

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Schule – Gesunderhaltung am Beispiel einer Präventionsmaßnahme

Anne Jenter

Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands

Dr. Constanze Beierlein

Referentin Vorstandsbereich Vorsitzender, BDP-Sektion Politische Psychologie

Wenn die Arbeit krank macht...

- Zahl psychischer Erkrankungen steigt jährlich
z.B. Barmer GEK Report Krankenhaus, 2011; TK Gesundheitsreport, 2011
- Anstieg der Personen mit stationärer Behandlung:
plus 129% von 1990 bis 2010
- Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen:
 - plus 53% von 2006 bis 2010
 - plus 6.3% in 2011
- Arbeit als wichtige Quelle psychischer Belastungen
Zapf & Semmer (2004)

Arbeitsbedingte psychische Belastungen

- **Psychische Belastungen** (Def. nach BAuA):
Einflüsse aus der Arbeitsumgebung, der Arbeitsorganisation, den Arbeitsmitteln, der Arbeitsaufgabe und dem Arbeitsplatz (Arbeitsbedingungen)
- Lehrer/-innen und Erzieher/-innen besonders stark negativ psychisch belastet
DGB-Index Gute Arbeit Report (2011)
- Frühpensionierungen sind sehr häufig
Krause & Dorsemagen (2011)
- Erhöhtes Burnout-Risiko (Raten von 10-30%)
Gieske & Harazd, (2009); Kunz et al. (2008)

Aktuelle Studie an Lehrkräften in BaWü

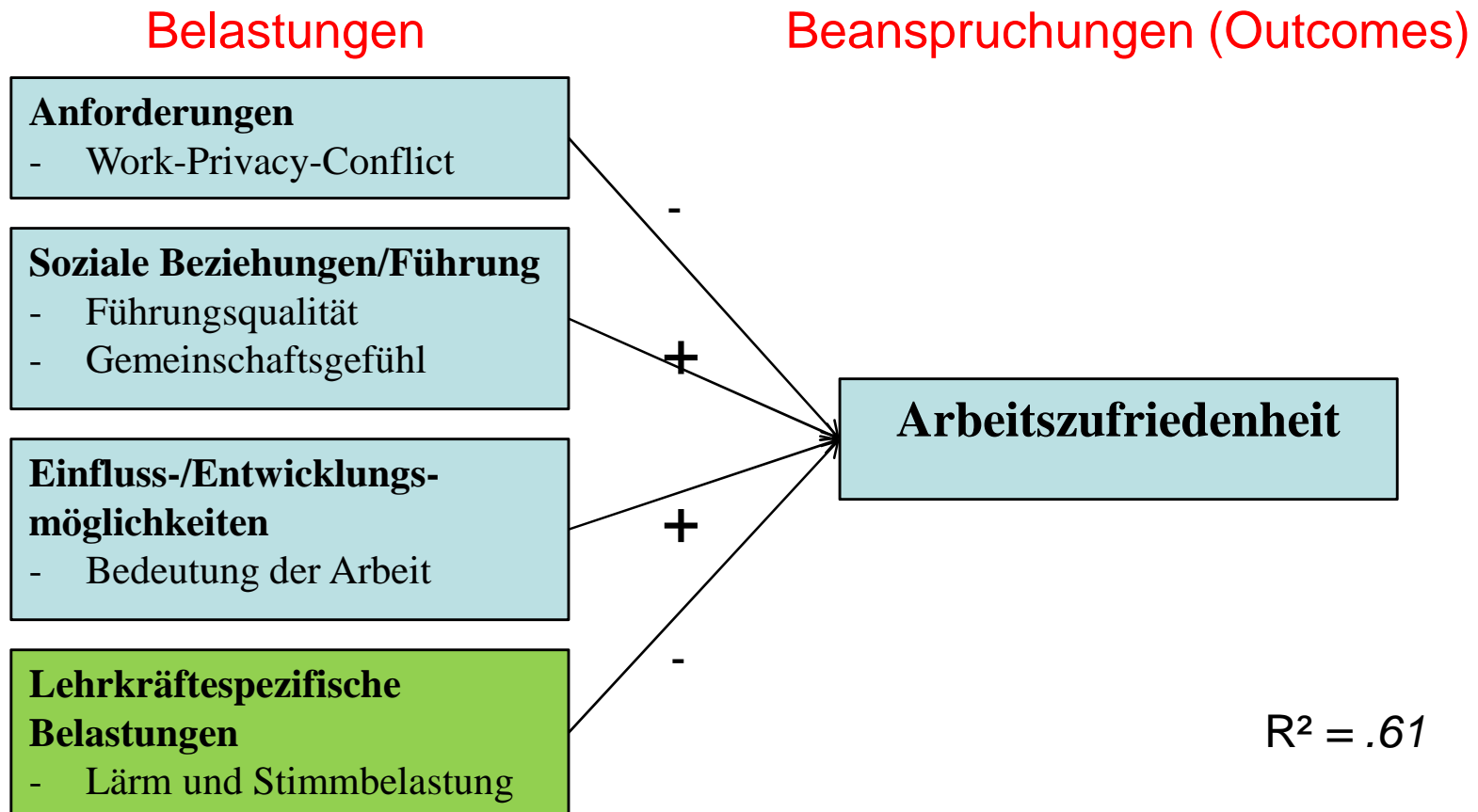
- Gefährdungsbeurteilung an öffentlichen Schulen: Ergebnisse einer Erhebung in BaWü (2008-2010)
- Online-Befragung; ca. 54.000 Teilnehmende (50%)
- Psychische Belastungen und Belastungsfolgen (Beanspruchungen)
- Messung:
 - Allgemeine psychische Faktoren (COPSOQ; Kristensen & Borg, 2000)
 - Lehrkräftespezifische Faktoren (FASS; Kaempf & Krause, 2004)

