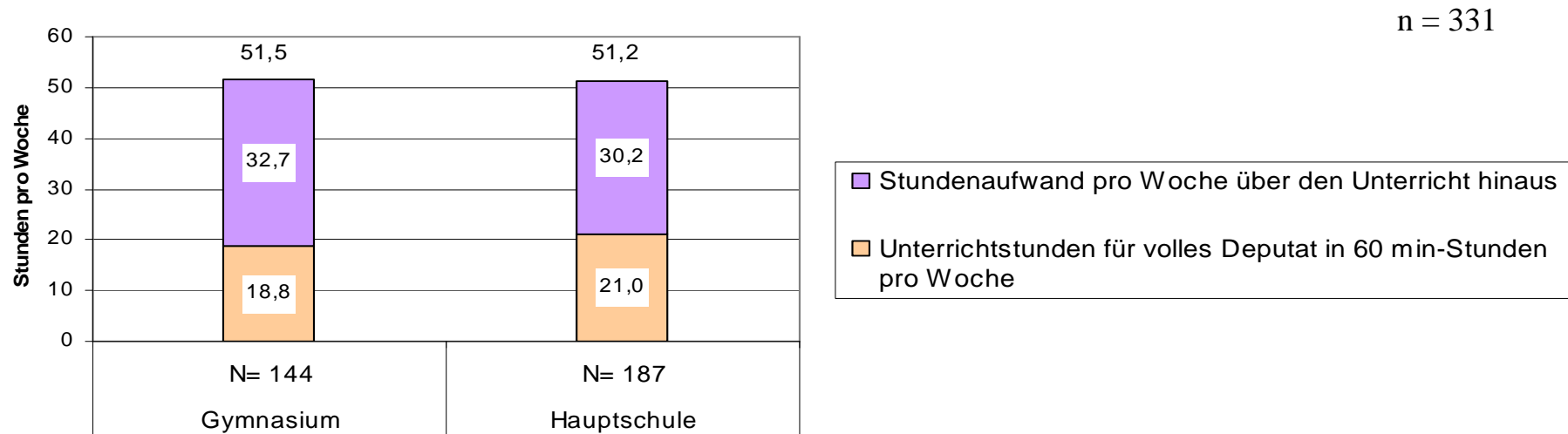
„Wie bleibe ich trotz beruflicher Belastungen gesund?“



- Entwicklung der Forschung zur Lehrergesundheit
- Form und Inhalt Psychosomatischer Gesundheitsprävention

Wöchentliche Arbeitszeit in vollen Zeitstunden bei vollem Deputat

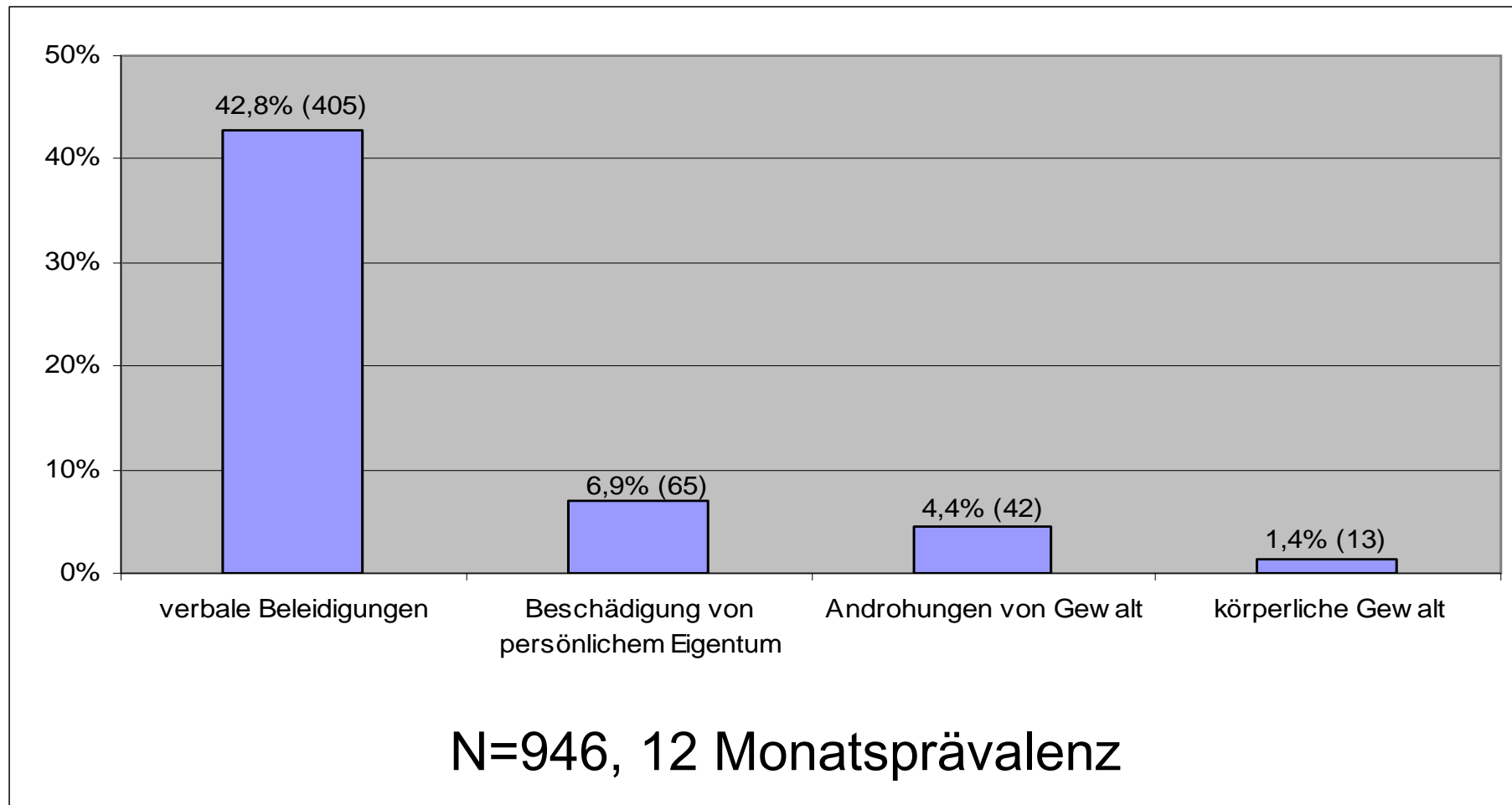
Wöchentliche Arbeitszeit in vollen Zeitstunden bei vollem Deputat



