

Stress lass nach!

Stress und Burnout im Lehrberuf

Referat

Dr. Kathrin Kramis-Aebischer

7. Mai 2004

Übersicht Referat

ZS LLFB Bern

Stress im Lehrberuf

1. Was zeigen uns **internationale Studien** ?
2. Was wird unter **Stress** verstanden ?
3. Forschungsergebnisse: **Stress im Lehrberuf** ?
4. Was wird unter **Burnout** verstanden ?
5. Forschungsergebnisse: **Stress/Burnout in anderen Berufen** ?
6. **Einige Hilfestellungen**

1 Was zeigen uns internationale Studien ?

ZS LLFB Bern

International gesehen leiden 10-30 % aller Lehrpersonen an Burnout.

Die Mehrzahl der deutschen LP beendet ihre berufliche Tätigkeit wegen krankheitsbedingter Dienstunfähigkeit vorzeitig.

**Jede 5. Lehrperson ist nach dem 50. Lebensjahr arbeitsunfähig.
Jede 3. Lehrperson ist nach dem 60. Lebensjahr arbeitsunfähig.**

Die häufigsten Erkrankungen bei Lehrpersonen sind:

- **Herzkrankgefässerkrankungen**
- **Blutdruckveränderungen**

Gesundheitlich bedingte Frühpensionierungen liegen in Hessen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz zwischen 40 und 50 Prozent.

63% der dienstunfähigen Lehrer (männlich) weisen psychische Erkrankungen oder Erschöpfungszustände auf.

1 Was zeigen uns internationale Studien ?

ZS LLFB Bern

Aus dem zweiten Vorsorgebericht der Deutschen Bundesregierung 2001:

- **48 Prozent** der Landesbeamten scheiden wegen Dienstunfähigkeit vorzeitig aus dem Beruf.
- Bei **männlichen Lehrkräften** beträgt die Quote **55%**
- Bei den **Lehrerinnen** liegt sie bei **72 %**
- Bei gut der **Hälfte** sind es **psychische bzw. neurologische Erkrankungen**, die zu dem vorzeitigen Ausscheiden führen.
- LP sind in **psychosomatischen Kliniken** die am stärksten vertretene Berufsgruppe

In mehreren Kantonen der **Schweiz** liegen die **Kosten** für Frühpensionierungen von Lehrkräften **deutlich höher** als für Frühpensionierungen anderer Berufsgruppen.

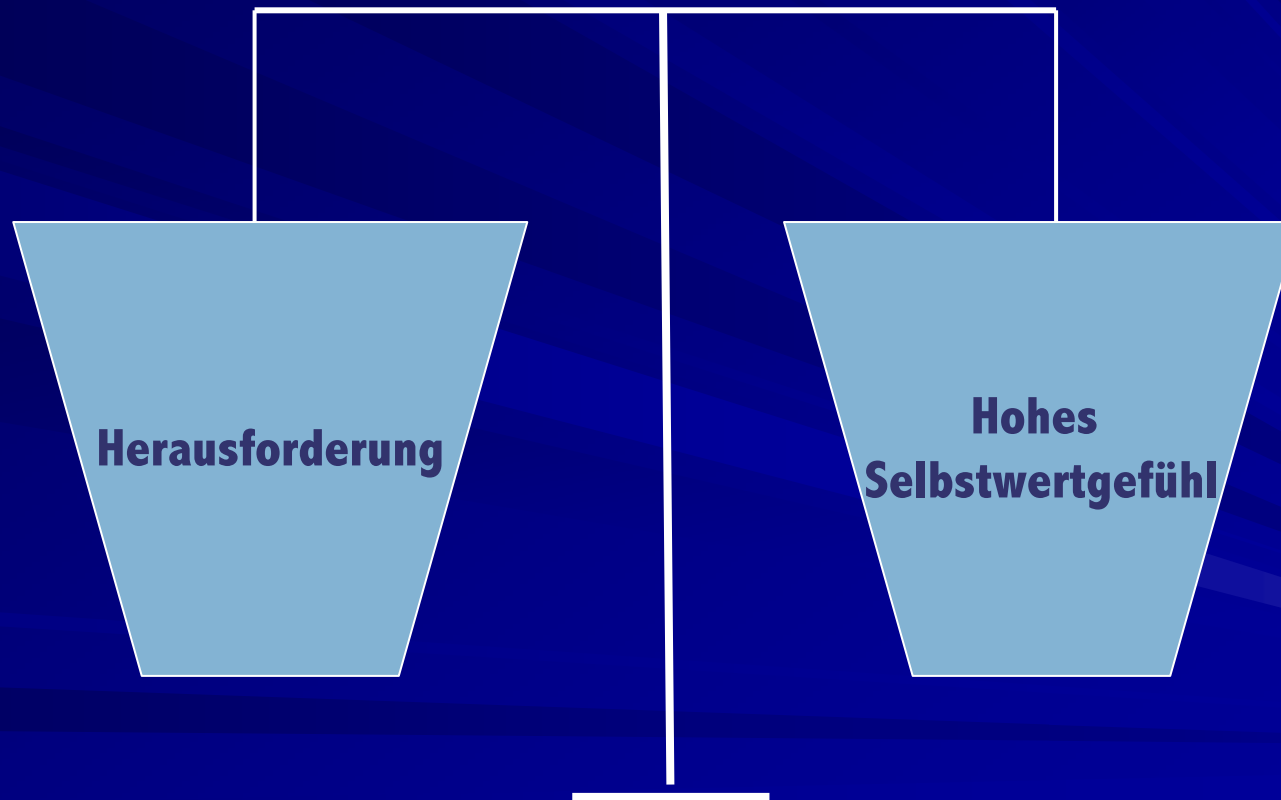
Die Suchtproblematik der Lehrkräfte ist nicht unerheblich:

Von den 700'000 Lehrkräfte der Bundesrepublik weisen **5% Alkoholprobleme** auf und etwa **doppelt so viele** gelten als **alkoholgefährdet**. Auf die Kollegien bedeutet dies, dass - statistisch gesehen - jeweils eine Lehrkraft betroffen ist.