Ergebnisse der Befragung (BaWü)

- Lehrkräfte im Vergleich zu Durchschnitt
- **Negative Belastungen und Beanspruchungen**
 - Stärkere emotionale Anforderungen
 - Erschwerte Vereinbarkeit zwischen Berufs- und Privatleben
 - Höhere Bedeutung von Rollenkonflikten
 - leicht erhöhte Tendenz zu Burnout und kognitivem Stress
- **Positive Belastungen und Beanspruchungen**
 - Erhöhte Verbundenheit mit dem Arbeitsplatz
 - Mehr Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten
 - Günstigere Beurteilung von Führungskräften
 - Soziale Unterstützung
 - Höhere Lebens- und Arbeitszufriedenheit

Ergebnisse der Befragung (BaWü)

➤ Zusammenhang Belastungen & Beanspruchungen

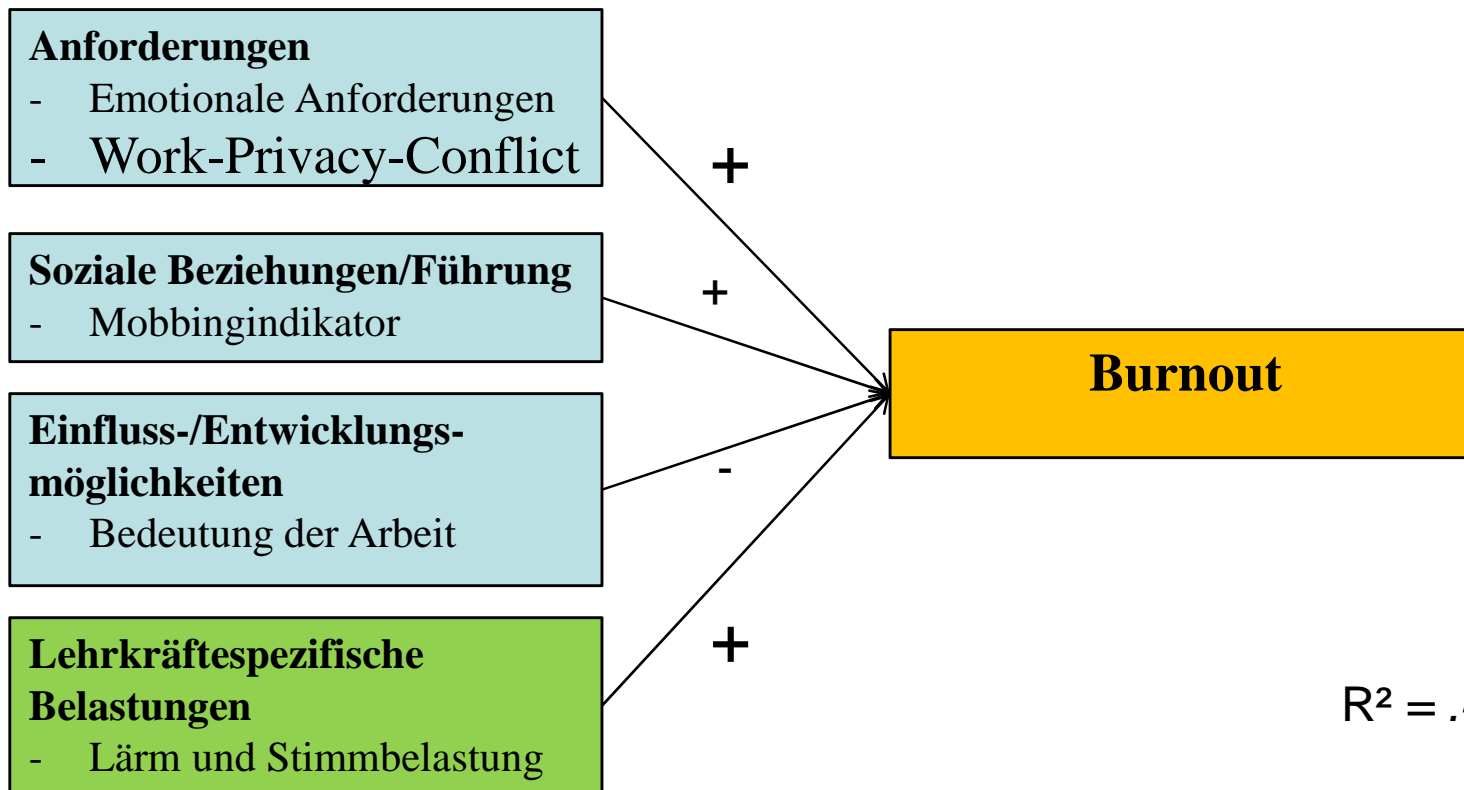


Ergebnisse der Befragung (BaWü)

➤ Zusammenhang Belastungen & Beanspruchungen

Belastungen

Beanspruchungen (Outcomes)



Handlungsanregungen

- Positive Veränderungen in Belastungen gehen mit günstigen Veränderungen in Beanspruchungen einher

Skala im COPSOQ	Iteminhalte	Mögliche Maßnahmen
Emotionale Anforderungen	Emotional belastende Situationen	<ul style="list-style-type: none">- Supervisionsgruppe an der Schule- Gemeinsame Suche nach unterstützenden Maßnahmen