Schaarschmidt 2007: 52,9 h für Vollzeitkräfte

Bauer J, Unterbrink T, Int Arch Occup Health (2007)

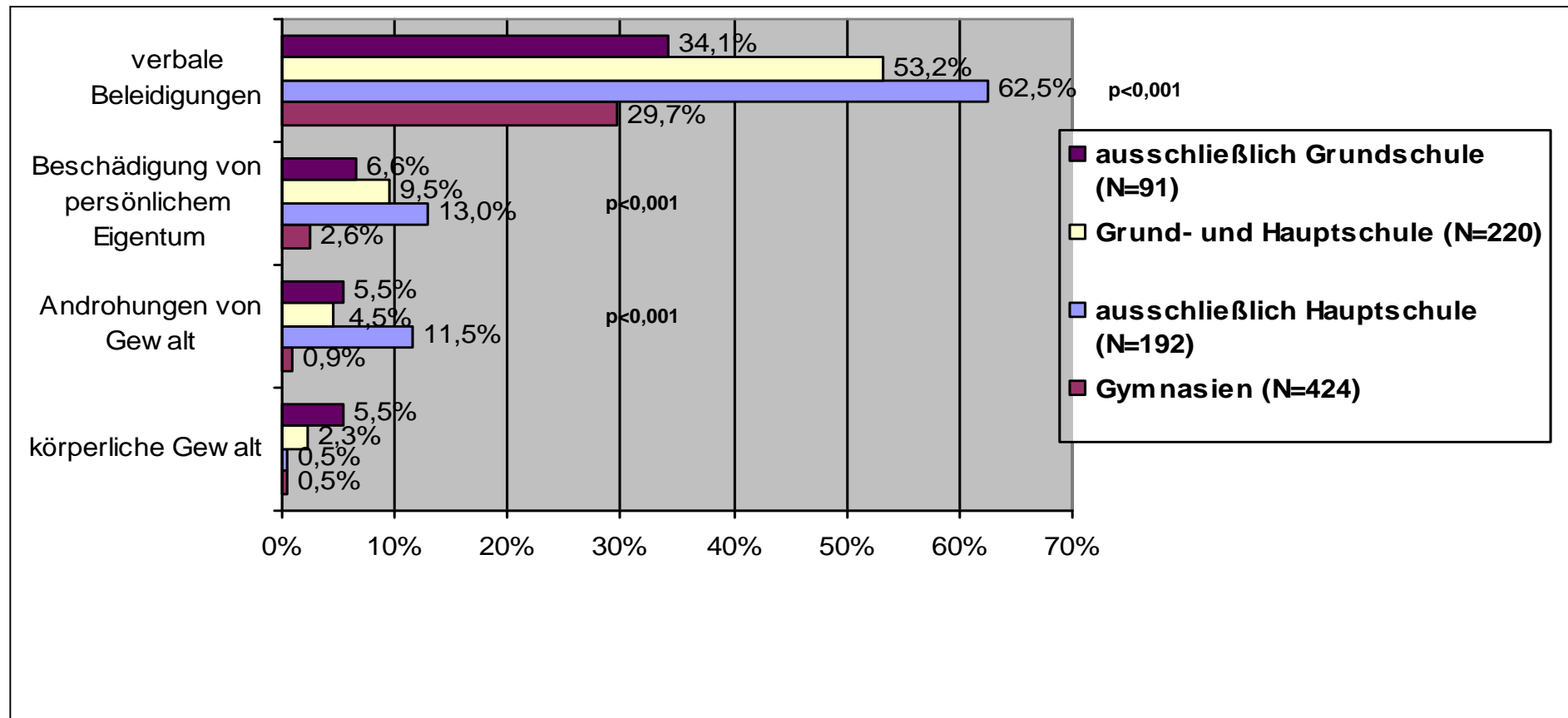
Aversive Erfahrungen der Lehrkräfte mit Schülern/innen



Bauer J, Unterbrink T, Int Arch Occup Health (2007)

Aversive Erfahrungen der Lehrkräfte mit Schülern/innen

differenziert nach Schulformen



Regressionen

	MBI-Erschöpf.	MBI-Leistung	MBI-Entpers.	MBI-Betroffen.	GHQ-12	ERI
Goodness-of-Fit (R ² -cor):	17.4%	23.3%	21.4%	3.5%	8.5%	17.4%
<i>Prädiktoren</i>	β-std.*	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.
I. Berufsbezogene Faktoren						
Schultyp (1=Gymnasium, 2= Hauptschule)						
3/4-Deputat oder weniger						
verbale Beleidigung durch Schüler?						
Androhung von Gewalt durch Schüler?						
Beschädigung von pers. Eigentum durch Schüler?						
Lob und Anerkennung von Schülern?						
Beschwerden/Äußerung von Unzufriedenheit durch Eltern?						
Anschuldigungen/Vorwürfe durch Eltern?						
Beleidigungen durch Eltern?						
Lob und Anerkennung durch Eltern?						
Unterstützung bei Konflikten durch Kollegen						
Unterstützung bei Konflikten durch Schulleitung						
bei Konflikten von Kollegen im Stich gelassen						
bei Konflikten von Schulleitung im Stich gelassen						
Durchschnittliche Schüleranzahl >=28						

Regressionen

	MBI- Erschpf.	MBI- Leistungs	MBI- Entpers.	MBI- Betroffen	GHQ-12	ERI
Goodness-of-Fit (R ² -cor):	17.4%	23.3%	21.4%	3.5%	8.5%	17.4%
II. Persönliche Faktoren						
Alter						
Geschlecht (1=männlich, 2 =weiblich)			-			
Feste Partnerschaft	-					
Mussten Sie in den letzten 12 Monaten eine Trennung verkraften?						
Eigene Kinder	-					
Kinder im Haushalt						

