

Herzlich willkommen

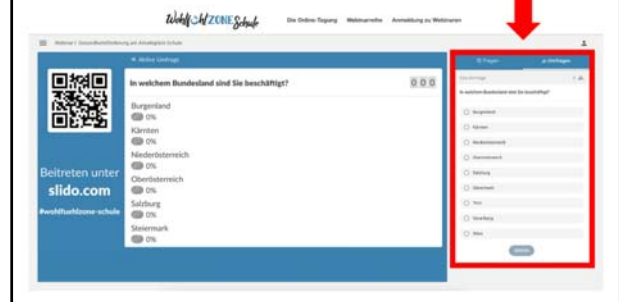
zur Webinar-Reihe im Schuljahr 2020/21

**(Berufliche) Belastungssituationen von
Lehrer/innen in und nach Krisen**
Möglichkeiten der Burnout-Prävention im Lehrberuf

am 19. Januar 2021 von 16:00 bis 17:30 Uhr



Interaktion mit Vortragenden



Bundesland	0%
Burgenland	0%
Kärnten	0%
Niederösterreich	0%
Oberösterreich	0%
Salzburg	0%
Steiermark	0%

Interaktion mit Vortragenden →

Moderierte „Fragen“

Interaktive „Umfragen“

Vielen Dank für das aktive Mitmachen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und Ergebnisse von Umfragen einzugehen.

Der Vortragende



**Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr.
Thomas Niederkrotenthaler, PhD, MMSc**

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion



**(Berufliche) Belastungssituationen von
Lehrer/innen in und nach Krisen –
Möglichkeiten der Burnout-Prävention im
Lehrberuf**

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Thomas Niederkrotenthaler, PhD, MMSc¹

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion

Webinar, Wohlfühlzone Schule, 19. Jänner 2021



Helmut Heyse

Herausforderung Lehrgesundheit

Handreichungen zur individuellen und
schulischen Gesundheitsförderung



Wie stark, auf einer Skala von 1 bis 10, sind Sie derzeit beruflich durch Stress belastet?

Kennen Sie KollegInnen, die an Burnout erkrankt sind?
(Antwortkategorien: Ja, nein, nicht sicher)



Was ist Stress?

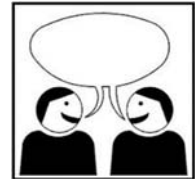
- Stress ist jedes Ereignis, das die Anpassungsfähigkeit eines Individuums oder Systems beansprucht oder übersteigt (Lazarus & Launer, 1981)
- Differenzierung zwischen
 - Eustress: notwendige und positiv erlebte Aktivierung
 - Distress: belastende und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen (Selye, 1975)

Stressreaktionen

- Sinn der Stressreaktion: Unspezifische Aktivierungsreaktion zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht, Förderung von Lernprozessen
- Richtig dosierter Stress ermöglicht optimale Leistung, zu hoher Stress führt zu Fehlern
- Dauerstress führt zu Erschöpfung, gesundheitsschädlichem Verhalten und Burnout
- Gesundheitsgefahren bei Stress: Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Magen-Darmbeschwerden, psychische Erkrankungen, Schlafstörungen, Hörsturz, Tinnitus, etc.
→ **Dauerhafter Stress macht krank!**

Was wissen Sie über Burnout?

Bitte denken Sie kurz darüber nach und besprechen Sie dies mit einem Kollegin / einem Kollegen!



Warnsignale

- Schwierigkeiten „abzuschalten“
- Sozialer Rückzug
- Mitnehmen von Arbeitsproblemen in die Freizeit
- Starker Widerwille gegen eigene Arbeit
- Verlust von Spaß an den meisten Dingen
- Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit
- Geringere Leistung mit immer mehr Energie
- Großer Zeitbedarf für Erholung
- Gefühl ausgelaut und kraftlos zu sein
- Gefühl der Erschöpfung seit mehr als 6 Monaten