2 Was wird unter Stress verstanden ?

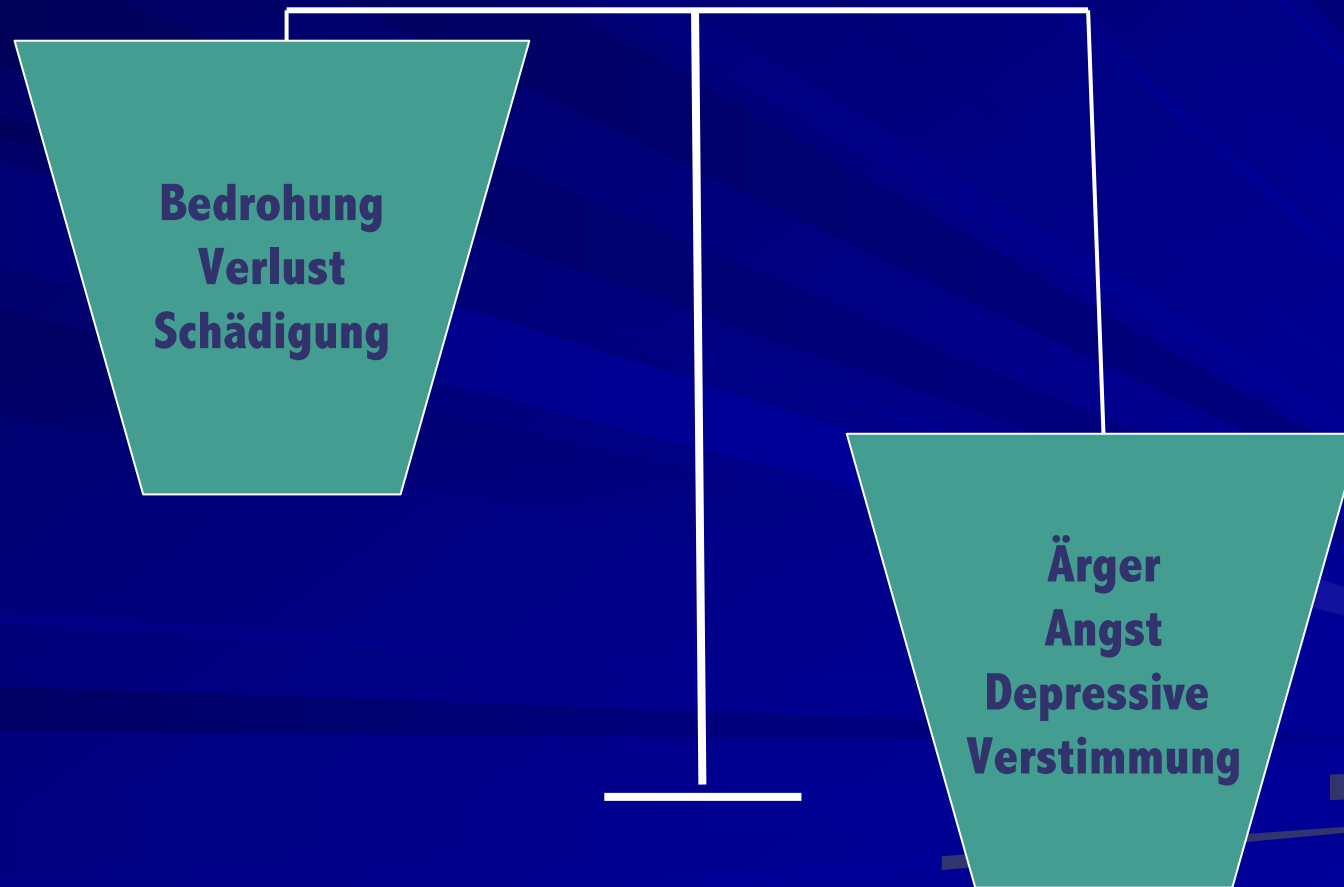
ZS LLFB Bern

Wohlbefinden heisst im Gleichgewicht sein:



Stress im Lehrberuf

Stress heisst aus dem Gleichgewicht fallen:


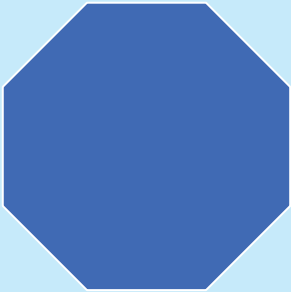



2 Was wird unter Stress verstanden ?

ZS LLFB Bern

Frühwarnsignale

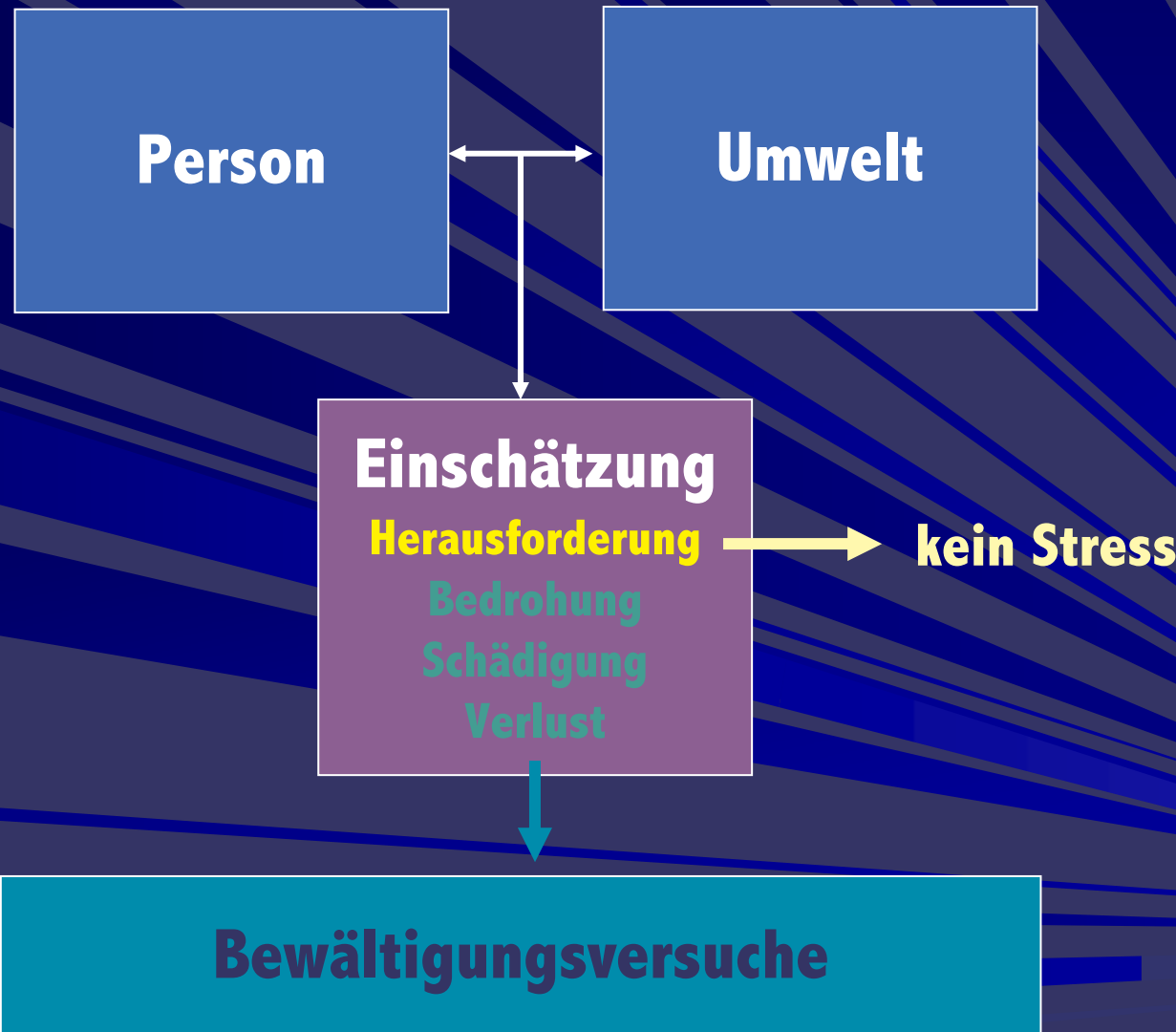
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- **Kopfschmerzen**
- **Nackenschmerzen**
- **Trockene Kehle**
- **Kurzatmigkeit**
- **Kreuzschmerzen**
- **Mit Füßen, Fingern od. Bleistift trommeln**
- **Zusammenbeißen der Kiefer**
- **Herzklopfen**
- **Atem anhalten / flaches Atmen**
- **Reizbarkeit**
- **Müdigkeit**
- **Schwindelgefühle**
- **Kalte, feuchte Hände**

Input Stressoren 	Wesentliche Elemente <ol style="list-style-type: none"> 1. Häufigkeit 2. Vielfältigkeit 3. Intensität
Organismus 	Drei Stadien <ol style="list-style-type: none"> 1. Alarm 2. Widerstand <ul style="list-style-type: none"> <i>Energie-Mobilisierer</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adrenalin/Noradrenalin ▪ Schilddrüsenhormone ▪ Cholesterin <i>Energie-Stützsysteme</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verdauungssystem ▪ Hautreaktion <i>Konzentrationshilfen</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Endorphine ▪ Kortison 3. Erschöpfung
Output Stressreaktionen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unterscheidung Eustress – Distress 2. Ablauf der Stressreaktion muskulär, vegetativ, subjektiv, kognitiv