Regressionen

	MBI-Erschöpf.	MBI-Leistungsf.	MBI-Depers..	MBI-Betroffen.	GHQ-12	ERI
Goodness-of-Fit (R ² -cor):	17.4%	23.3%	21.4%	3.5%	8.5%	17.4%
<i>Prädiktoren</i>	β-std.*	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.
I. Berufsbezogene Faktoren						
Schultyp (1=Gymnasium, 2= Hauptschule)	+0.08					
3/4-Deputat oder weniger		-0.12				-0.08
verbale Beleidigung durch Schüler?	+0.18	-0.22	+0.23	+0.13	+0.21	+0.13
Androhung von Gewalt durch Schüler?			+0.07			
Beschädigung von pers. Eigentum durch Schüler?						
Lob und Anerkennung von Schülern?	-0.08	+0.19	-0.11			
Beschwerden/Äußerung von Unzufriedenheit durch Eltern?	+	-0.16	+0.08	+0.11		+0.07
Anschuldigungen/Vorwürfe durch Eltern?						
Beleidigungen durch Eltern?			+0.07			
Lob und Anerkennung durch Eltern?	-0.13	+0.18	-0.18		-0.08	-0.08
Unterstützung bei Konflikten durch Kollegen	-0.10				-	-0.08
Unterstützung bei Konflikten durch Schulleitung						-0.10
bei Konflikten von Kollegen im Stich gelassen			+0.08		+	+0.11
bei Konflikten von Schulleitung im Stich gelassen	+					+0.10
Durchschnittliche Schüleranzahl >=28	+					+0.09

Regressionen

	MBI-Erschöpf.	MBI-Erfüllung	MBI-Depers..	MBI-Betroffen.	GHQ-12	ERI
Goodness-of-Fit (R ² -cor):	17.4%	23.3%	21.4%	3.5%	8.5%	17.4%
<i>Prädiktoren</i>	β-std.*	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.	β-std.
I. Berufsbezogene Faktoren						
Schultyp (1=Gymnasium, 2= Hauptschule)	+0.08					
3/4-Deputat oder weniger		-0.12				-0.08
verbale Beleidigung durch Schüler?	+0.18	-0.22	+0.23	+0.13	+0.21	+0.13
Androhung von Gewalt durch Schüler?			+0.07			
Beschädigung von pers. Eigentum durch Schüler?						
Lob und Anerkennung von Schülern?	-0.08	+0.19	-0.11			
Beschwerden/Äußerung von Unzufriedenheit durch Eltern?	+	-0.16	+0.08	+0.11		+0.07
Anschuldigungen/Vorwürfe durch Eltern?						
Beleidigungen durch Eltern?			+0.07			
Lob und Anerkennung durch Eltern?	-0.13	+0.18	-0.18		-0.08	-0.08
Unterstützung bei Konflikten durch Kollegen	-0.10				-	-0.08
Unterstützung bei Konflikten durch Schulleitung						-0.10
bei Konflikten von Kollegen im Stich gelassen			+0.08		+	+0.11
bei Konflikten von Schulleitung im Stich gelassen	+					+0.10
Durchschnittliche Schüleranzahl >=28	+					+0.09

Regressionen

	MBI-Exhaustion	MBI-Pers Ac-complsh.	MBI-Depersonalisat.	MBI-Involvement	GHQ-12	ERI
Goodness-of-Fit (R ² -cor):	17.4%	23.3%	21.4%	3.5%	8.5%	17.4%
II. Persönliche Faktoren						
Alter	+		-0.09			+0.12
Geschlecht (1=männlich, 2 =weiblich)		+0.11	-0.17			
Feste Partnerschaft	-0.08					
Mussten Sie in den letzten 12 Monaten eine Trennung verkraften?					+	
Eigene Kinder	-0.13	+0.15				
Kinder im Haushalt						

Zusammenfassung der Ergebnisse

- Verbale Beleidigungen durch Schüler zeigten einen signifikanten, ungünstigen Zusammenhang mit allen 6 von uns untersuchten Gesundheitsskalen (GHQ, ERI und MBI)
- positive Rückmeldungen von Schülern/innen oder Eltern zeigten einen signifikanten protektiven Einfluss (auf 5 der 6 Skalen)
- Insgesamt zeigen die Daten, dass interpersonelle (Lehrer-Schüler sowie Lehrer-Eltern-Verhältnis betreffende) Faktoren bei schulischen Lehrkräften einen erheblichen Einfluss auf gesundheitsrelevante Parameter haben
- Gesundheitspräventive Maßnahmen sollten daher die Kompetenz von Lehrkräften zur Beziehungsgestaltung mit Schülern und Eltern sowie untereinander stärken.

Lehrer- Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell (1)

- Manual
- Fünf thematische Schwerpunkte:
 - 1) Gesundheitsinformationen und Entspannungstechnik
 - 2) Persönliche Einstellungen
 - 3) Beziehungsgestaltung mit Schülern
 - 4) Beziehungsgestaltung mit Eltern
 - 5) Beziehungsgestaltung mit Kollegen