FGÖ, 2010

Burnout: Definition

- Burnout bezeichnet negative Folgen der beruflichen (Über-) Beanspruchung mit gemütsmäßiger Erschöpfung, innerer Distanzierung und schließlich Leistungsabfall (Freudenberger, 1974)
- Burnout ist definiert als
 - Emotionale Erschöpfung
 - Depersonalisation (→ Umgang mit SchülerInnen u KollegInnen wie mit Objekten)
 - verringerte persönliche Erfüllung im Beruf

(Krasner et al., 2009; Maslach & Jackson, 1981)

Burnout: 12 Phasen



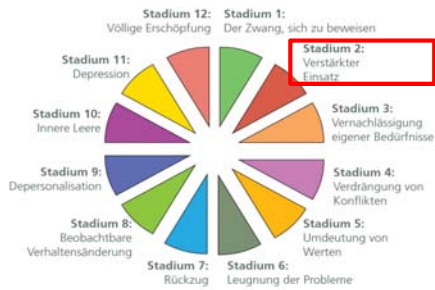
Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



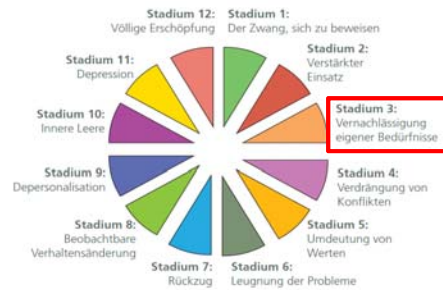
Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



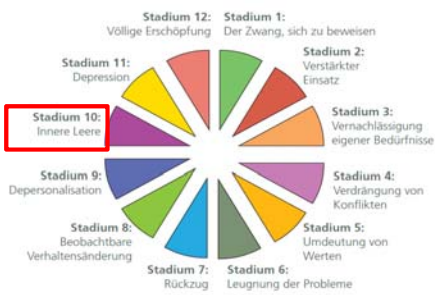
Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout: 12 Phasen



Grafik: FGO nach Freudenberger & North 1992

Burnout bei LehrerInnen

- Prävalenz:
 - Bis zu 60% der LehrerInnen berichten von Symptomen
 - Fast jede(r) 4. Lehrperson (24.6%) leidet unter starker emotionaler Erschöpfung, insbes. ab mittlerem Alter (SV, 2010)
 - Lebenszeitprävalenzangaben schwanken zwischen 15% und 30% (Sosnowsky, 2007)
 - Symptome von Burnout haben einen starken Zusammenhang mit Suizidgedanken (Kasner et al., 2009)
- Leitsymptome je nach Berufsgruppe unterschiedlich gewichtet
 - LehrerInnen neigen zu hoher **Leistungsunzufriedenheit** (Sonneck, 2005)
 - Auch **emotionale Erschöpfung** ausgeprägt
 - Eigene Leistung wird als unzureichend erlebt, Schuldgefühle, starker Fokus auf Defiziten (Sonneck et al., 2016)

Burnout bei LehrerInnen

- Burnout führt zu schlechterer (Zusammen)arbeit
 - Höhere Unzufriedenheit auch der SchülerInnen
 - Mehr Fehler in der Einschätzung von Situationen, Konfliktnähe
 - Sozialer Rückzug
 - Geringere Fähigkeit Empathie auszudrücken
- Persönliche Konsequenzen von Burnout
 - Mehr Substanzmittelmissbrauch
 - Häufiger Verkehrsunfälle
 - Mehr stressbedingte Folgegesundheitsprobleme
 - Häufigere Beziehungs- und Familienprobleme
 - Berufsunfähigkeit

Krasner et al., 2009

Burnout bei LehrerInnen

Es ist *nicht* die
Begeisterung und der Idealismus im Beruf, der
später in eine Depression mündet
–
entscheidend ist vielmehr das
Bewältigungsverhalten und die **Übersetzung
der Berufsbegeisterung in erreichbare Ziele.**

Hillert, 2012

Anregungen zur Selbstreflexion

- Welchen Stressoren bin ich ausgesetzt
 - Wie stark wirken diese auf mich?