2 Was wird unter Stress verstanden ?

ZS LLFB Bern

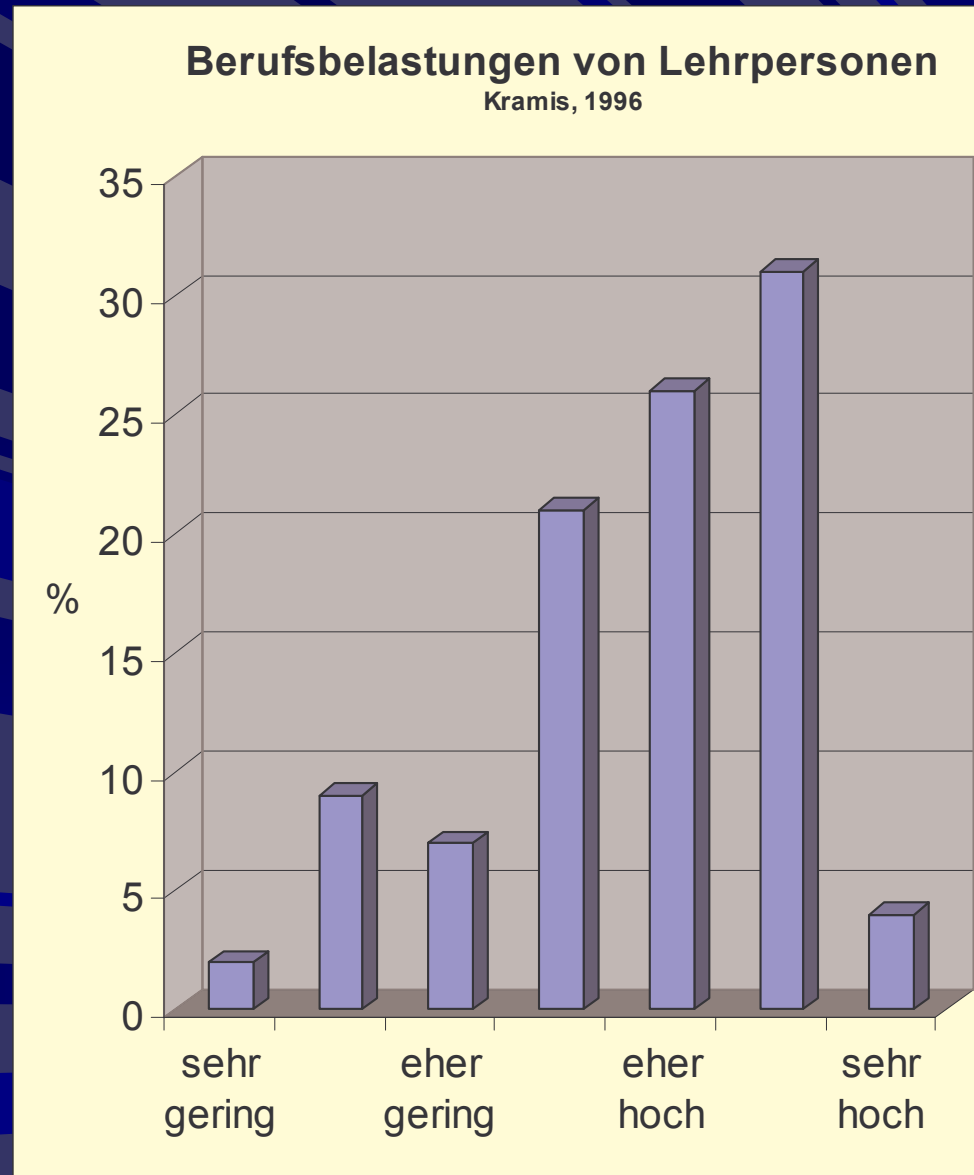
Stress im Lehrberuf



3 Forschungsergebnisse: Stress im Lehrberuf

ZS LLFB Bern

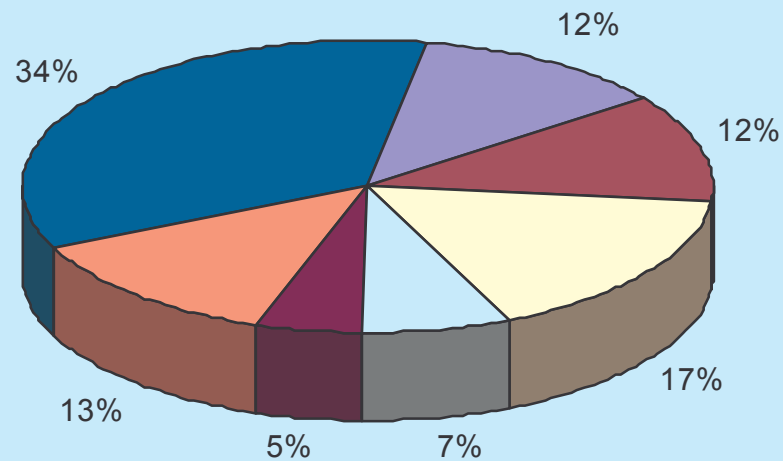
Stress im Lehrberuf



3 Forschungsergebnisse: Stress im Lehrberuf

ZS LLFB Bern

Stressdefinition



- Falsche Entspannung
- Entscheidungsnot
- Arbeit ohne Freude
- Psychischer Druck
- Existenzangst
- Leistungsdruck
- Überlastung