Work-Privacy-Conflict	Familien- und Berufsleben schwer vereinbar	<ul style="list-style-type: none">- Optimierung von Stundenplänen- Einrichtung von LehrerInnen-Arbeitsplätzen an der Schule
...

Prävention: Arbeitnehmer/-innen stärken!

- „Hier gilt es, die Expertise von Psychologen zu nutzen. Wir Psychotherapeuten sehen die psychischen Folgen krankmachender Arbeitssituationen, dabei tut eine rechtzeitige **Prävention** not“

Eva-Maria Schweitzer-Köhn (VPP-Vorsitzende), 7. August 2012

Einleitung

➤ Das ‚Freiburger Modell‘ für Lehrkräfte-Coaching

- spielt im Rahmen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes für Lehrkräfte eine wichtige Rolle;
- stellt eine der Maßnahmen zur Verbesserung des Gesundheitsschutzes nach dem Arbeitsschutzgesetz dar.

➤ Die folgenden Folien

- sind der Publikation „Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte – Manual für Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modelle“ von Prof. Dr. J. Bauer / Dr. med. Th.Unterbrink / Dipl.Psych. L. Zimmermann entnommen:
 - <http://www.inqa.de/Inqa/Redaktion/Projekt-Datenbank/PDF/lehrer-coaching,property=pdf,bereich=inqa,sprache=de,rwb=true.pdf>
- stellen nur eine Auswahl der darin enthaltenen Folien dar
- sind nach der Gliederung der Studie bzw. des Modells in fünf ‚Module‘ aufgeteilt.