Stressoren im LehrerInnenberuf

- § Zeitdruck; Häufung von Anforderungen zu bestimmten Zeitpunkten im Schuljahr (Dichte Prüfungszeiten, Schularbeitstermine, Matura,...)
- § Zunehmende Bürokratisierung und Zunahme von standardisierten Tests, die von Lehrer/innen umgesetzt werden müssen (inkl. internationaler Leistungsvergleichstests, die aber immer nur ausgewählte Schulen betreffen)
- § Große Klassen bzw. Gruppen (im Rahmen der Autonomie der Schulen können diese stark variieren)
- § Problematische Klassenkompositionseffekte (diverse Zusammensetzung der Klasse, vor allem im Kontext von Zuwanderung, sozialer Diversität und Schüler/innen mit sonderpädagogischem Förderbedarf oder Behinderung)
- § Soziale Herausforderungen wie Gewalt und Mobbing am Schulstandort und vermehrte Erziehungsaufgaben; Disziplinprobleme
- § Möglicherweise störungsvolles und problembelastetes Arbeits- und Unterrichtsklima (unterschwellige Teamkonflikte, Konkurrenzdenken, Gruppenbildungen, ...) und wenig ausgebildete Teamkultur

Stressoren im LehrerInnenberuf

- § „Jammerkultur“ am Schulstandort > wenig konstruktive kollektive Bewältigungsstrategien im Konferenzzimmer
- § Möglicherweise wenig respektvoller / anerkennder Führungsstil seitens der Schulleitung
- § Objektive Notwendigkeit oder auch empfundener Druck, ständig neue Reformen und Adaptierungen von Reformen umsetzen zu müssen (Neue Oberstufe, standardisierte Reifeprüfung, Inklusion etc.)
- § Notwendigkeit, dass neben dem Erziehen und Unterrichten Schulentwicklung zu machen (und zu dokumentieren) ist
- § Unzureichend empfundene Ressourcen seitens der psychosozialen Unterstützungssysteme (Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, Sozialpädagogik, ...) bzw. fehlende oder nicht wahrgenommene Super- und Intervention
- § Fehlende Unterstützung seitens der Eltern (oder sehr anspruchsvolle Eltern, die immer mitreden wollen)

Stressoren im LehrerInnenberuf

- § Konstatierte Zunahme von psycho-sozialen Auffälligkeiten / mental health issues inklusive Probleme, die sich aufgrund eines unreflektierten Umgangs mit Medien wie Internet und Smart Phones ergeben (z.B. Schlafmangel und Konzentrationsprobleme bei Jugendlichen); zunehmende Angststörungen und Unsicherheitsgefühle im Kontext der Pandemie
- § **NEU:** Herausforderungen durch digitalisierte Lehr- und Lernformen bzw. durch Notwendigkeiten des blended learnings – Innovationsdruck auf Schulen und (vor allem ältere) Lehrkräfte, sich rasch digitale Kompetenzen anzueignen
- §

Stressbewältigung

- Stressbewältigung: umfasst alle Anstrengungen, mit internen und externen Anforderungen fertig zu werden, die die Ressourcen eines Individuums belasten oder übersteigen, d.h. die Anforderungen zu meistern, zu tolerieren, zu mildern, zu vermeiden (Lazarus & Launer, 1978)
- Effektives Coping
 - Verfügbarkeit eines breiten Repertoires an Bewältigungsstrategien unterschiedlicher Funktionen und Modi (je größer das Repertoire an Strategien, umso besser)
 - Ausgewogene Balance zwischen problemfokussierenden und problemdistanzierenden Bewältigungsstrategien
 - Flexibilität des aktuellen Bewältigungshandelns (Kaluza, 1996)
 - Strategien können erlernt werden**