Widersprüchliche und diffuse Rollenansprüche

Desinteresse der Schüler/innen

Motivation und Disziplinschwierigkeiten

Hoher Anteil an frei bestimmbarer Arbeitszeit

Stoffdruck

Ganzer Tag 22-28 Sch

Verlust des öffentlichen Ansehens

Ständiger Innovationsdruck

Sackgassenberuf

FR LU VD GE ZH CH
1990, 1995, 2001

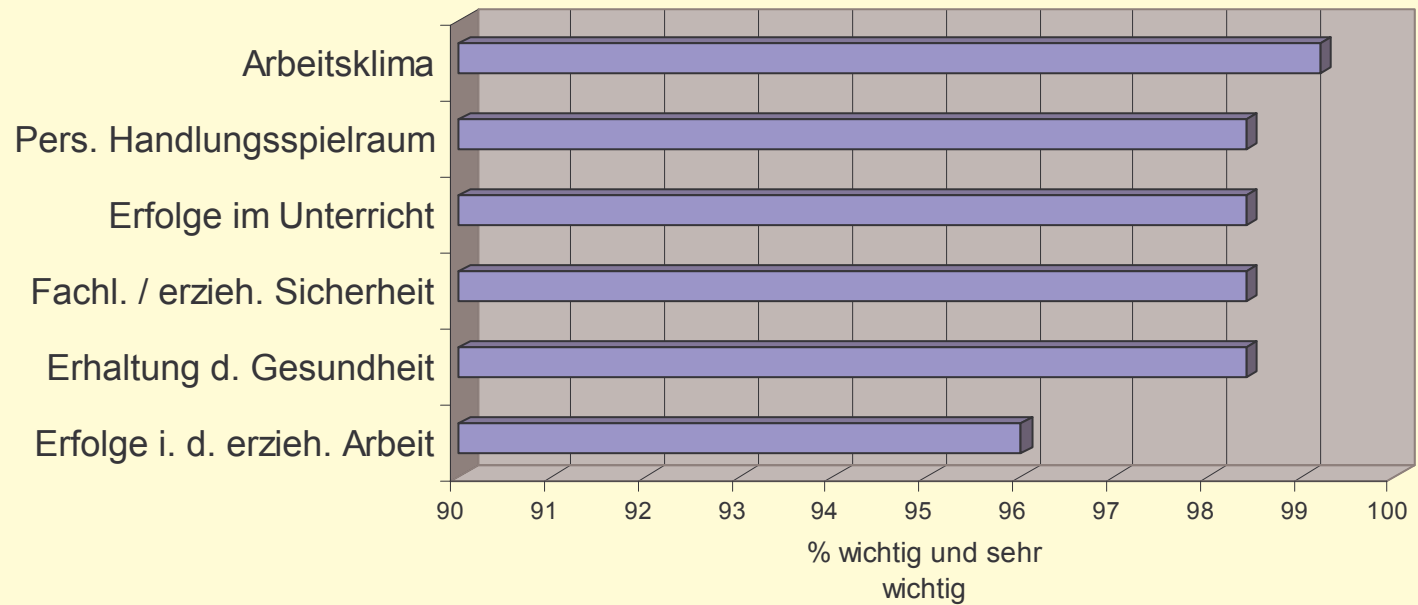
FR LU CH
1990, 1995, 2001

FR LU CH
1990, 1995, 2001

3 Die wichtigsten Aspekte

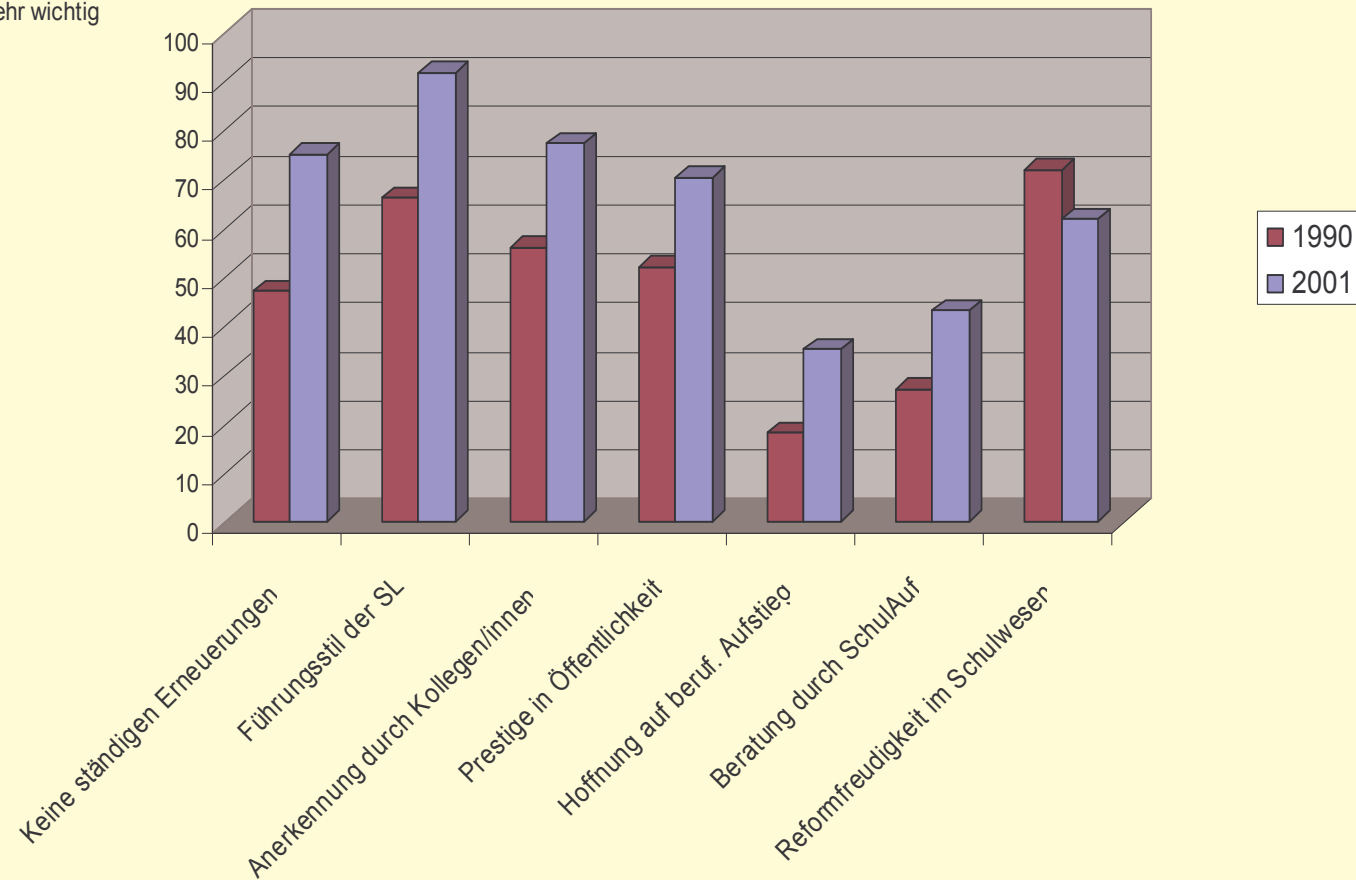
Die wichtigsten 6 Aspekte des Lehrberufs 2001

(nach Landert, 2001)



Wichtigkeit beruflicher Aspekte und grösste Veränderungen 1990/2001
Zunahme von 72% auf 82% (nach Landert, 2001)

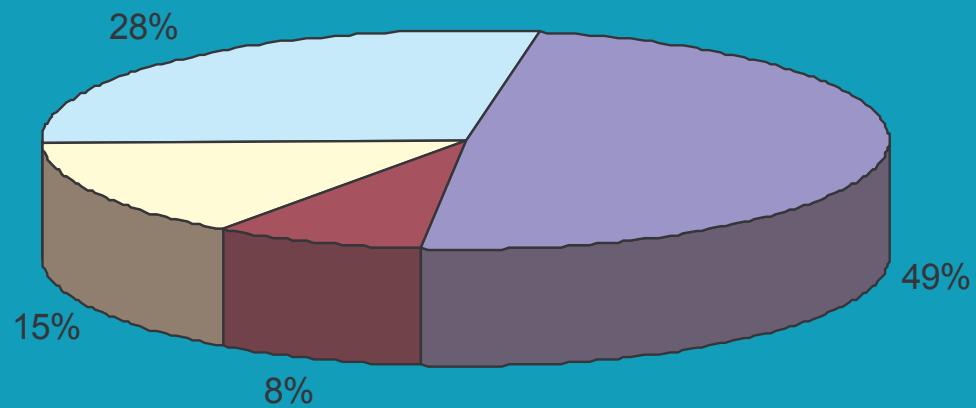
% wichtig/sehr wichtig



3 **Medikamente zur Stressreduktion** DBB, 2001

ZS LLFB Bern

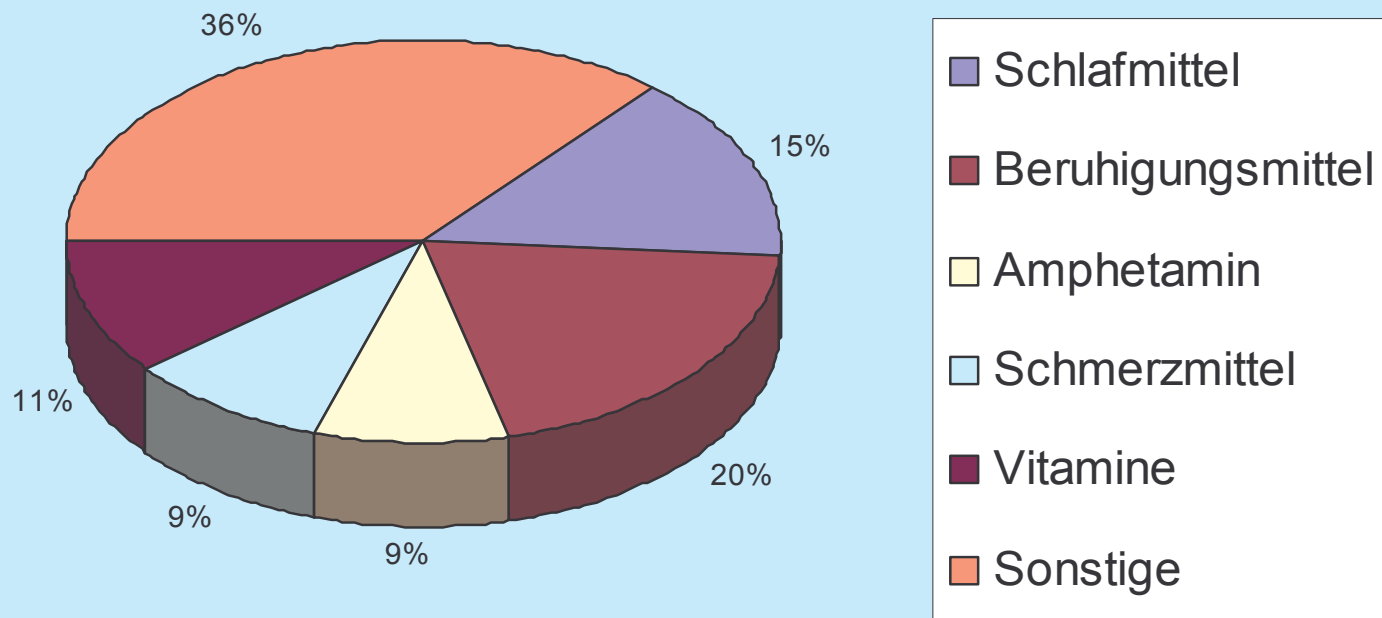
Medikamente zur Stressreduktion



- Selbstmedikation
- keine Medikamenteneinnahme
- Ohne Antwort
- vom Arzt verordnet

3 Spezielle Medikamente DBB, 2001

Spezielle Medikamente gegen Stress



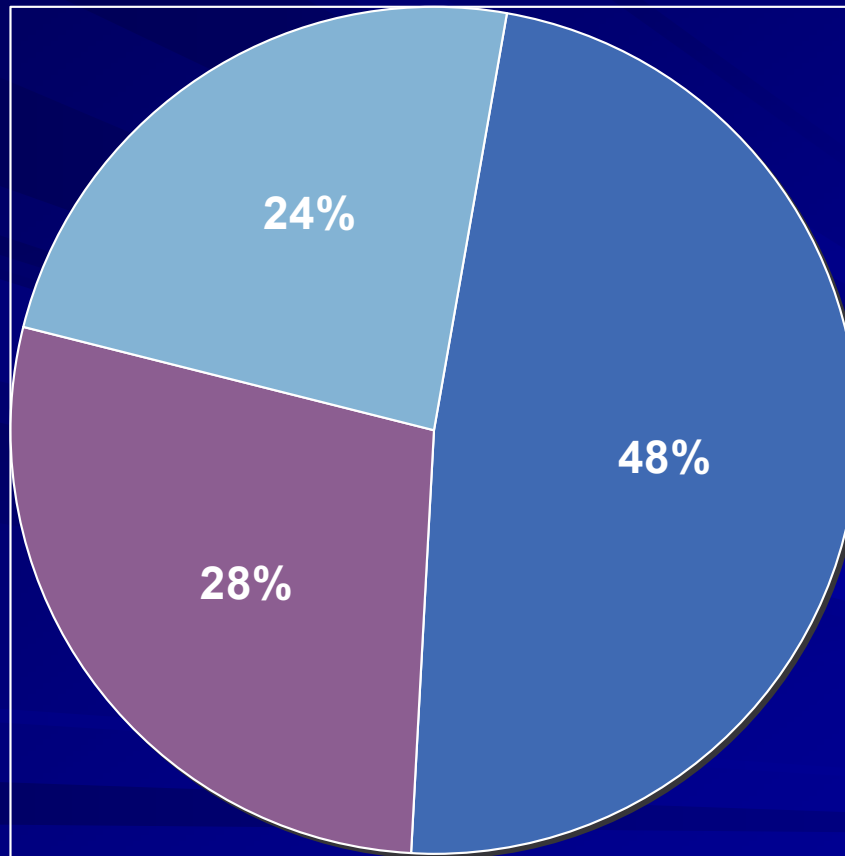
4 Was wird unter Burnout verstanden ? FENGLER, 1991