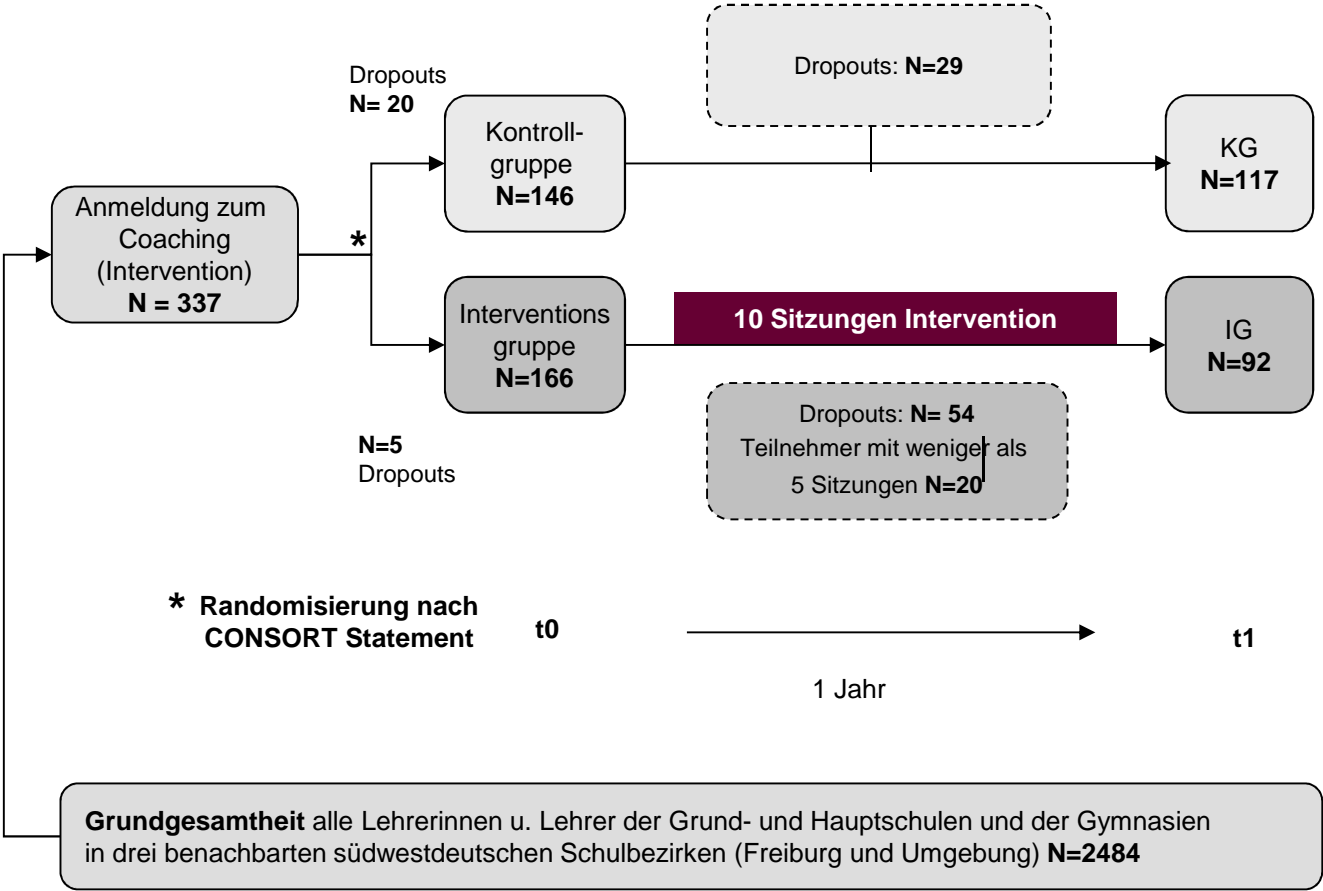
Lehrer- Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell (2)

- Für jeden thematischen Schwerpunkt sind zwei Doppelstunden vorgesehen (insges. 10 Doppelstunden)
- Jeweils erste Doppelstunde: Impulsreferat mit Informationen, Entfaltung des Themas, Diskussionen anregen, auf konkrete Beispiele führen
- Jeweils zweite Doppelstunde: Balintgruppenarbeit mit Austausch persönlicher Erfahrungen

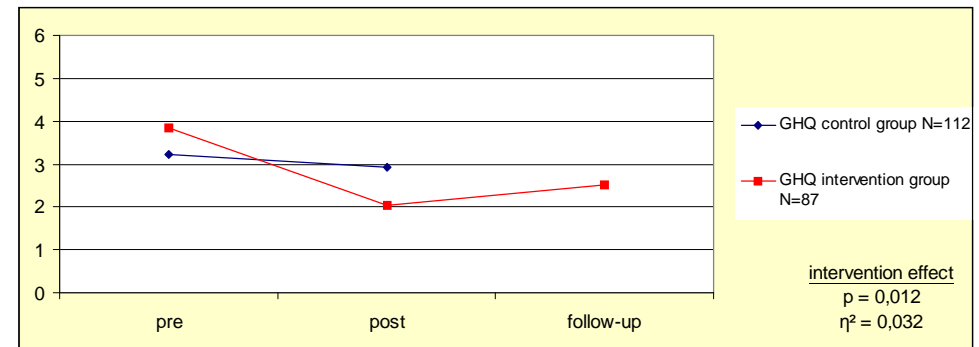
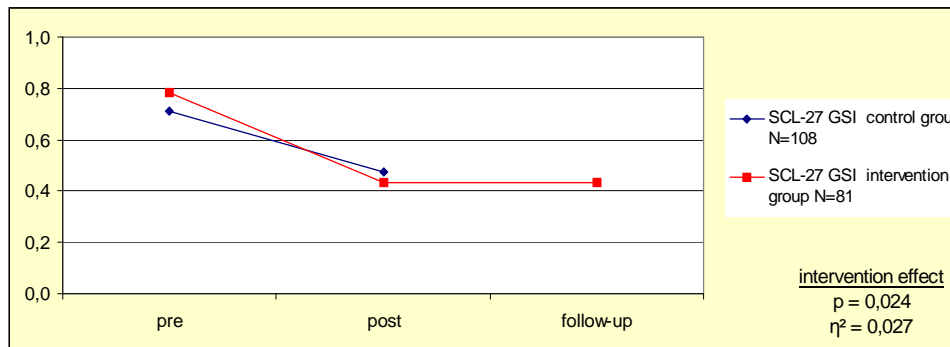
Lehrer- Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell (3)

- Methode zur Reflexion beruflichen Handelns und Erlebens
- unterstützt die Entwicklung von individuellen Problemlösungen
- bietet Chancen zur emotionalen Entlastung
- trägt zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit bei
- sind eine Gesundheitspräventive Maßnahme

Studiendesign



Interventionseffekte



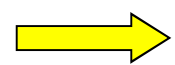
	N (IG)	N (WG)	p	eta ²
SCL-27				
depressive symptom	84	111	0,004	0,042
dysthymic symptom	81	110	0,030	0,025
symptom of mistrust	80	107	0,003	0,047

Unterbrink T Psychother Psychosom (2010)

Zusammenfassung der Ergebnisse

- Wir haben mit unserem Angebot die belasteten Lehrer/innen erreicht
- Die Teilnehmer/innen haben das Angebot als gut und entlastend erlebt
- Für alle untersuchten Gesundheitsskalen konnten wir jeweils günstige Entwicklungen durch eine Teilnahme zeigen, bei mehr als der Hälfte zeigten sich sogar signifikante positive Effekte
- Die stark belasteten Lehrer/innen haben besonders stark profitieren können

-
- Entwicklung der Forschung zur Lehrergesundheit



- Form und Inhalt Psychosomatischer Gesundheitsprävention

Angebote

- Vorträge
- Pädagogische Tage
- Kompetenztrainings (Studenten/innen, Referendaren/innen, Lehrer/innen, Lehrbeauftragte)
- Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell landesweit
- Lehr – DVD
- Moderatorentrainings
- Intervision für Moderatoren/innen
- Fortbildung für LB´s

