

# Bleib g'sund – aber wie?

---

## Maßnahmen zur Förderung der Lehrer/-innengesundheit in OÖ

Mag. Gerhard Prieler  
Elisabeth Reese



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

# Lehrer/-innen-Gesundheitsbefragung 2010 (Ö)

---

- Mehr (psycho-)somatische Beschwerden (Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen) als Durchschnitt der Angestellten
- Hohe emotionale Erschöpfung (25 %) – hohes Ausmaß an Überforderung und Burnout-Gefährdung
- Berufsspezifische Erklärung: besondere kommunikative Anforderungen. Manche diesen nicht gewachsen.



# Belastungen – stärkste Auswirkung auf Befindlichkeit

---

- belastendes Schüler/-innenverhalten
- Zeitstress
- Schlechte Arbeitsplatzsituation
- Mangelnde Wertschätzung der Arbeit
- Physische Belastungen

**Studie GKK: Gerich/Sebinger, Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen**



# Relevanteste Ressourcen für die Gesundheit

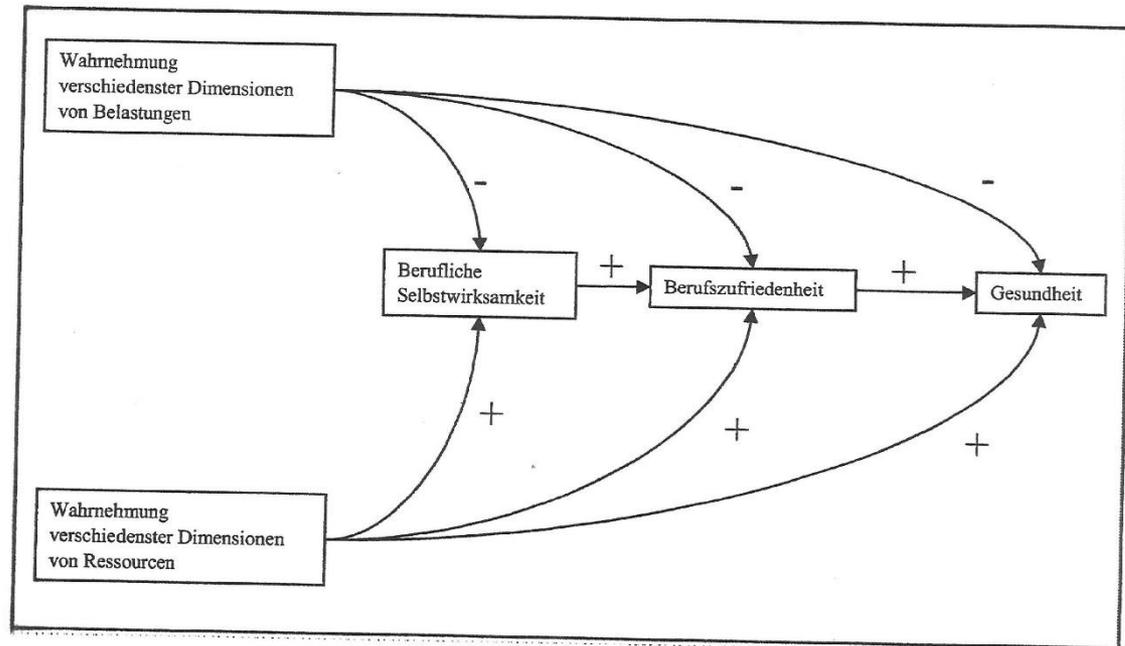
---

- Inspiration durch die berufliche Tätigkeit
- Soziale Unterstützung durch Kolleg/-innen und Schulleitung
- Private soziale Unterstützung
- Gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatem
- Mitsprachemöglichkeiten

**Studie GKK: Gerich/Sebinger, Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen**

# Belastungs-Ressourcen-Modell

Abbildung 8: Belastungs-Ressourcen-Modell



Quelle: Gerich/Sebinger, 2006, S. 18

# WHO „Gesundheit“



World Health Organization

„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“.

Bei der Ottawa Charta 1968 entsteht ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff, Gesundheit als Wert, der vom allen Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt wird:

„dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“



Gesundheit findet überall statt- zu Hause, in Schulen, in Betrieben, auf Gemeindeebene, auf globaler Ebene.....

# Gesundheit entsteht

---

- durch ein „Füreinander Sorge tragen“,
- dadurch, dass man sich um sich selbst, für andere, für Um- und Mitwelten sorgt und gegenseitige Unterstützung fördert.



..... Ich für mich, ich für dich, wir für uns.....

Gesundheitsförderung

Stärkung der  
Gesundheitsressourcen  
im Sinne der  
Salutogenese



Prävention

Vermeidung von  
Gesundheitsrisiken  
im Sinne der  
Pathogenese



Verbesserung und Erhaltung von Gesundheit

1. Sensibilisierung für ganzheitliches „GesundSein“
2. Gesundheitsquellen erkennen – Potenziale stärken  
Belastungen benennen und minimieren
3. Maßnahmen erarbeiten, Entscheidungen treffen,  
Strategien entwickeln und umsetzen.
4. Transfer: GesundSein in Lebenswelten



# Gesund führen im Setting Schule - gesundheitsförderliche Mitarbeitergespräche führen

---

Es werden die persönlichen Sichtweisen der Lehrer/-innen zu den Stärken und Schwächen der Schule erhoben.

Es geht um die Fragen:

Was gefällt Ihnen als Lehrer/-in in der Schule? Was fördert Ihr Wohlbefinden?  
Was bei der Arbeit belastet Sie?

Aussagen werden gesammelt und gemeinsam mit einem Berater und einer Steuerungsgruppe in Maßnahmen gegossen.

# Gesundheitsförderung als wichtiges Fortbildungsthema



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ  
INSTITUT FÜR FORT- UND WEITERBILDUNG

- Gesundheitsvertrauenspersonen für APS-Lehrer/-innen in allen Bezirken
- Lehrerkrankenkasse LKUF: Seminare, Kurz-Kuren, die nicht an Erkrankungen gebunden sind
- Pädagogische Hochschule der Diözese Linz: ca. 40 Seminare pro Jahr:  
Freiwillige Fortbildungen für einzelne Lehrpersonen bzw.  
schulinterne Angebote für gesamten Lehrkörper einer Schule  
Schwerpunkte:
  - Gesundheitsförderung: z. B. *„Die Macht der „guten“ Gefühle“*
  - Prävention/Psychohygiene, z. B. *„Entspannter Schultern – gelöster Nacken“*
  - Persönlichkeitsstärkende Seminare, z. B. *„Möchten Sie glücklich sein oder Recht haben?“*
- NEU: Master-Lehrgang „Gesundheitsförderung und Prävention“
- Gesundheitstag: Juli 18