ZU MODUL 1

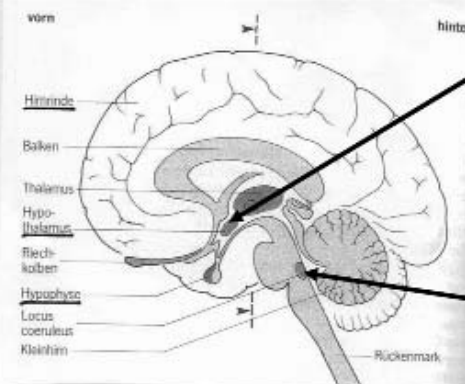
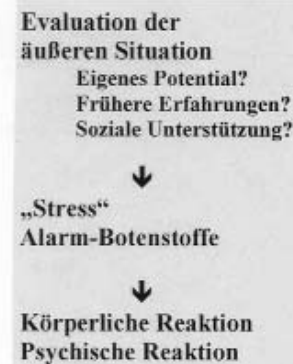
Ein zentrales Merkmal der beruflichen Arbeit von Lehrern

- Unterricht und Schulgeschehen sind eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungen.
- Der menschliche Organismus hat neurobiologische Systeme, welche die Qualität des Schulgeschehens registrieren.
- Nicht lösbare Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Stress-Systeme.

© Prof. Bauer, 2007



Wie das Gehirn Beziehungserfahrungen in biologische Signale verwandelt



Alarmsystem
Hypothalamus:
Aktivierung des
CRH-Gens

Alarmsysteme
im Hirnstamm:
Aktivierung des
Tyrosinhydrox
u.a. Gene

© Prof. Bauer, 2007

Neurobiologie und Beziehungsgestaltung

- Nicht lösbare Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Stress-Systeme.
- Anhaltende Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen aktivieren Stress-Gene.
- Soziale Unterstützung reduziert die Aktivierung von Stress-Genen.
- Die biologische Stressantwort auf Beziehungsstörungen ist unabhängig vom Willen, von Gedanken oder vom Wissen.

© Prof. Bauer, 2007

Arten von Stress

- „Guter“ Stress (Eustress, „controlable stress“):
Herausforderungssituationen, für die sich eine Lösung finden lässt.
- „Disstress“ („uncontrolable stress“):
Herausforderungssituationen, die sich - auch bei Anspannung aller Kräfte - nicht entspannen oder lösen lassen.

© Prof. Bauer, 2007

Psychosomatische Symptome bei Dauerstress, Erschöpfung und Burnout

- Schlafstörungen (u.a. morgendliches Früherwachen)
- Herz-Kreislaufsymptome (Herzrasen, Hochdruck, Unterdruck)
- Schwindelsymptome (evtl. mit vorübergehenden Hör- oder Sehstörungen)
- Innere Unruhe bei gleichzeitiger Antriebsstörung
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Angstgefühle, Panikzustände (evtl. Herzsymptome, Schwindelgefühle oder Kollapszustände)
- Magen-Darmstörungen
- Schmerzsymptome (Rücken-, Weichteil- oder Muskelschmerzen)

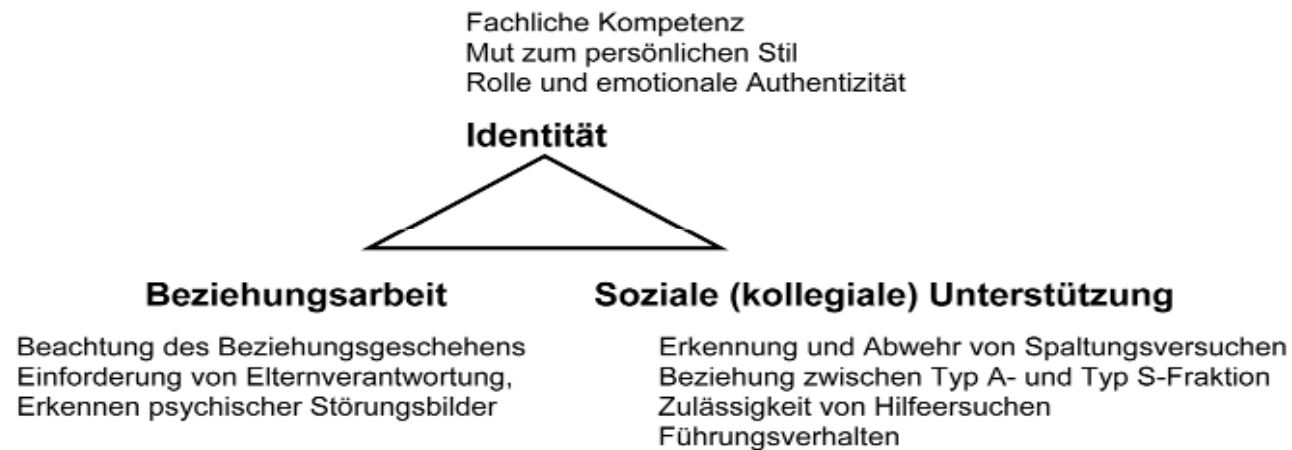
© Prof. Bauer, 2007

Zeichen des Burnout-Syndroms

- Anhaltende Erschöpfung („Exhaustion“)
- Ineffizienz trotz hohen Einsatzes, Gefühl der Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit des eigenen Tuns („Low Personal Accomplishment“)
- Innere Distanzierung von der Klientel bis hin zu Verachtung und Zynismus („Depersonalisation“)