Eu- und Distress

- Eustress

„controlable stress“: Herausforderungssituationen, für die sich voraussichtlich oder meistens eine Lösung finden lässt

- Distress

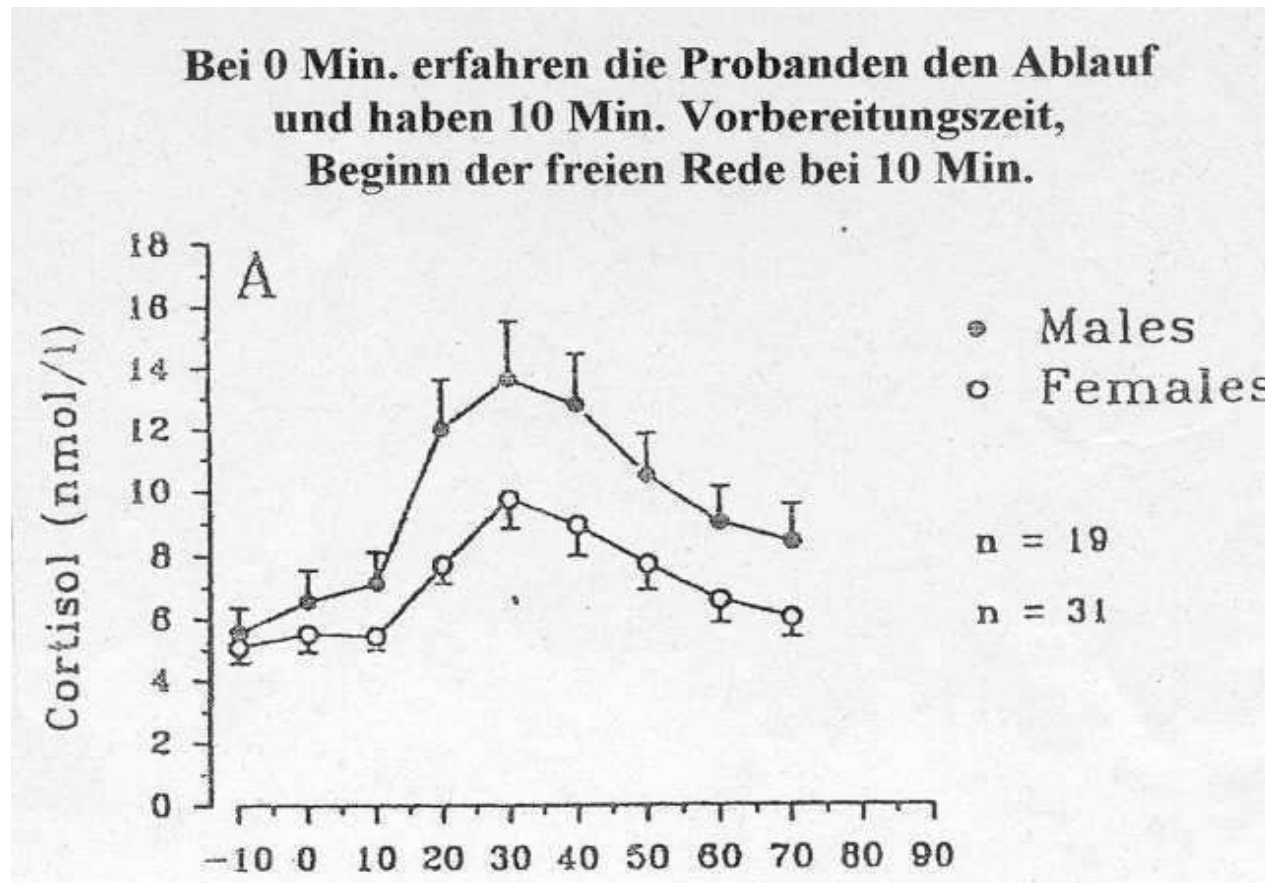
„uncontrolable stress“: Herausforderungssituationen, die sich - auch bei Aufbringen aller Kräfte - voraussichtlich nicht ausreichend gut lösen lassen

Das Risiko am Infarkt zu sterben steigt durch :

● Rauchen	2,87x
● Diabetes	2,37x
● Stress in Beruf und Familie oder Partnerschaft	2,17x
● Stress in Beruf	2,14x
● Stress Familie oder Partnerschaft	2,12x
● Bluthochdruck	1,91x

