



# Lehrergesundheit -

wodurch wird sie gefährdet - was  
erhält sie?



# Lehrergesundheit

Gesundheit fördert die Qualität der Schule!

aber

Lehrerarbeit ist nicht gesund – nirgends in  
Europa!

**Besonders ungesund ist sie für Lehrerinnen!**



# Lehrergesundheit

## Lehrerinnen und Lehrer arbeiten in kritischen Beanspruchungsverhältnissen

- diese haben sich in letzter Zeit deutlich zugespitzt
- die Vielfalt der Belastungsgrößen führt zu permanent hohen Stressreaktionen
- unter dem Gesichtspunkt „psychische Gesundheit“ sind Lehrkräfte eine Risikogruppe („helfende Berufe“)



# Lehrergesundheit

## Besondere Beanspruchungen des Berufs:

- hohe Anforderungen im sozial-kommunikativen, emotionalen und motivationalen Bereich
- diese sind häufig sehr komplex und widersprüchlich
- und damit kaum zu erfüllen



# Lehrergesundheit

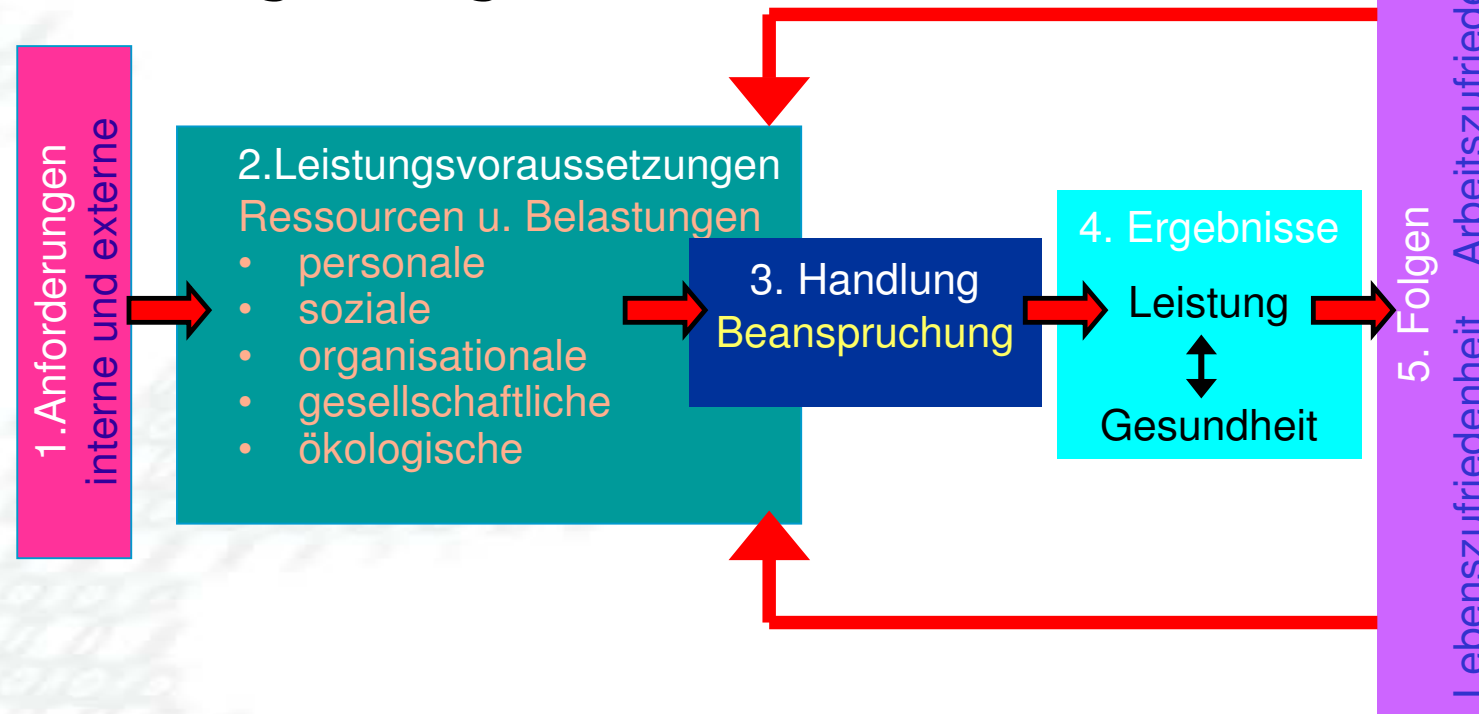
## Die Folgen sind:

- 62% aller Lehrkräfte scheiden vorzeitig wegen Dienstunfähigkeit aus dem Beruf aus
- nur 7% arbeiten bis zur regulären Altersgrenze
- Durchschnittsalter für Frühpensionierungen: 54 Jahre
  - 48% wegen psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen
  - 14% wegen Muskel/Skeletterkrankungen
  - 9% wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- voraus gehen häufig eine Chronifizierung der Krankheit und eine lange Leidenszeit



# Lehrergesundheit

## Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit





# Lehrergesundheit

## Was belastet Lehrerinnen und Lehrer am meisten?

- das destruktive Verhalten schwieriger Schülerinnen und Schüler
- die daraus entstehenden Konflikte mit diesen und mit Kolleginnen und Kollegen
- große Klassen
- hohe Stundenzahl

**Punkte verstärken und potenzieren sich gegenseitig!!**



# Lehrergesundheit

Wesentliche Stressoren sind:

- hoher Lärmpegel
- stimmliche Belastung
- permanenter Zeitdruck
- keine echten Pausen
- multiple Zahl oft gleichzeitig geforderter Tätigkeiten



# Lehrergesundheit

## Was schützt und stärkt die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern?

- das Erleben sozialer Unterstützung
- ein positives soziales Klima im Kollegium
- (für dessen Zustandekommen das Handeln der Schulleitung Dreh- und Angelpunkt ist)
- gelungene Kommunikation

**Besonders Lehrerinnen profitieren davon!**



# Lehrergesundheit

## Stärkung psychischer Grundbedürfnisse

- Autonomie
  - Ich bin kein Opfer der Verhältnisse, ich kann sie aktiv gestalten.
- Kompetenz
  - Ich habe genügend Ressourcen, um die an mich gestellten Anforderungen zu bewältigen.
- Verbundenheit
  - Ich bekomme von anderen die für mich notwendige Unterstützung.