

Gesundheit und Optimismus für steirische Hauptschul- LehrerInnen



activelife

Präventionsinstitut zur
Förderung und Erhaltung
der psychischen Gesundheit

F O R T B I L D U N G

Gesundheit und Optimismus für steirische Hauptschul-LehrerInnen

Eine aktuelle österreichische Studie zum Thema LehrerInnengesundheit (WHO-HBSC-Survey) bezieht sich auf die Befragung von rund 2.500 LehrerInnen aus der Sekundarstufe I und II. Dabei bewerteten 2 von 10 LehrerInnen ihre subjektive Gesundheit als „weniger gut“ oder gar „schlecht“. Rund 40 % (2 von 5 LehrerInnen) berichten, regelmäßig von physischen, psychischen oder psychosomatischen Beschwerden betroffen zu sein. Diese Symptome können sich in Form von Rücken/Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Nervosität, Gereiztheit, Ängsten, Magen/Bauchschmerzen, schlechtem Allgemeinbefinden, Schwindelgefühl, Infektanfälligkeit, etc. äußern. Außerdem geben rund 30 % an, dass sie sich müde und erschöpft fühlen (Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie 2007).

Viele Gesundheitsrisiken sind früh erkennbar und genau hier sind gezielte Präventionsmethoden besonders wirksam und effektiv.

Gerade LehrerInnen sind in ihrer Lebens- und Arbeitswelt permanent mit neuen, sich rasch ändernden Anforderungen konfrontiert. Im Programm „GO! Gesundheit und Optimismus für steirische Hauptschul-LehrerInnen“ stehen Lehrkräfte mit ihren täglichen Herausforderungen im Mittelpunkt.

Vermittelt werden alltagstaugliche Tools und Strategien, die die LehrerInnen unterstützen und den Schulalltag erleichtern.

Was ist „GO! Gesundheit und Optimismus für steirische Hauptschul-LehrerInnen“?

Bei „GO!“ handelt es sich um ein speziell entwickeltes Fortbildungsprogramm, das die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrkräften fördert.

„GO!“ steht LehrerInnen an steirischen Hauptschulen zur Verfügung und in insgesamt 32 Einheiten werden 3 Themenblöcke forciert:



„Mehr noch als in anderen Berufen ist für den Lehrberuf psychische Gesundheit als Basisvoraussetzung für die Berufsausübung unverzichtbar“

(Schaarschmidt 2007).

I - GO! - Gesundheit und Optimismus (Block 1)

Wie entsteht Stress? Was stresst mich in meinem beruflichen Alltag und wie baue ich Stress sinnvoll ab? Welche Strategien und Tools gibt es vorbeugend im Umgang mit Stress, Angst und Depression?

II - Burnout-Prävention: (Block 2)

Wie behalte ich meine Begeisterung und Motivation im Schulalltag? Wie verläuft Burnout? Welche Belastungen gibt es im Lehrberuf? Welche vorbeugenden Techniken sind hilfreich?

III - Umgang mit Problemen in der Schule: (Block 3)

Welche Tools gibt es für einen konstruktiven Umgang mit Buben und Mädchen in einer schwierigen Entwicklungsphase?

Was sind die Ziele von „GO! Gesundheit und Optimismus für steirische Hauptschul-LehrerInnen“?

- ✘ Strategien, um Herausforderungen im Schulalltag gut zu bewältigen
- ✘ Impulse, um den eigenen Ressourcen-Pool zu stärken und zu erweitern
- ✘ Kompetenzen für ein positives Klassenklima ausbauen

Was ist das Besondere an GO!?

GO! ist ein speziell auf die Bedürfnisse von LehrerInnen zugeschnittenes Programm und bietet alltagstaugliche und umfassende Arbeitsunterlagen. Dieses innovative Pilotprojekt wird mit wissenschaftlicher Begleitung der Karl-Franzens-Universität Graz durchgeführt.

Wie wird GO! vermittelt?

Methodenvielfalt: Übungen, Diskussionen, Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeiten, Austausch-Börse, u.v.m.



activelife

KOORDINATIONSSTELLE:

Organisation, Information, Anmeldung

activelife - Präventionsinstitut zur Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit
Klosterwiesgasse 32, 8010 Graz

Telefon: Mag. Alexandra Wieser: +43 676/93 61 744
Mag. Marlies Jauk: +43 650/91 87 000
Mail: office@praeventionsinstitut.at
Web: www.praeventionsinstitut.at



PROJEKTTEAM:

Univ.-Prof. Dr. Peter Rossmann, Leiter d. Instituts f. Erziehungs- und Bildungswissenschaft a. d. Karl-Franzens-Universität Graz
Ass. Prof. Dr. Hannelore Reicher, Karl-Franzens-Universität Graz
Mag. Alexandra Wieser
Mag. Marlies Jauk
MMag. Gabriele Ehrenfried

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Studie wird als Forschungsprojekt an der Karl-Franzens-Universität Graz geführt und von folgenden Institutionen unterstützt:



Pädagogische
Hochschule
Steiermark