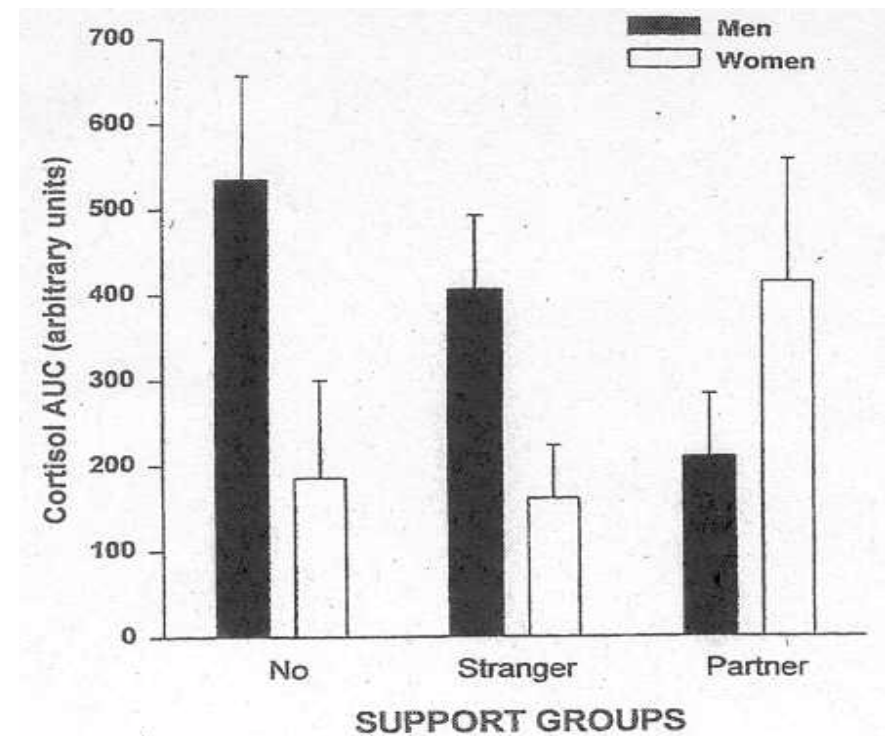
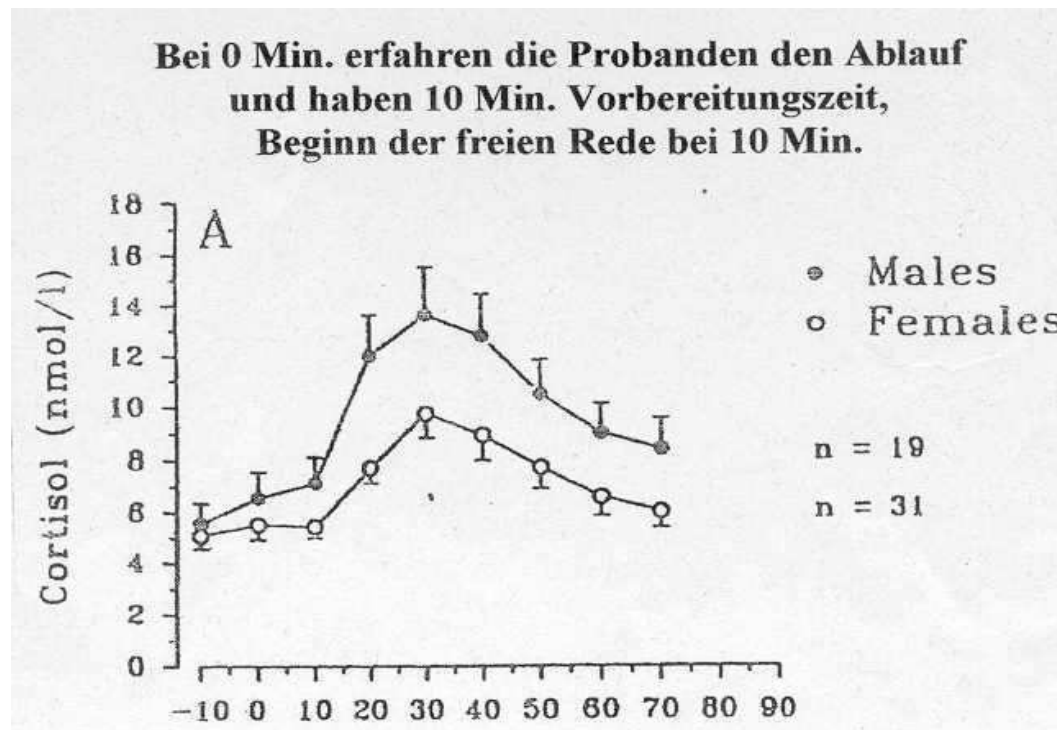
INTERHEART, n=25.000 in 52 Länder, Lancet 2004

Stresstest



Clemens Kirschbaum, Dirk Hellhammer et al., Psychosomatic Medicine 57: 23, 1995

Stresstest mit „sozialer Unterstützung“



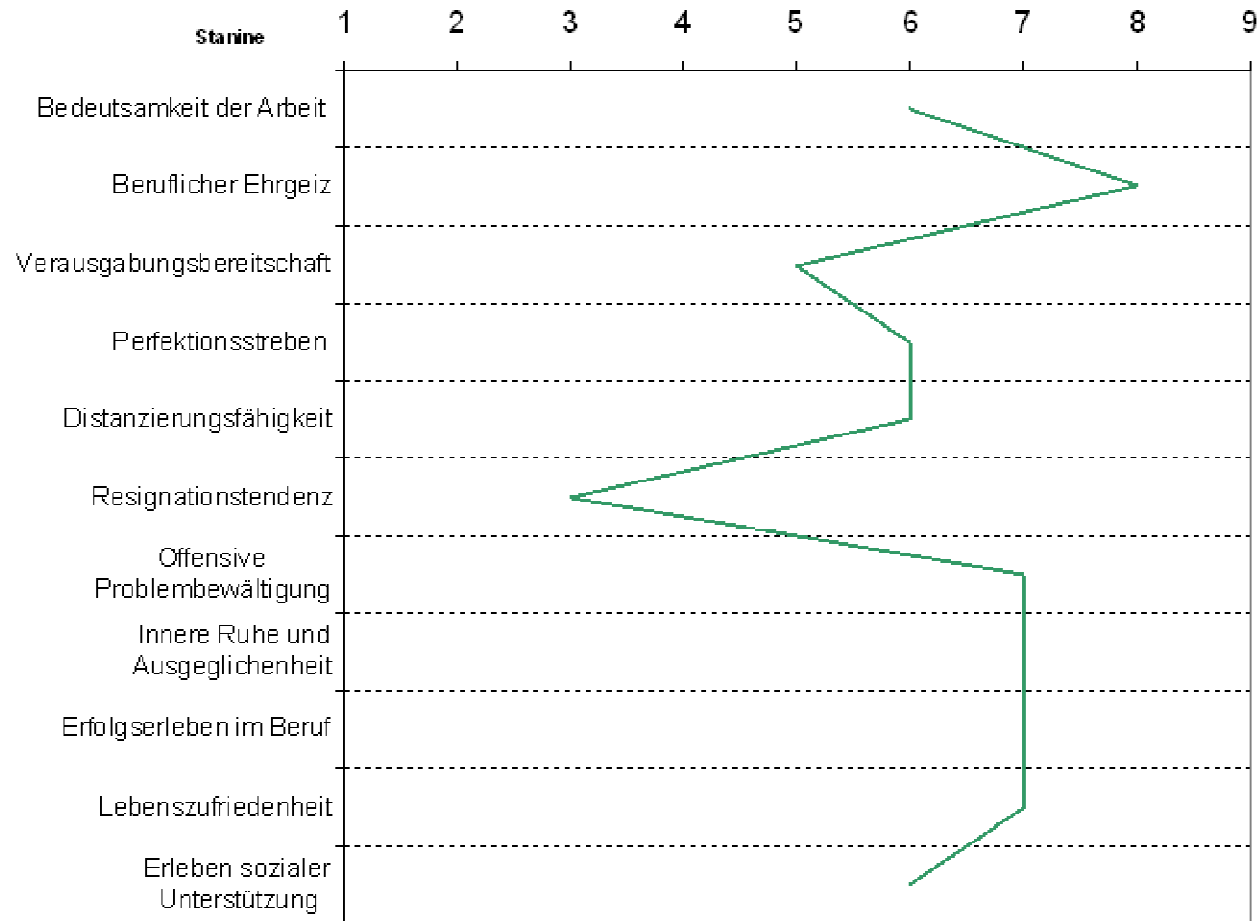
Clemens Kirschbaum, Dirk Hellhammer et al., Psychosomatic Medicine 57: 23, 1995

