



Zuletzt aktualisiert: **12.09.2011 um 13:54 Uhr** ([1 Kommentar](#))

## Mental-Training für Lehrer an Uni Graz entwickelt

Schlafstörungen, Kopf- und Magenschmerzen, Gereiztheit: Nicht nur Schüler leiden zunehmend unter Beschwerden, die durch den Schulalltag hervorgerufen werden.



Foto © APA | Sujet

Ein neues, am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Graz entwickeltes Trainingsprogramm gibt Lehrern alltagstaugliche Instrumente und Strategien in die Hand, die ihnen helfen sollen die Anforderungen ihres Berufes gesundheitlich unbelastet zu überstehen.

Das Verhalten schwieriger Schüler und damit einhergehende Ängste, administrative Pflichten und der daraus entstehender Stress sowie die Schwierigkeit, Beruf und Alltag voneinander zu trennen, stehen laut der Grazer Erziehungswissenschaftlerin Marlies Jauk ganz vorne auf der Liste jener Probleme, die Lehrer im Laufe eines Schuljahres belasten. "Laut dem jüngsten WHO-HBSC-Survey berichteten rund 40 Prozent der befragten

2.500 österreichischen Lehrer aus der Sekundarstufe I und II, regelmäßig von physischen, psychischen oder psychosomatischen Beschwerden betroffen zu sein", so Jauk im APA-Gespräch. Stress, Angst, Depressionen und Burn-out gehören hierzulande mittlerweile zu den häufigsten Krankheiten im Lehrberuf.

## **Präventionsprogramm**

Im Rahmen ihrer Dissertation haben die beiden Grazer Erziehungswissenschaftlerinnen Marlies Jauk und Alexandra Wieser ein Präventionsprogramm entwickelt, das die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Lehrkräften fördern soll. Es besteht aus 32 Einheiten mit Schwerpunkten zum Thema Stress und Stressabbau, Strategien gegen Angst, vorbeugende Maßnahmen in punkto Depression und Burn-out sowie Zeit- und Selbstmanagement-Tools. "Die Lehrer bringen ihre Anliegen ein, die jeweilige Strategie wird dann anhand der Probleme im Training erarbeitet", umriss Jauk das Setting des Gruppentrainings.

Das "Gesundheit und Optimismus" ("GO!")-Programm basiert auf dem "GO!"-Programm, das an der TU-Dresden zur Vorbeugung von Ängsten und Depressionen bei Schülern zwischen 15 und 17 Jahren entwickelt wurde. Beide Wissenschaftlerinnen bieten im Rahmen ihres Vereins "ActiveLife - Präventionsinstitut zur Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit" seit fünf Jahren entsprechende Seminare für Schüler an. "Die Lehrer haben uns gefragt, ob wir nicht auch entsprechende Trainings für sie anbieten könnten", schilderte Jauk, die daraufhin diese Aufgabe gemeinsam mit ihrer Kollegin Wieser in ihrer Dissertation umgesetzt hat.

## **48 Lehrer**

Am Pilotprogramm haben 48 Lehrer teilgenommen. Diese scheinen begeistert zu sein, denn das Training habe eine hundertprozentige Weiterempfehlungsquote erhalten, so Jauk. Die Auswertung ergab, dass vor allem das Wissen der Teilnehmer im Umgang mit den Problemfeldern gestiegen sei, die zuvor gemessenen Depressions-Scores hätten sich im positiven Sinn verändert. Geht es nach den beiden Wissenschaftlerinnen, sollte das Programm verstärkt in die Aus-, Fort- und Weiterbildung für Lehrer integriert werden. Unterstützt wurde das Dissertationsprojekt von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse.

**Für Singles ab 30 Jahre**



Melden Sie sich jetzt an und finden Sie einen Partner, der wirklich zu Ihnen passt!

**Emotion Days bis 17.09.**



Fahrspaß, Sicherheit, Luxus und ein Gratis Samsung Galaxy Tab. Erleben Sie doppelte Mobilität.

---

**Mostviertler Mostherbst**

Die „Hoch-Zeit“ von Birne und Most - ein bunter Festreigen rund ums Essen und Trinken.

[Mehr Informationen »](#)

**Singles aus Österreich!**

Lerne den Traummann in Deiner Nähe jetzt kennen. Einfach kostenlos registrieren!

[Mehr Informationen »](#)

**Geniale Ideen gesucht!**

Innovative Projekte schnell beim RIZ Genius Ideenpreis einreichen und gewinnen!

[Mehr Informationen »](#)



