

Handreichung zum Vortrag
Gesundheit am Arbeitsplatz Schule
Gesundheitswoche und Lehrer-Ärztetag
Bremerhaven, 9.9.2009

Belastungen und Belastungsfolgen im Lehrerberuf

1. Lehrerinnen und Lehrer haben in einer Unterrichtsstunde bis zu 200 Entscheidungen zu treffen und dabei im Durchschnitt 15 "erzieherische Konfliktsituationen" zu meistern (JACKSON 1968, A.TAUSCH 1958). Bei fünf Unterrichtsstunden sind das ungefähr 1000 Entscheidungen und 75 erzieherische Konflikte.
2. Die Stunden sind unterbrochen durch Pausen, aber Pausen sind allenfalls für die Schüler Erholungszeiten. Einer von TIESLER, BERNDT, STRÖVER u. SCHÖNWÄLDER, u.a. 2002a durchgeführten Untersuchung zufolge steigt die Pulsfrequenz der Lehrkräfte - ein Indikator für die psychophysische Belastung - in den Pausen sogar an!
3. Unterrichten vollzieht sich in einer geräuschvollen Umgebung. Die gängige arbeitswissenschaftliche Lehre nimmt an, dass ein Schallpegel von höchstens 55dB (nach ArbStättV §15, VDI 2058 Bl.3 und UVV "Lärm") - z.B. in Büros oder in Lehr-/Lern-Räumen - optimalen Arbeitsbedingungen entspricht. Alle darüber hinausgehenden Schallpegel haben bereits Einbußen an Verständlichkeit zur Folge. Sie erfordern verstärkte Anstrengung der stimmbildenden Organe, sowie auch einen erhöhten Aufwand an Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen. TIESLER, BERNDT, STRÖVER u. SCHÖNWÄLDER, u.a. 2002b haben in Schulklassen im Durchschnitt einer Unterrichtsstunde Werte von 68 dB gemessen mit Spitzen von 80 dB. Nur in Stillarbeitsphasen wird der Wert von 55 dB erreicht oder unterschritten.
4. Lehrerinnen und Lehrer haben **keine** Vierzigstundenwoche. Im Durchschnitt arbeiten Lehrerinnen in den Unterrichtswochen 45 und 56 Stunden. Die Schulferien gleichen diese Überstunden keineswegs vollständig aus.
5. Viele Lehrerinnen und Lehrer haben eine Sechs- oder gar Siebentageweche, weil sie mehr oder weniger regelmäßig an Wochenenden arbeiten. Bei einer Befragung gaben 32 der Vollzeitkräfte an, regelmäßig an Samstagen und an Sonntagen zu arbeiten. Unter den Teilzeitkräften beträgt der Anteil von 46 % (SCHÖNWÄLDER 2001). Das kann eine sinnvolle Art sein, sich die Arbeit einzuteilen. Dennoch bleibt bei vielen Lehrerinnen und Lehrern das Gefühl, niemals fertig zu sein. Gedanken an die Schule begleiten einen in den Schlaf
6. Bei den Risiken von Herz- und Kreislauferkrankungen rangieren Lehrerinnen und Lehrer einer amerikanischen Untersuchung zufolge bei einem Vergleich verschiedener Berufsgruppen an zweiter Stelle – gleich hinter den Angehörigen von Transportberufen wie z.B. Busfahrer, Fluglotsen oder Piloten (MURPHY 1991, zit. n. SCHEUCH, 1995).
7. Ein hohes Risiko bedeutet nicht automatisch, dass die Lehrkräfte auch krank werden. Menschen mit einem überdurchschnittlichen Bildungshintergrund verstehen manche Belastung durch eine gesunde Lebensführung auszugleichen. Dennoch beendet die Mehrzahl der deutschen Lehrerinnen und Lehrer ihre berufliche Tätigkeit wegen krankheitsbedingter Dienstunfähigkeit vorzeitig. Genaue Zahlen lieferte der zweite Versorgungsbericht der Deutschen Bundesregierung 2001:
8. 48 Prozent der Landesbeamten schieden zu der Zeit wegen Dienstunfähigkeit vorzeitig aus dem Beruf.
9. Bei männlichen **Lehrkräften** betrug die Quote 55 % und
10. Bei den **Lehrerinnen** lag sie bei 72 %
11. Bei gut der Hälfte sind es psychische bzw. neurologische Erkrankungen, die zu dem vorzeitigen Ausscheiden führen.