Stresskompetenz

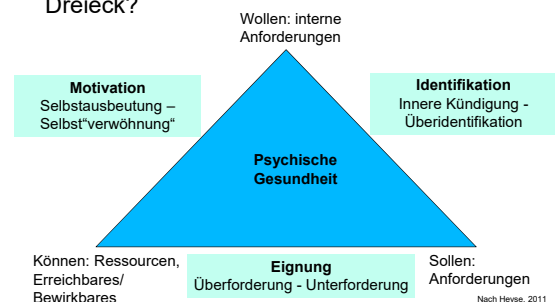
- Anforderungen aktiv begegnen → **Instrumentelle Stresskompetenz:**
Fachliche Kompetenzen erweitern, organisatorische Verbesserung, Selbstmanagement, sozialkommunikative Kompetenzen, nach Unterstützung suchen
- Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln → **Mentale Stresskompetenz:**
Leistungsansprüche kritisch überprüfen, Leistungsgrenzen akzeptieren, Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen lernen, mehr innere Distanz zu Aufgaben schaffen, Blick für „das Wesentliche“ richten, Positives bewusst machen, Negatives loslassen
- Ausgleich schaffen → **Regenerative Stresskompetenz:**
Entspannungstechniken, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Pflege außerberuflicher soziale Kontakte, Ausgleich durch Hobbys, lernen den Alltag zu genießen, ausreichend Schlaf, regelmäßige Pausen

Anregungen zur Selbstreflexion

- Wo liegen meine Stärken in Sachen Stressmanagement?
- Welche Aspekte der Stresskompetenz sind weniger stark ausgeprägt?
- Was möchte ich lernen, um meine persönliche Stresskompetenz zu erweitern?
 - Strukturierte Erfassung des Stressausmaßes in diversen Lebensbereichen (Zeittagebuch); Analyse von spezifischen Stresssituationen; „*stresspflegende*“ innere Einstellungen; Nutzung diverser Stressbewältigungsformen
- Je mehr Bewältigungsformen, umso besser**

Anregungen zur Selbstreflexion

- Wo stehe ich im Wollen-Sollen-Können Dreieck?



Stresskompetenz und Prävention als *Teampriorität*

- Vielfach lassen sich gerade systemische Stressoren besser im Team / Kollegium bearbeiten
- Ein Brainstorming über Problemfelder in der eigenen Schule kann wichtige neue Perspektiven auf das Problem bringen und Basis zur Bearbeitung bilden
- Strukturiertes teamorientiertes problemzentriertes Brainstorming / Problemdefinition
 - Bzsp Nominalgruppentechnik

Stresskompetenz und Prävention als *Teampriorität*

Beispiel

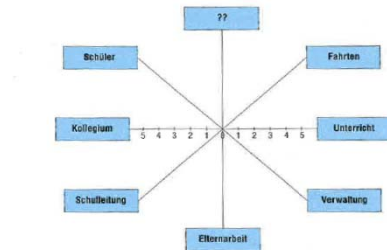


Abb. 1: Diagramm zur Frage: „Welcher Arbeitsbereich belastet mich an unserer Schule und wie stark?“
Sternendiagramm, nach Heyse 2011

Stresskompetenz und Prävention als *Teampriorität*

- Gesundheitszirkel
- Ziel: physische und psychische Gesundheit von LehrerInnen und Schulleitung zu erhalten
- Identifizierung und Reduzierung vermeidbarer systembezogener Belastungen, Stärkung Resilienz
 - In Schule vorwiegend psychische Faktoren
- Alle Gruppierungen des Personals vertreten, in der Regel bis 9 Personen
 - Schulleitung