AVEM

Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bedeutsamkeit der Arbeit									
Beruflicher Ehrgeiz									
Verausgabungsbereitschaft									
Perfektionsstreben									
Distanzierungsfähigkeit									
Resignationstendenz									
Offensive Problembewältigung									
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit									
Erfolgserleben im Beruf									
Lebenszufriedenheit									
Erleben sozialer Unterstützung									

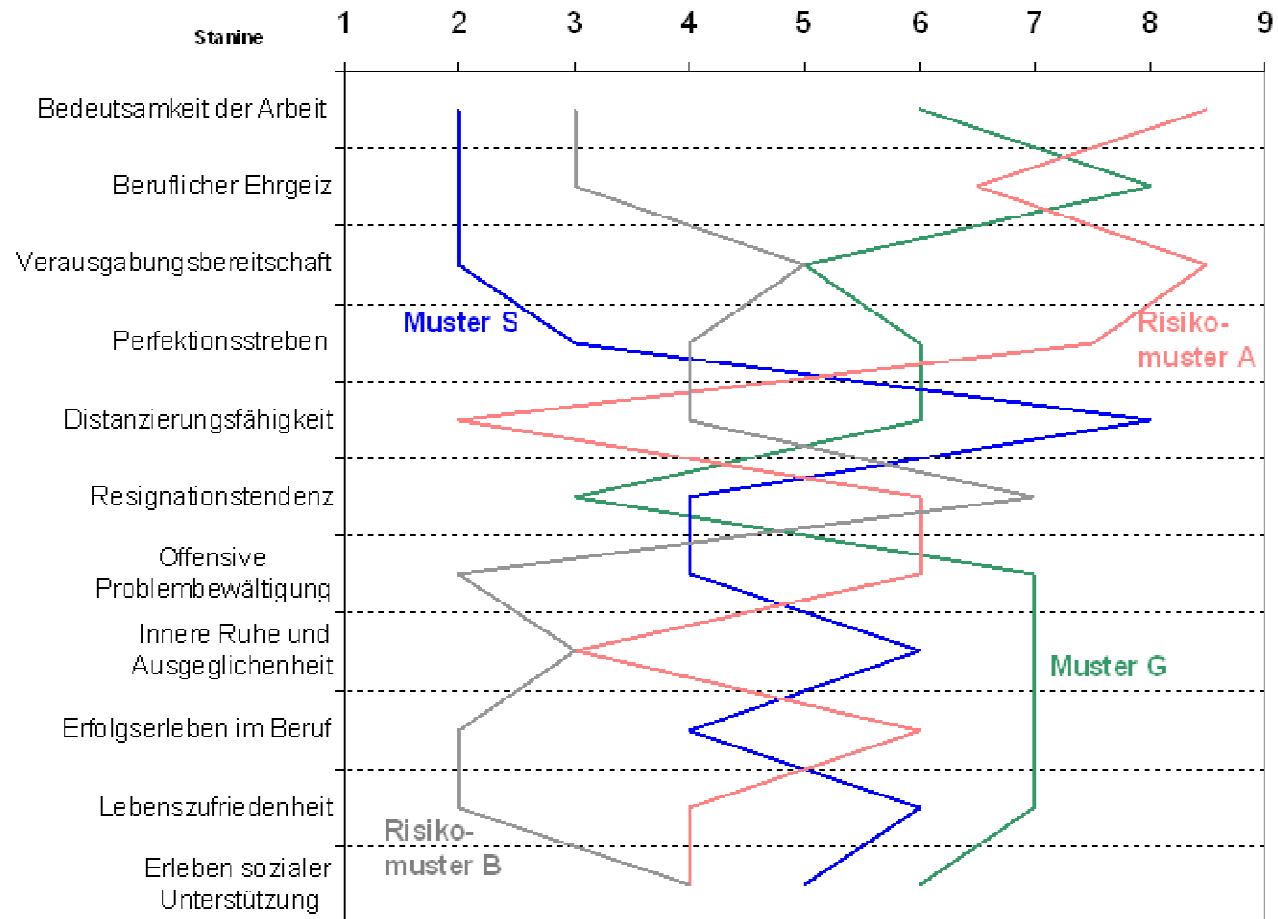
nach Schaarschmidt U. (2004): **Das diagnostische Verfahren AVEM.**