© Prof. Bauer, 2007

Das „magische Dreieck“ der Lehrergesundheit



© Prof. Bauer, 2007

ZU MODUL 2

Berufliche Identität: Darf ich im Beruf so sein, wie ich bin?

- Auftreten als Mensch mit Eigenschaften oder identitätslose Unangreifbarkeit
- Spannungsfeld zwischen persönlicher Identität und beruflicher Rolle
- Zu sich selber stehen
(„Stehen“! - Ausstrahlung durch Körpersprache und Stimme)
- Darf ich Gefühle zeigen (Spontaneität, Ärger, Freude)
- Persönliche Identität als Kraftquelle

© Prof. Bauer, 2007

Muster von Erleben und Verhalten am Arbeitsplatz

	Leistung	Selbstwert	Kommunikation
Typ G	engagiert, aber distanzierungsfähig, aktives Erholungsverhältnis	Selbstbehauptung, widerstandsfähig, risikofreudig	wünscht Kooperation, kommunikationsfähig, flexibel
Typ A	sehr engagiert, nicht distanzierungsfähig, ehrgeizig, aufopfernd	empfindlich, kränkbar, „gratifikationsbedürftig“, emotional	betont selbständig, sucht Dominanz statt Unterstützung
Typ B	erschöpft, reduzierte Konzentration, krankheitsanfällig	Null Selbstvertrauen, durchsetzungsunfähig, sehr empfindlich	isoliert, starr, unflexibel, kann sich nicht helfen lassen
Typ S	reduzierte Leistungsbereitschaft, grenzt sich ab, Schonhaltung	kann sich behaupten	Kommunikation o.k., solange keine Leistung erforderlich ist

© Prof. Bauer, 2007

ZU MODUL 3

Das menschliche Gehirn ist auf zwischenmenschliche Beziehungen angelegt

- Neurobiologische Belohnungssysteme reagieren auf zwischenmenschliche Zuwendung.
- Das Verlangen nach zwischenmenschlicher Zuwendung und Bindung ist neurobiologisch angelegt und verankert.
- Motivation steht immer im Zusammenhang mit Beziehung:
Keine Motivation ohne Beziehung.

Nelson, E. E.; Panksepp, J.: Brain substrates of infant-mother attachment: Contributions of opioids, oxytocin, and norepinephrine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 22 (1998), 437-452.

Insel, T. R.: Is Social Attachment an Addictive Disorder? *Physiology & Behavior* 79 (2003) 3, 351-357.

Weaver et al.: Epigenetic programming by maternal behavior. *Nature Neuroscience* 7 (2004), 847-854.

© Prof. Bauer, 2007

Elemente von Beziehung im schulischen Kontext

- Das Kind als Person sehen, sich selbst als Person zu erkennen geben
- Emotionale Resonanz
- Perspektivwechsel
- Führen, aber ohne Demütigung, Bloßstellungen, Kränkungen
- Körpersprache des Lehrers
- Stimme des Lehrers