ZS LLFB Bern

1	Freundlichkeit und Idealismus
2	Überforderung
3	Geringer werdende Freundlichkeit
4	Schuldgefühle darüber
5	Vermehrte Anstrengung
6	Erfolglosigkeit
7	Hilflosigkeit
8	Hoffnungslosigkeit
9	Erschöpfung, Abneigung gegen Sch Apathie, Aufbäumen, Wut
10	Burnout: Selbstbeschuldigung, Flucht, Zynismus, Sarkasmus, Psychosomatische Reaktionen, Fehlzeiten, grosse Geldausgaben, Unfälle, Dienst nach Vorschrift, Scheidung, plötzliche Kündigung, sozialer Abstieg, Suizidgefährdung, Suizid

4 **Burnout** KRAMIS, 1996

Stress im Lehrberuf



- nicht ausgebrannt
- mittel bis stark ausgebrannt
- leicht ausgebrannt

Berufszufriedenheit

90% können erklärt werden durch:

Günstige Stress- und Belastungsverarbeitung

Psychische Gesundheit / Wohlbefinden

Zufriedenheit mit Partner/in

Selbstachtung, Energie

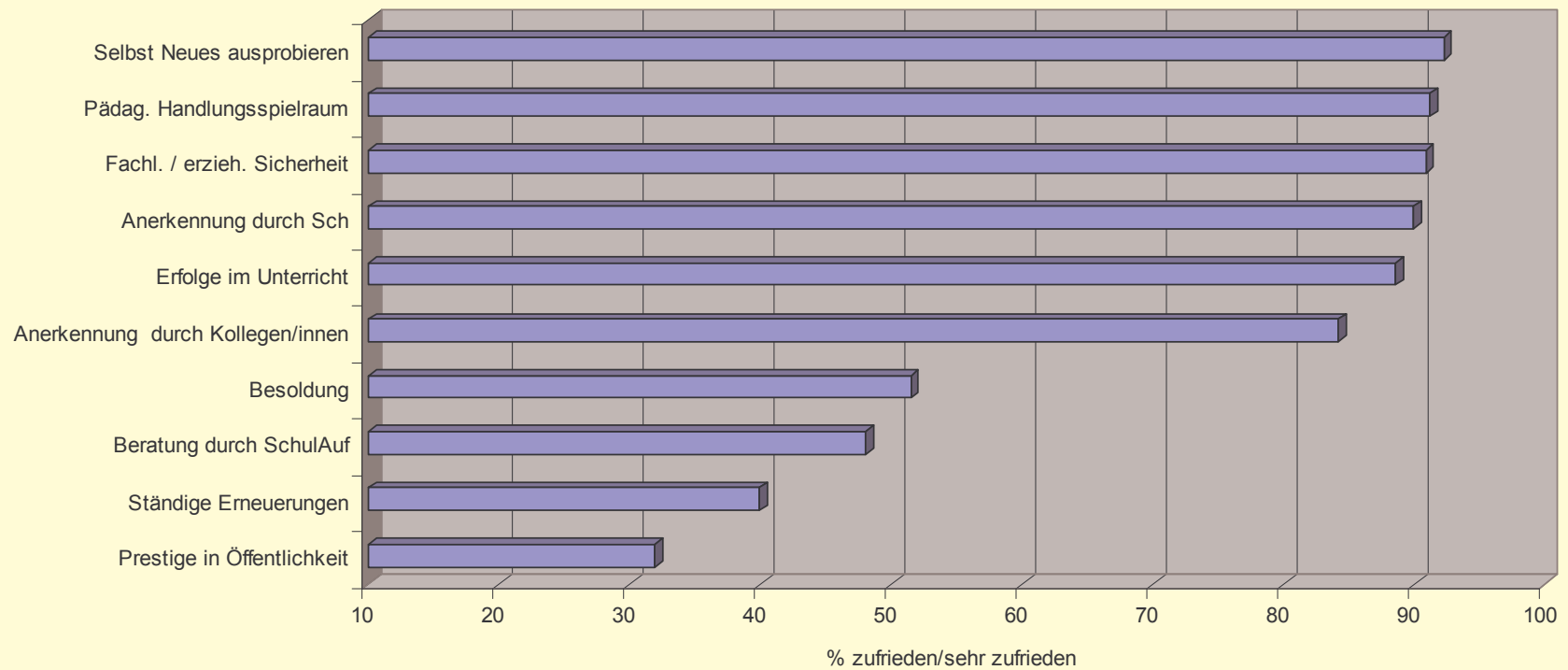
Soziales Netz, Kommunikation

Tiefe Werte in Burnout, Angst, Depressivität

Lebenszufriedenheit

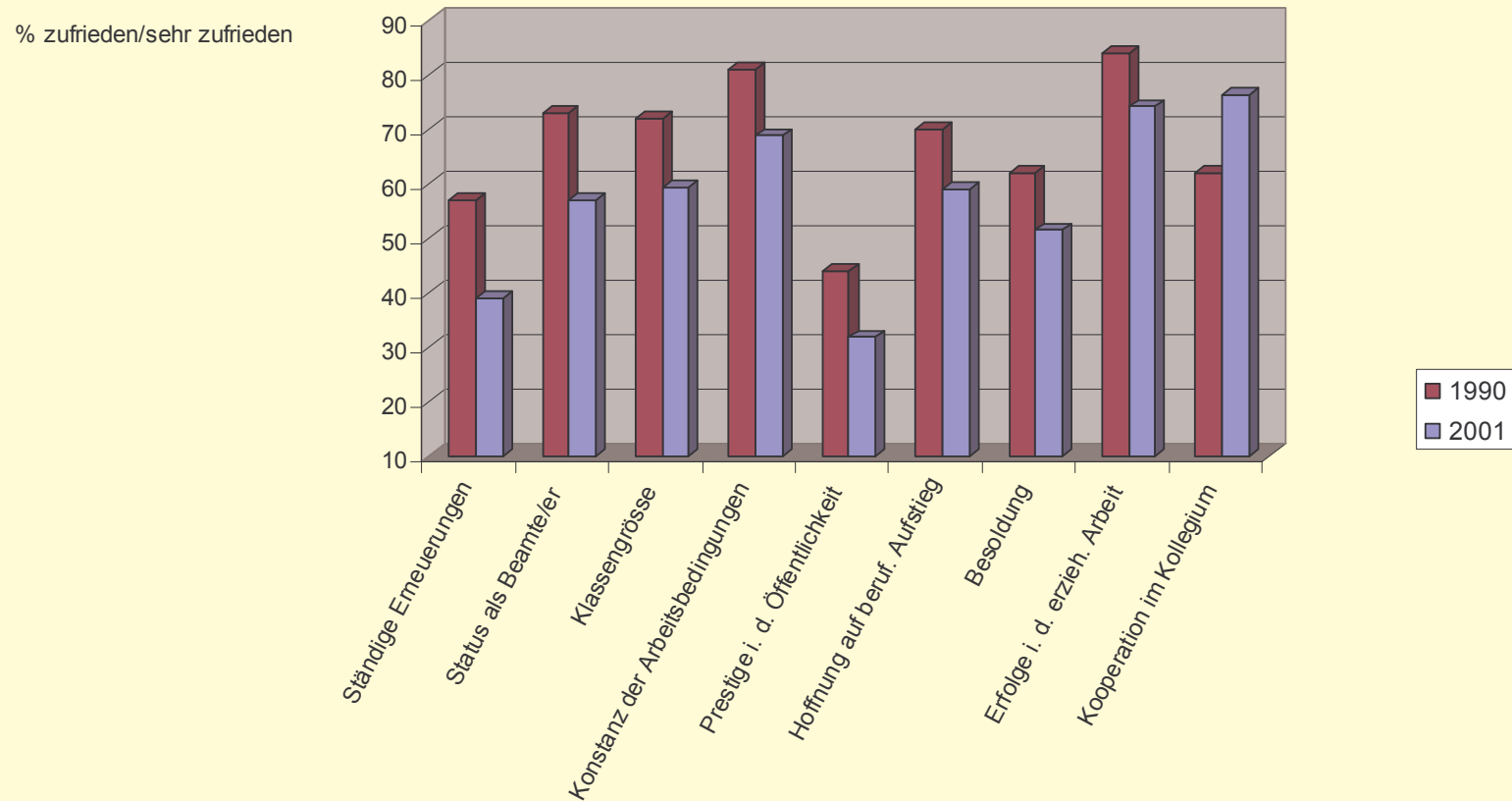
90% können erklärt werden durch:
Günstige Stress- und Belastungsverarbeitung
Zufriedenheit mit Partner/in
Professionalität
SK, FK, SK, KK
Tiefe Werte in Burnout, Angst, Depressivität