Stresskompetenz und Prävention als *Teampriorität*

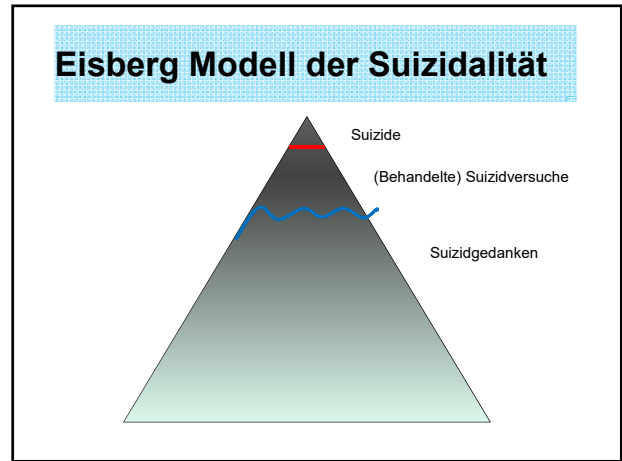
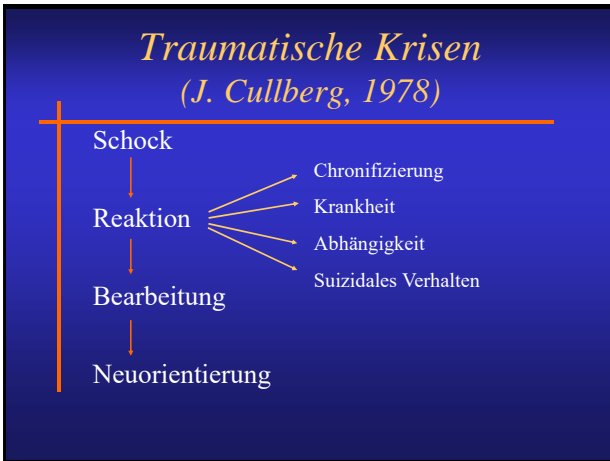
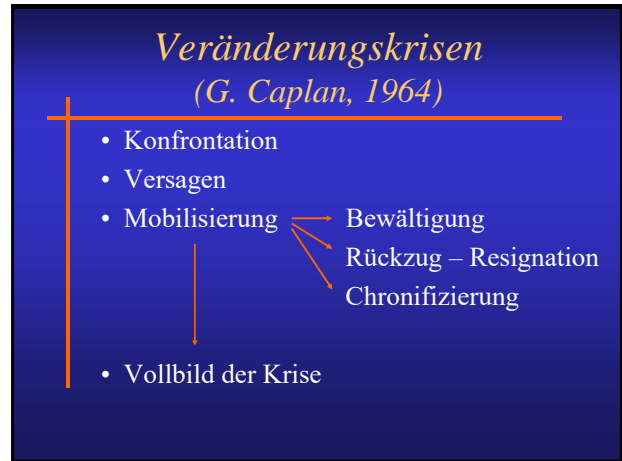
- Gesundheitszirkel
- Arbeitsprinzipien:
 - Klärung administrativer fragen (Häufigkeit, Verbindlichkeit, Protokollierung, Verschwiegenheit,..)
 - Gemeinsams Bemühen um gesundheitsförderliche Bedingungen
 - Nur Probleme fokussieren die mit Mitteln der eigenen Schule positiv veränderbar sind
 - Zusammenhang individueller Faktoren und systemischer Faktoren beachten; Wechselwirkung
 - Umfeld der Schule / Externe einbeziehen wo/ wenn sinnvoll

Rollen der Schulleitung

- Hinter einer erfolgreichen Schule steht immer auch eine fähige Schulleitung (Bonsen, 2006)
- SchulleiterInnen sind Schlüssel nicht nur für Innovation und Qualität, sondern auch für die Gesundheit ihrer Schulen; „salutogene Führung“ (Schumacher et al., 2012)

Hilfsangebote

- **Gruppen- und Teamsupervision an der Pädagogischen Hochschule Wien und OÖ:**
 - <https://www.phwien.ac.at/279-hochschullehrgaenge-und-fortbildungsangebot/supervision> und <https://ph-ooe.at/schulentwicklung-aps/supervision.html>
- **Schulpsychologie, die auch für Lehrer/innen da ist**



Suizidgedanken

- Flüchtige Suizidgedanken bedeuten nicht zwingend Suizidgefahr
- Suizidgedanken sind hinsichtlich Qualität und Inhalt zu differenzieren: gedanklichen Beschäftigung mit Suizid vs. passiv sich aufdrängende, unangenehme Gedanken oder sich mehr und mehr konkretisierende Suizidfantasien
- Bei Suizidgedanken, die sich aufdrängen, andauern oder sich konkretisieren: Professionelle Hilfe! Sonneck et al., 2010

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Gegenüber könnte Suizidgedanken haben, fragen Sie danach.