Kontakt

Mail: rkretsch@uni-bremen.de , Web: www.kretschmann-online.de

Literatur: R. Kretschmann (Hrsg.) Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer; Beltz 2000

Gesundheit am Arbeitsplatz Schule: Risiken und Schutzfaktoren

		Berufliche Beanspruchungen			
		angemessen, faire und befriedigende Arbeitsbedingungen	unangemessen hoch, problematische Arbeitsbedingungen		
Personale Ressourcen <i>Professionsbezogene Ressourcen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Fachkompetenz • Hohe fachdidaktische Kompetenz • Realistische Ansprüche an die berufliche Tätigkeit • Wirksamkeitserleben <i>Physische Resilienz:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile physische Konstitution • Hohe physische Belastbarkeit • Guter Gesundheitszustand und leistungsfähige Immunabwehr <i>Psychische Resilienz:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Sozialkompetenz, • Konfliktfähigkeit und Fähigkeit zum Konfliktmanagement • zweckmäßiges Selbstmanagement, • hohe Distanzierungsfähigkeit bei hohem beruflichen Engagement <i>Soziale Ressourcen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Stabiles soziales Netz • Bereichernde Beziehungen <i>Materielle Ressourcen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ausreichendes Einkommen • Zufriedenstellende Wohnsituation 	hoch	Positive Belastung Geringe Gesundheitsgefährdung	Erträgliche Belastung Mittlere Gesundheitsgefährdung	niedrig	Personale Risiken <i>Professionsbezogene Risiken</i> <ul style="list-style-type: none"> • Geringe Fachkompetenz • Geringe fachdidaktische Kompetenz • Unrealistisch hohe, unrealistisch negative Erwartungen an die beruflichen Möglichkeiten. • Erleben der Wirkungslosigkeit <i>Physische Vulnerabilität</i> <ul style="list-style-type: none"> • Krankheitsanfälligkeit, • Geringe physische Belastbarkeit, • Krankheiten und geschwächte Immunabwehr <i>Psychische Vulnerabilität:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Geringe Sozialkompetenz • Geringe Konfliktfähigkeit • unzureichendes Selbstmanagement, • Geringe Distanzierungsfähigkeit bei hohem <i>oder</i> geringem beruflichen Engagement <i>Soziale Ressourcen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Soziale Isolation • Belastende, konflikthafte Beziehungen <i>Materielle Ressourcen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Unzureichendes Einkommen • Problematische Wohnsituation, z.B. weiter Schulweg
	niedrig	Erträgliche Belastung Mittlere Gesundheitsgefährdung	Unerträgliche Belastung Maximale Gesundheitsgefährdung	hoch	
		vorhanden	fehlen		
		Unterstützungssysteme für Lehrerinnen und Lehrer			

Maßnahmen zur Steigerung und zum Erhalt der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern

Präventionsebenen im Gesundheitswesen	Präventionsebenen am Arbeitsplatz Schule	
	Ebene der Beanspruchung	Ebene der Belastbarkeit
Primäre Prävention: Maßnahmen zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge, Gesundheitserziehung, Aufklärung, Finanzierung und Organisation eines leistungsfähigen Gesundheitswesens.	Angemessene gesellschaftliche Anerkennung der Lehrerarbeit; Realistische Definition des Arbeitsauftrags; Angemessene und faire Arbeitsbedingungen; Gesundheitsförderliche Infrastrukturen an Schulen (Programm „gesunde Schule“, Gesundheitszirkel etc.).	Angemessene Ausbildung bzw. Vorbereitung auf den Beruf, (Fachwissenschaft, Fachdidaktik, Selbstmanagement und Sozialkompetenz). Angemessene berufsbegleitende Fortbildungsangebote, einschließlich Coaching, Supervision und Intervention.
Sekundäre Prävention: Vorbeugungsprogramme und Infrastrukturen für Risikogruppen oder Personen in Risikolagen, z.B. Vorsorgeuntersuchungen und Ernährungsvorschläge für Personen, die zu Diabetes oder Bluthochdruck neigen.	Enttabuisierung der Belastungsproblematik. „Frühwarnsysteme“, Ressourcen, Infrastrukturen und Anlaufstellen für frühzeitige Hilfeleistungen.	Beratung und Coaching für Lehrpersonen mit Belastungssymptomen.
Tertiäre Prävention: medizinische Behandlung von Krankheiten	Entlastungen für Lehrpersonen mit angegriffener Gesundheit.	Medizinische und psychotherapeutische Behandlung.