Aspekte des Lehrberufs mit grösster/geringster Zufriedenheit der LP 2001
(Landert, 2001)

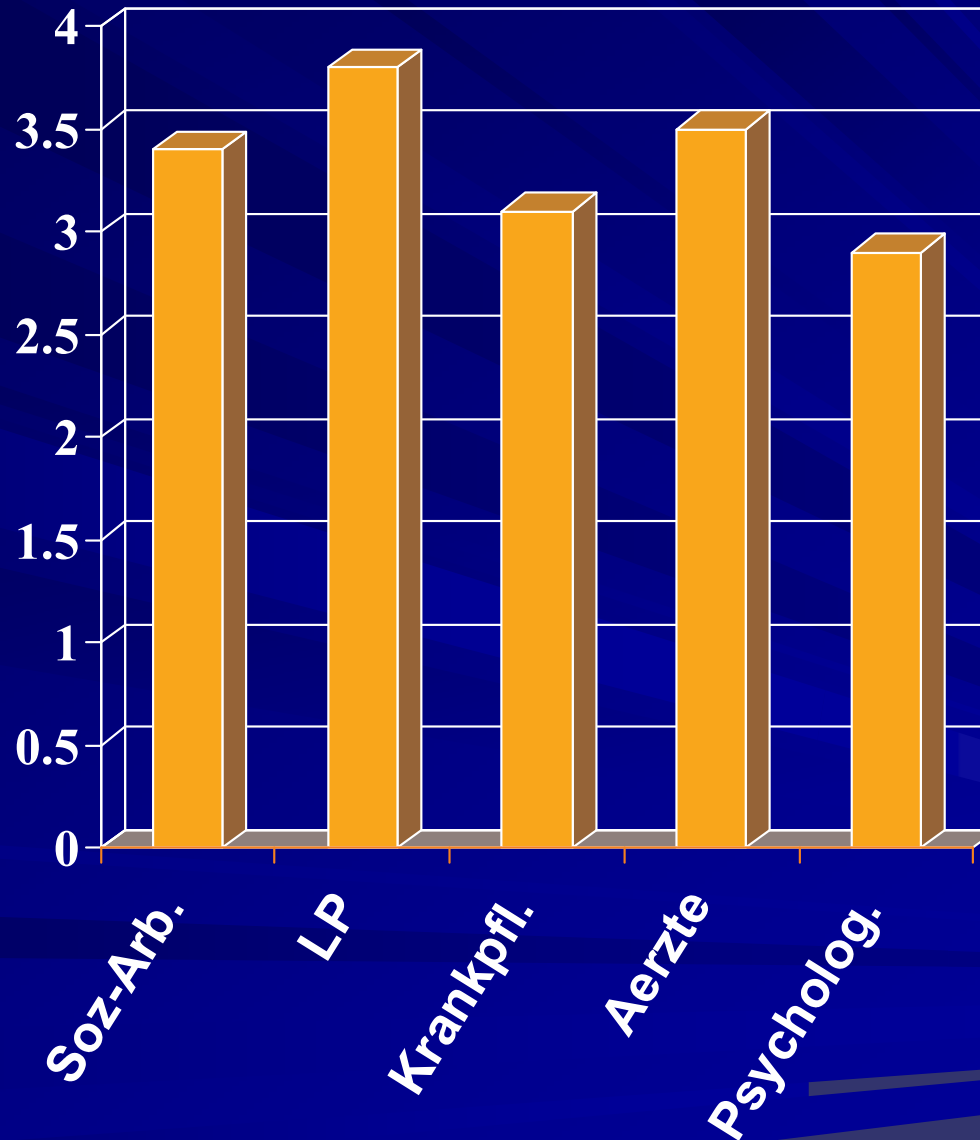


Grösste Veränderungen in der Zufriedenheit der LP 1990/2001

Abnahme von 72% auf 69% (Landert, 2001)