Hilfsangebote

- Bei Krisen und Suizidalität:
 - www.suizid-praevention.gv.at
 - In Wien: Kriseninterventionszentrum Wien



Literatur

- Bacher, Johann et al. (2016). *Psychische und physische Gesundheitsbeeinträchtigungen im Jugendalter*. Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung sowie Johannes Kepler Universität Linz. Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Linz.
- Bernth, Christina (2013). *Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout*. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Downes, Paul/Narz-Wirth, Ema (2016). *NESET II Report: How to Prevent and Tackle Bullying and School Violence. Evidence and Practices for Inclusive and Safe Schools*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Dir, Wolfgang (2008). *Gesundheitsförderung in der Schule. Empowerment als systemtheoretisches Konzept und seine empirische Umsetzung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Felder-Piig, Rosemarie/Teutsch, Friedrich/Höfmann, Franz (2014). *Die österreichischen HBSC-Ergebnisse an internationalen Vergleich*. HBSC Factsheet. Wien: BMG.
- Felder-Piig, Rosemarie/Khao, Stefanie/Fischberger, Edith (2015). *Argumente für die Gesunde Schule*. Wien: Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research.
- Fredrickson, Barbara L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Höfmann, Franz/Felder-Piig, Rosemarie. (2014). *Soziale Ungleichheit und Gesundheit bei österreichischen Schülern und Schülerinnen*. HBSC Factsheet. Wien: BMG.
- Heyse, Helmut (2011). *Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung*. Seelze: Kallmeyer/Klett Friedrich Verlag.
- Hurrelmann, Klaus (2000). *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Kessler, David/Ströhmer, Dagmar. *Gewaltprävention an Schulen. Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen*. https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/ba/gewaltpraevention_18507.pdf?1ecb3 [Juni 2018]
- Košár, Júlia/Leineweber, Sabine (2010). *Ganzheitliche Stressprävention in der Lehrerausbildung. Konzepte, Training und Begleitforschung*. Baltmannweiler: Schneider Hohengehren.

Literatur

- Kretschmann, Rubof (Hg.) (2012). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer*. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Lindner, Doris (2017). *Resilienzförderung als Hilfestrategie im Umgang mit 'armen' Kindern? In: Erziehung und Unterricht, Mai-Juni 5, 6/2017*. Wien.
- Ludwig Boltzmann Institut/BMG (2013). *HBSC Factsheet 7/2013. Die psychische Gesundheit von österreichischen Schülerinnen und Schülern Ergebnisse 2010 und Trends*. Wien.
- OECD (2015). *Mental Health and Work: Austria*. Paris: OECD-Publishing.
- OECD (2017). *Evidence-based Policy Making for Youth Well-being*. Paris: OECD Publishing.
- Ramelow, Daniela/Teutsch, Friedrich/Höfmann, Franz/Felder-Piig, Rosemarie (2015). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse des WIG-HBSC-Survey 2014*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Schaarschmidt, Uwe/Fischer, Andreas W. (2013). *Lehrergesundheit fördern – Schule stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Schmidthermes, Sabine (2009). *Resilienzforschung und deren pädagogischen Implikationen. Eine Metaanalyse*. Berlin: Rhombos-Verlag.
- Schneider, Stefan (2014). *Selbsttätige Führung. Die Kunst der gesunden Schulleitung*. Köln: Wolters Kluwer.
- Social, Jennifer (2017). *Wellbeing, Equity and Education. A Critical Analysis of Policy Discourses of Wellbeing in Schools*. Cham: Springer International Publishing.
- Teutsch, Friedrich/Felder-Piig, Rosemarie (2014). *Der Stellenwert der Klassengemeinschaft für das Wohlbefinden in Schulen der Sekundarstufe*. HBSC Factsheet. Wien: BMG.
- Wagner, Gudrun et al. (2017). *Mental health problems in Austria adolescents: a nationwide, two staged epidemiological study applying ZIMIS criteria*. Springer, [Juni 2018]
- Walzer-Erdarin, Rosmarie/Hidenbrand, Bruno (2012). *Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände* (Aufgabe: 4). Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Zander, Margherita (2011). *Handbuch Resilienzförderung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.



thomas.niederkrotenthaler@
eduniwien.ac.at