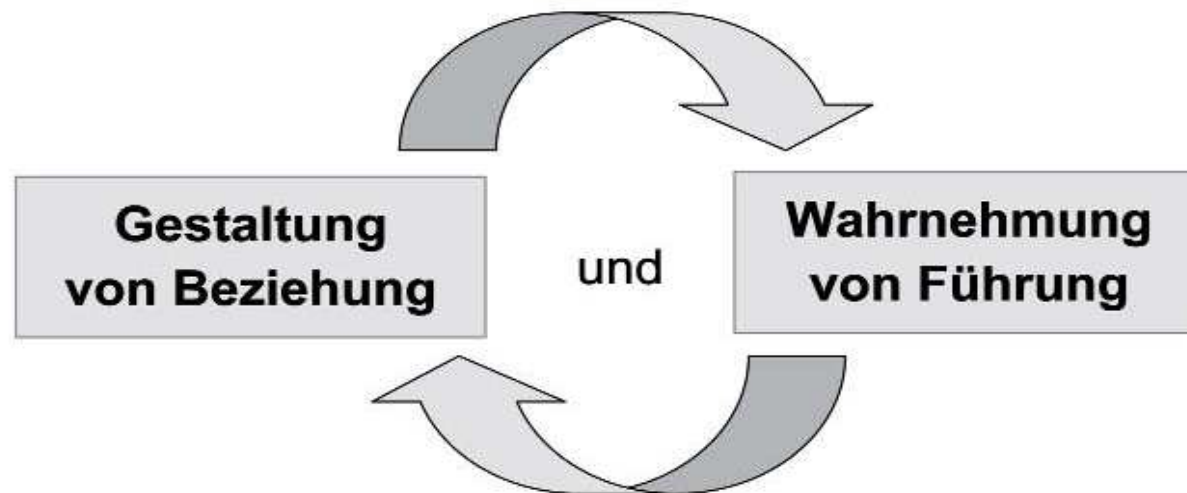
© Prof. Bauer, 2007

Beziehungsgestaltung mit Schülern: Was ist „Beziehung“?

- Schüler als Person sehen, selbst als Person erkennbar sein
 - Kontaktaufnahme an der Person ausrichten
 - Bezugnahme auf Interessen, Absichten und Bemühungen des Anderen
 - Defizite als Entwicklungspotentiale beschreiben
 - Keine Bloßstellungen oder Beschämungen
- Wahrnehmung der Führungsfunktion
 - Eigene Werthaltungen und Lebenseinstellung erkennbar werden lassen.
 - Eigene Vorstellungen und Willen bezüglich des Ablaufs der Dinge entwickeln und dies klar zeigen.
 - Deutlich machen, welche Ziele man erreichen möchte, und wie sie erreicht werden sollen; von Schülern etwas fordern („Ich möchte gerne, dass ihr ...“).

© Prof. Bauer, 2007

Balance zwischen



© Prof. Bauer, 2007

ZU MODUL 4

Beziehungsgestaltung mit Eltern: Elterliche Motivlagen

- Hilflosigkeit und Vermeidung
 - Angstreflexe gegenüber der „Lehrerautorität“
 - Schuldgefühle gegenüber dem eigenen Kind
 - Verständnisprobleme bei/mit Migranten
- Konfrontation und Konkurrenz
 - Revanchegefühle wegen der eigenen Schulzeit
 - Konkurrenzverhalten
- Verleugungsverhalten

© Prof. Bauer, 2007

Kontakt zu Eltern: Balance zwischen

Zulassen
von Beziehung

und

Wahrnehmung
von Führung

Früh das Gespräch suchen.

Sich und die Eltern als
Bündnispartner definieren.

Zuhören.

Mehrsprachige Informationen
und Dolmetscher für Migranten.
Extra-Elternabende?

Eigene Ziele und Wege
deutlich machen.

Einmischungen zurückweisen.

Elterliche Verantwortung
verdeutlichen.

© Prof. Bauer, 2007



ZU MODUL 5

Spaltungslinien im Kollegium

- Aktivierung von Spaltungsdynamik durch Klagen von außen
- Strikte gegen liberale Pädagogen
- Überengagierte (Typ A) gegen zu wenig engagierte (Typ S) Kollegen
- Männliche versus weibliche Kollegen
- Unterschiedliche Positionen aufgrund des zu lehrenden Faches (Fachlehrer, Berufsschullehrer)
- Weitere ...

Umgang mit Beschwerden von außen

- Spaltungsquellen erkennen: Klagen von Eltern bzw. Schülern bei einem Lehrer über den anderen Lehrer
- Versuchungen widerstehen, Spaltungen zuzulassen
- Professionelle Haltung zum Umgang mit klagenden Eltern/Schülern einnehmen
- Innerschulische Prozeduren für den spaltungsvermeidenden Umgang mit Klagen von außen entwickeln (z.B. Vertrauensgremium aus 3 Lehrern und Schulleitung)

© Prof. Bauer, 2007

**Stärkster protektiver Faktor
gegen
beruflichen Stress:**

**soziale Unterstützung
=
kollegialer Zusammenhalt**

© Prof. Bauer, 2007

Links

- **DVD Lange Lehren in Beziehung**
 - <http://www.spv-s.de/shop/4600.html>
- **Ausführlicher Bericht zu Erhebung in BaWü**
 - http://www.kultusportal-bw.de/servlet/PB/show/1364382/Abschlussbericht_FFAS.pdf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!