AVEM-Muster G



nach Schaarschmidt U. (2004): **Das diagnostische Verfahren AVEM.**

AVEM

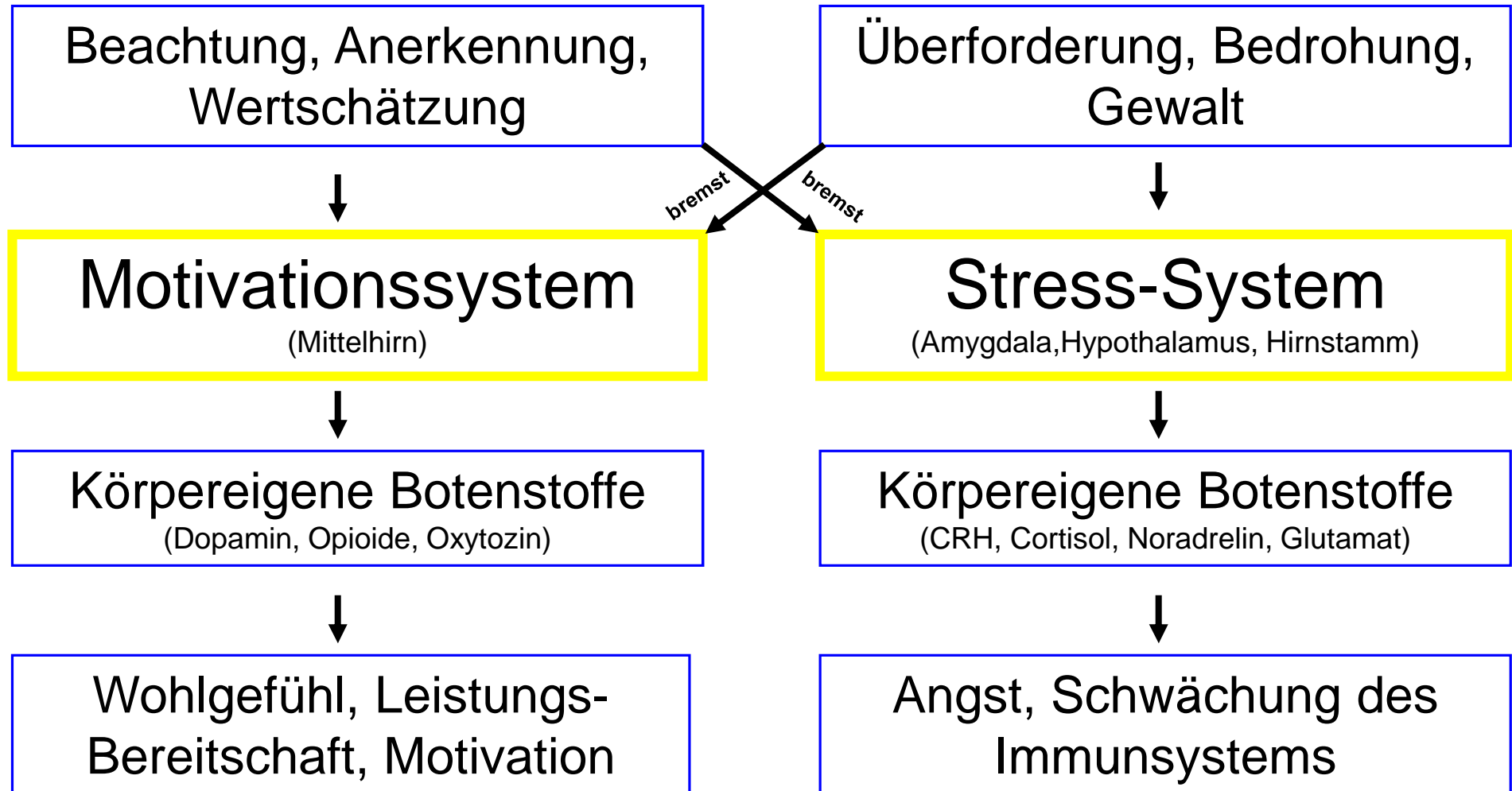


nach Schaarschmidt U. (2004): **Das diagnostische Verfahren AVEM.**

Kann Ehrgeiz gesund sein?

- Ehrgeiz = Ausmaß des Strebens nach Zielen und Weiterkommen
- Der höchste Ehrgeiz ist am gesündesten (und am erfolgreichsten)
- mit einer nur leicht erhöhten Bedeutsamkeit des Arbeitens
- mit einer mittleren, weder verringerten noch besonderen Verausgabebereitschaft
- mit dem Ziel, seine Arbeit schon einigermaßen gut und zuverlässig zu verrichten
- sich aber auch einigermaßen gut distanzieren zu können

Neurobiologische Beziehungssysteme



Gehört Stress nicht zu jedem Job? (1)

Die Forschung in den letzten beiden Jahrzehnten hat deutlich gemacht, dass Stressoren unter gewissen Bedingungen besonders belastend sind:

- 1) High effort / Low reward jobs
(physical or mental effort and reward in the way of status, financial gain, career enhancement, job security)
 - Verdreifachen die Rate kardiovaskulärer Probleme
 - führen zu signifikant erhöhten Raten an Angststörungen und depressiven Erkrankungen

Gehört Stress nicht zu jedem Job? (2)

Die Forschung in den letzten beiden Jahrzehnten hat deutlich gemacht, dass Stressoren unter gewissen Bedingungen besonders belastend sind:

- 2) High demand / Low control jobs
 - verdoppeln die Häufigkeit von Herz- und kardiovaskulären Problemen und führen zu signifikant erhöhten Raten an Angststörungen und depressiven Erkrankungen
 - führen zu signifikant erhöhtem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch und einer signifikant erhöhten Anfälligkeit für infektiöse Erkrankungen

Prävention durch...

- Wahrnehmen von Stressreaktionen
- Gute Pausenkultur
- Entspannungstechniken erlernen
- Abbau akuter Überlastungen
- Abbau von übersteigertem Leistungsstreben und unrealistischen Anforderungsbewertungen
- Stärkung psychosozialer Kompetenzen (Selbstbehauptung, Distanzierungsfähigkeit, Toleranz, Optimismus, Humor, Vertrauen)
- Stärkung psychischer und sozialer Ressourcen
- Erleben von Anerkennung und Unterstützung
- „Leistungsunabhängige Gegenwelten“
- Emotionale Entlastung
- Gemeinsame Reflektion
- Beachtung des Beziehungserlebens
- Kompetenz weiterentwickeln, Beziehungen aktiv zu gestalten (auch in schwierigen Situationen Beziehungen aktiv und konstruktiv gestalten zu können)!
- ...

Empfehlungen

- **Passen Sie auf sich auf ! Achten Sie auf Pausen ! Erlernen Sie eine Entspannungstechnik!**
- **Bewegen Sie sich regelmäßig !**
- **Seien Sie gesund ehrgeizig !**
- **Prüfen Sie, ob sich die Anstrengung lohnt !**
- **Versuchen Sie, Ihre Aufgaben mit zu gestalten !**
- **Seien Sie gegenüber dem Gefühl der Machtlosigkeit skeptisch !**
- **Geben Sie nie auf, Unterstützung zu suchen !**
- **Arbeiten Sie an Ihrer Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen Beziehungen aktiv und konstruktiv zu gestalten !**
- **Suchen sie Gesellschaft, Austausch, Feedback !**
- **Pflegen Sie Ihre privaten Beziehungen !**

Schlussfolgerungen

- Psychosomatische Prävention wird in Berufen mit hoher psychosozialer Belastung gebraucht
- Wirksame Präventionsprogramme sind vorhanden und können auf andere Berufsfelder übertragen werden