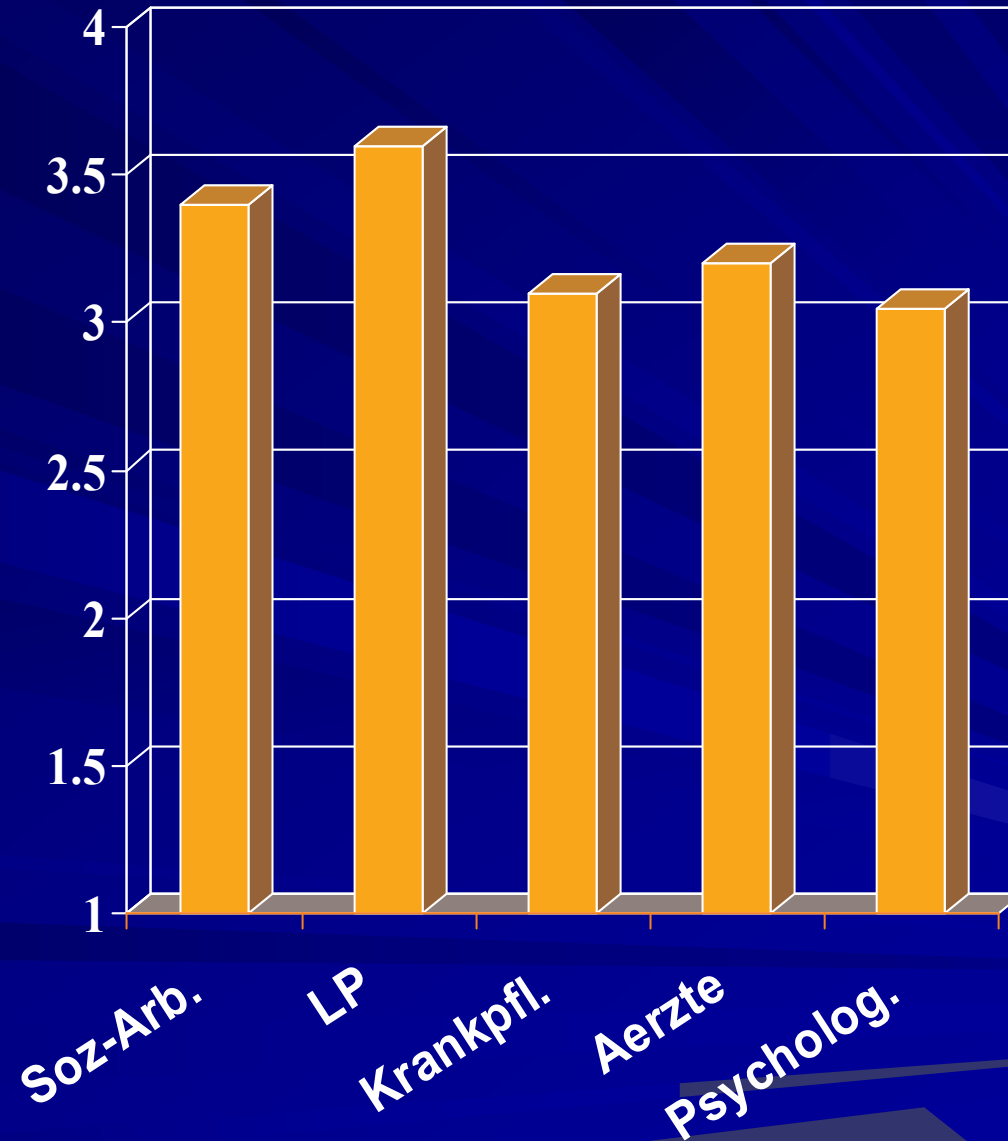


Stress im Lehrberuf



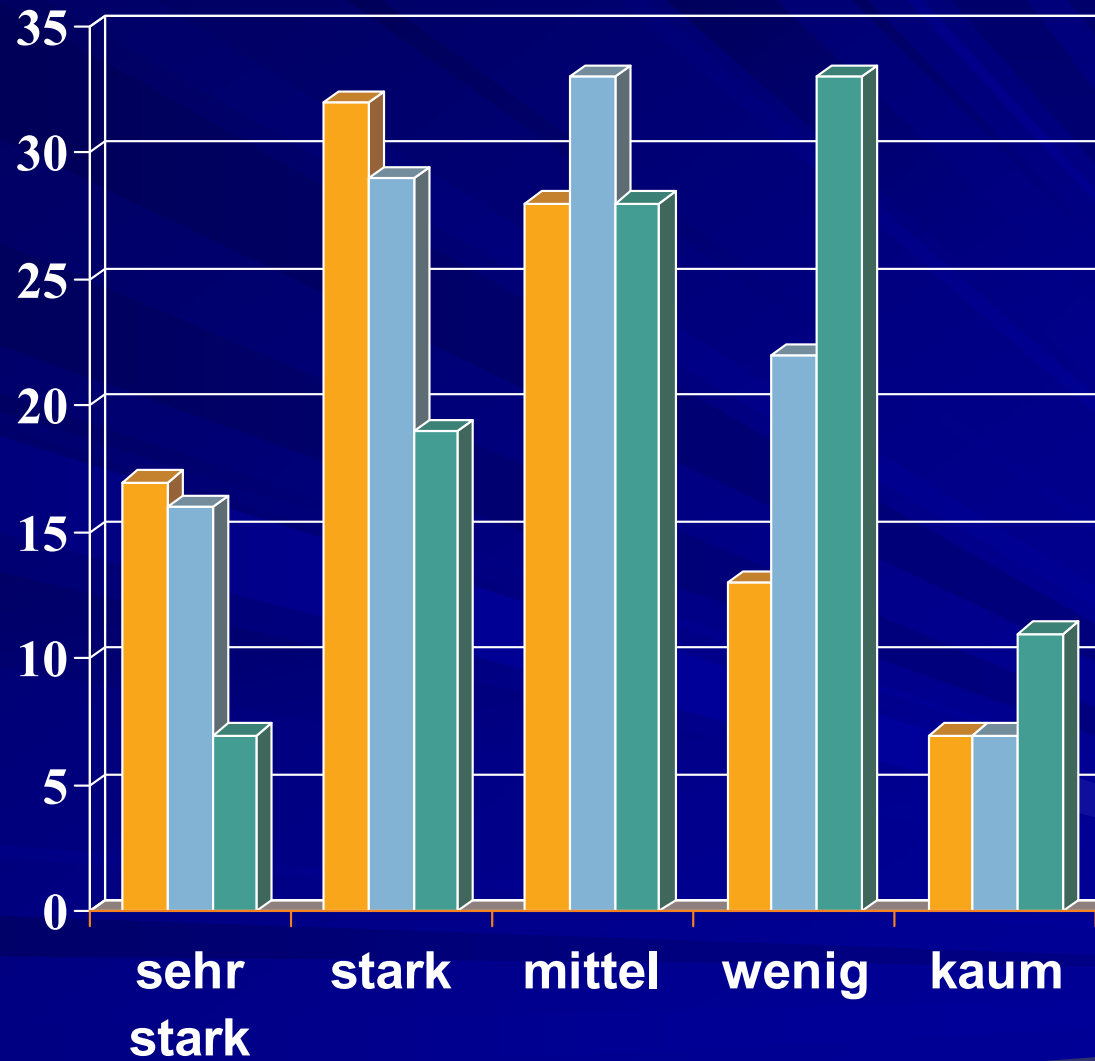
5 Burnout in Sozialberufen

Stress im Lehrberuf

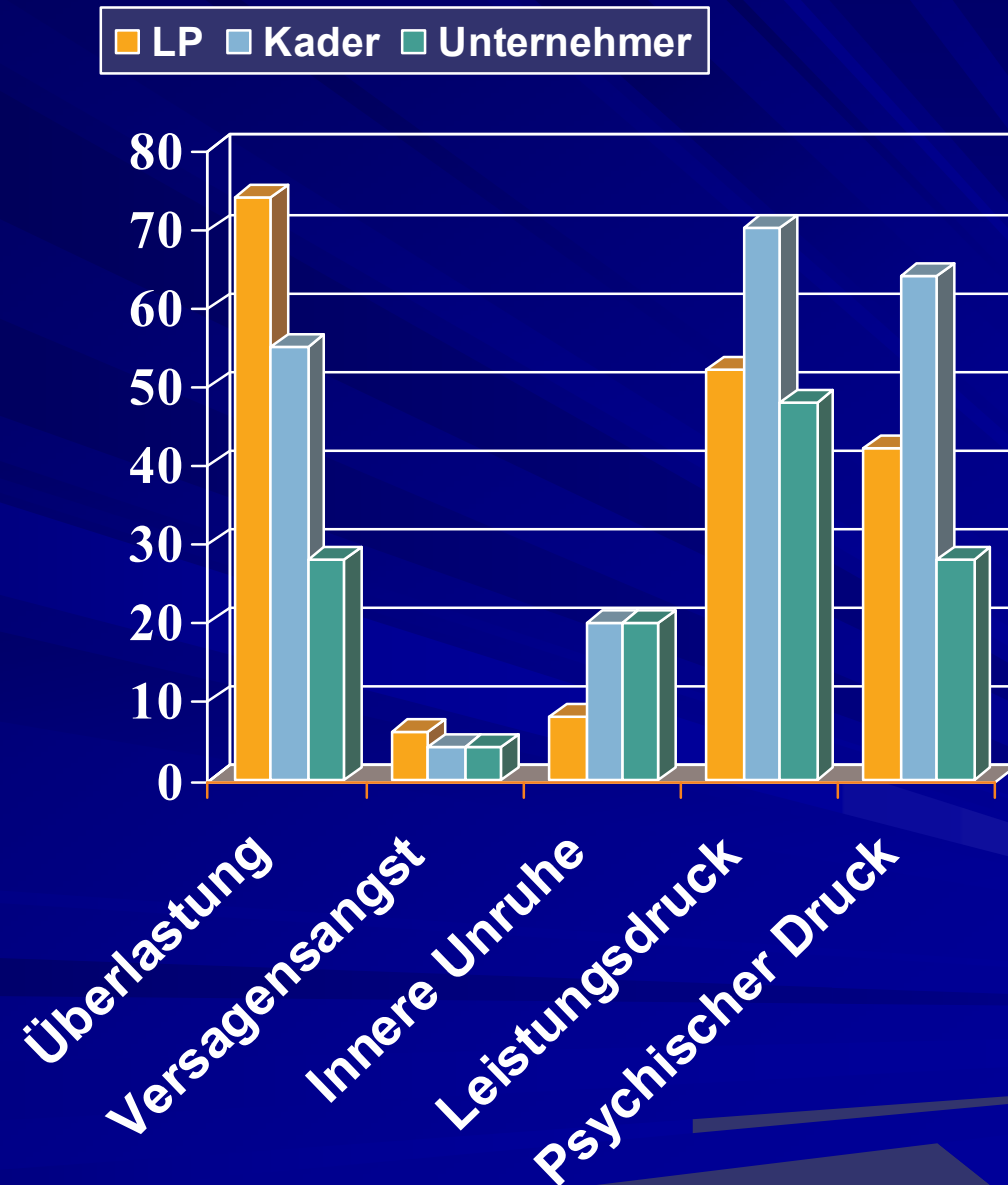


5 Vergleich Berufsstress: Kader-LP

Stress im Lehrberuf

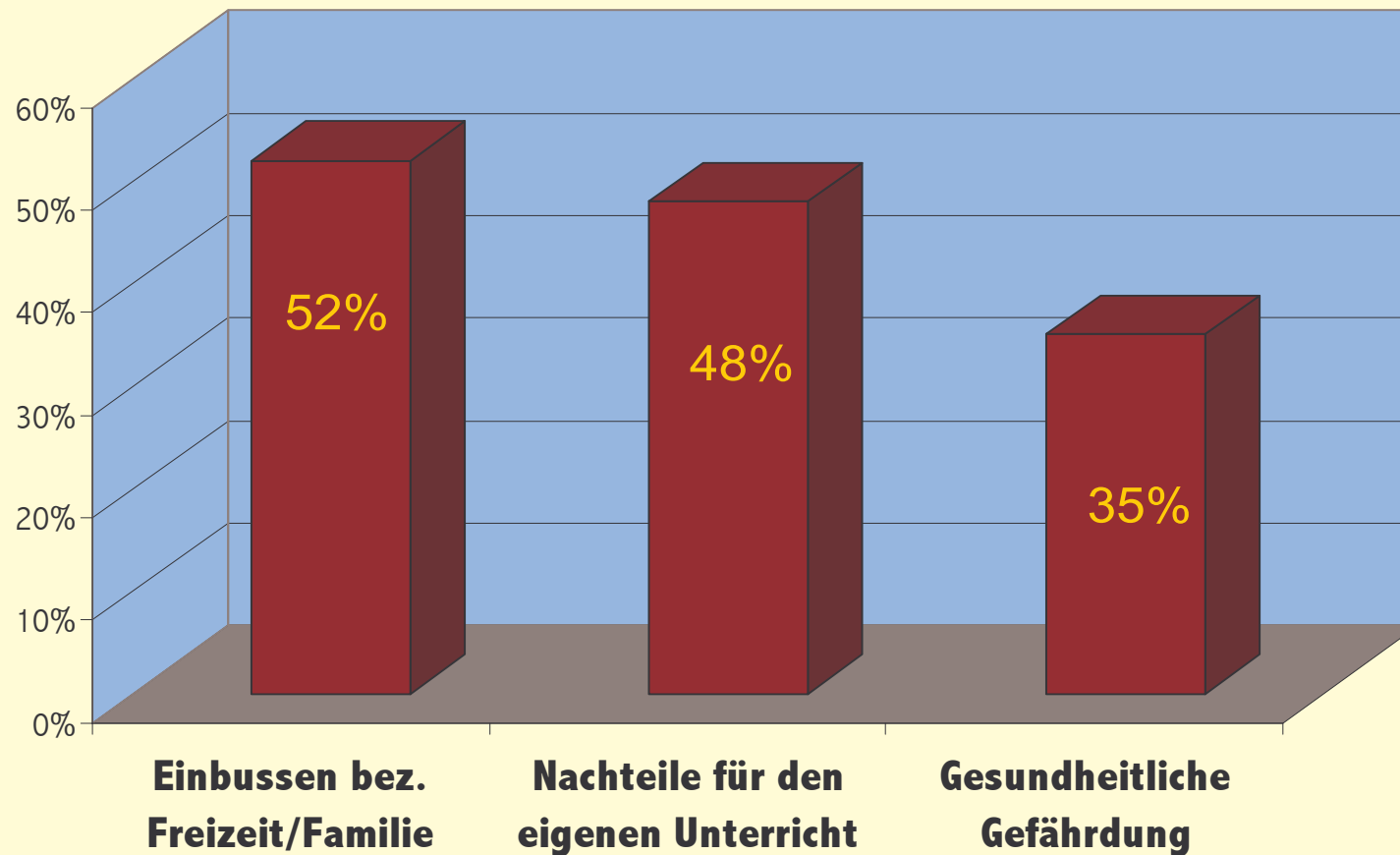


■ LP ■ Kader ■ Unternehmer



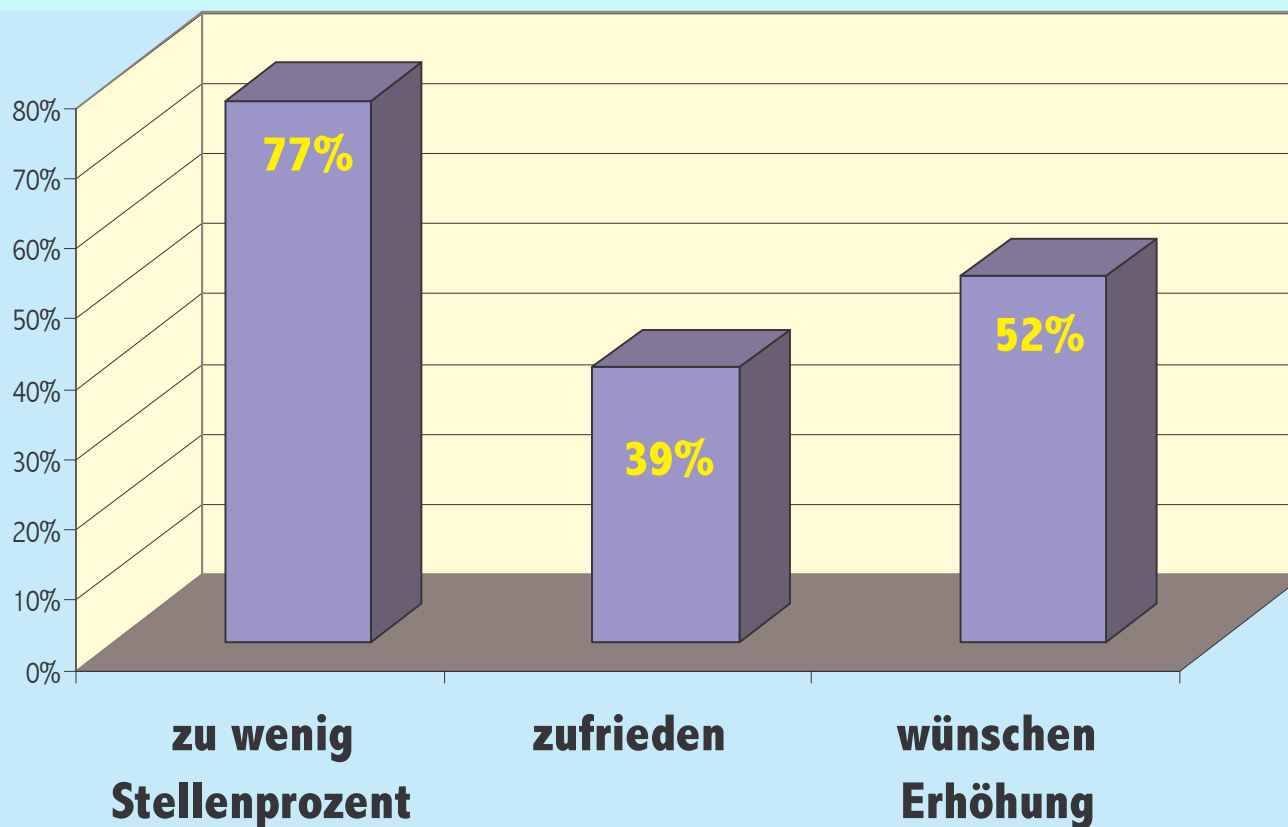
5 Belastungen Schulleitungen

Belastungen bei 200 Schulleitungen 2000



5 Belastungen Schulleitungen

Zufriedenheit mit Stellenprozent



5 **Forschungsergebnisse**

ZS LLFB Bern

Männer

25-35 jährige:
tendenziell höhere Ressourcen
(intern und extern)

35-45 jährige:
wenig palliatives Coping
(Schutzschild)

45-55 jährige:
häufigeres palliatives Coping

Frauen, haben tendenziell

- **tieferere interne Vertrauensressourcen**
- **geringere soziale Unterstützung**
- **ungünstigere externe Ressourcen**

als Männer

- **Sinnhaftigkeit**
- **Entfaltungsmöglichkeiten**
- **Unterstützung durch Institution**
- **Persönliche Erfolgsorientierung**
- **Selbstvertrauen / Selbstentfaltung**

- **Soziale Ressourcen aufbauen und fördern**
- **Psychophysisches Wohlbefinden**

- **Bewältigungskompetenz: Coping
 Palliation**

Achtsamkeit für sich entwickeln	Wie geht es mir ?
Sich mental vorbereiten	Was kommt auf mich zu ?
Klarheit gewinnen	Was will ich ?
Für Rückmeldungen offen sein	Wie erleben mich die anderen ?
Loslassen	Was bindet mich zu sehr, wovon kann ich mich befreien ?
Meine Energiequellen aufsuchen und neu entdecken	Natur / Kunst / Musik Philosophie / Spiritualität / Religion Menschen / Erfahrungen Körper / Bewegung / Entspannung
Im Augenblick leben	... nicht im Wartezimmer des Lebens
Oasen aufsuchen	Was tut mir gut ?