

Burn-out von Lehrern

Klinik, Therapie und Prävention

Arbeitsgruppe
auf der
Delegiertentagung des VLW
am 9.3.07 in Oberhausen

Von
Dr. Wolfgang Hagemann
Chefarzt der Röher Parkklinik

Burn out gefährdet

Morgens mit Hochspannung aufstehen,
mit größtem Widerstand zu Arbeit fahren,
den ganzen Tag gegen den Strom
schwimmen,
abends geladen nach Hause kommen und
nachts einen gewischt kriegen.

Berufsspezifische Faktoren, die eine Burnout-Entwicklung fördern

- Mangelnde Wertschätzung durch Gesellschaft und Politiker fördert die Frustration und demotiviert.
- Paradigmenwechsel: von der Prozessorientierung zur Ergebnis- und Leistungs-orientierung. Ältere und jüngere Kolleginnen und Kollegen sprechen nicht mehr die gleiche Sprache, wodurch Teamsplaltungen erleichtert werden.
- Zunahme der sozialen – Mobbing – und der körperlichen Gewalt: Lehrerinnen und Lehrer fühlen sich im Stich gelassen, ausgeliefert, beschämt und überfordert.
- Zunehmende berufsbedingte zeitliche Festlegung auf Kosten der Familienfreundlichkeit benachteiligt verstärkt Mütter und Väter wie auch bei Pflegebedürftigkeit von Angehörigen. Sinnhaftigkeit der Arbeit und Lebensplanung stehen in Frage.
- Indirekte Gehaltskürzung (Beihilfe zahlt immer weniger; Kürzungen bei Frühpensionierung; Fort- und Weiterbildung müssen weitgehend selbst bezahlt werden) schränkt die Leistungsbereitschaft ein.
- Individuelle Notwendigkeiten finden wegen knapper personeller Ressourcen immer weniger Berücksichtigung in der Planung.

Individuelle Ursachen für ein Burn out

- Permanente berufliche und private Überforderung durch überhöhtes Engagement in der Freizeit
- Traumatisierung in der Kindheit (emotionale Vernachlässigung, Misshandlung, emotionaler oder sexueller Missbrauch)
- Chronisch
 - Depression
 - Angst
 - Schmerzen
 - Ungelöste Beziehungskonflikte
 - Süchte (Alkohol, Drogen, Tabletten)
 - Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge eating, sehr starkes Übergewicht)
- fehlende Krankheitsverarbeitung bei gleich bleibender beruflicher/privater Belastung nach
 - schweren Körperlichen Krankheiten (Herzinfarkt, Krebs, Hirnblutung etc.)
 - einem Schicksalsschlag (Verlust eines Angehörigen; Unfall etc.)

Geistig zeigen sich die Auswirkungen als

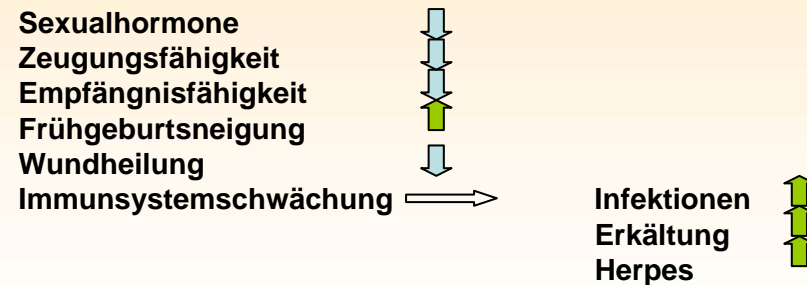
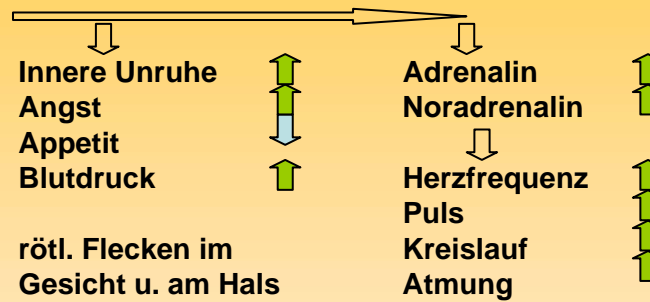
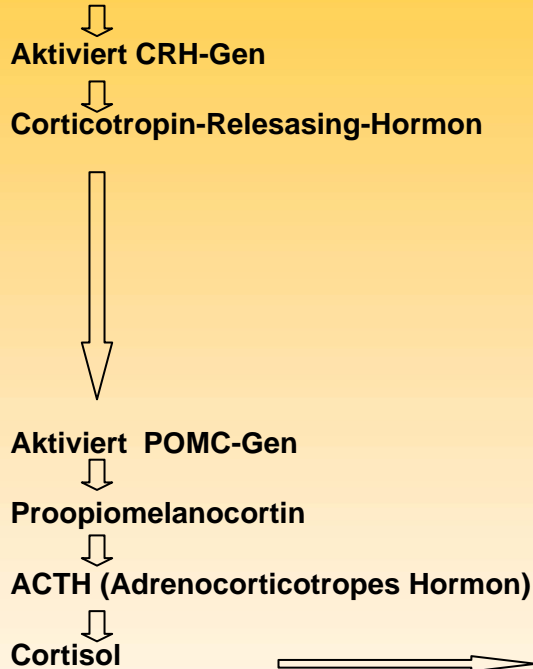
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsverlust
- Merk- und Erinnerungsschwierigkeiten
- Unentschlossenheit bis
Entscheidungsunfähigkeit
- Denkhemmung bis -blockade

Seelisch zeigen sich die Auswirkungen als

- Gefühl permanenter innerer Anspannung
- Depressive Grundstimmung mit Störung der Motivation und des Antriebs
- Gesteigerte Angst und Verlust von Selbstvertrauen
- Verlust von Kreativität, Spontaneität und Lebensfreude

Körperlich zeigen sich die Auswirkungen als

Chronischer Stress



Gedächtnisstörungen
 Hirnsubstanzminderung des Hippocampus

Auswirkungen chronischen Stresses

Cortisonwirkung:

- Emotionale Labilität steigt
- Psychomotorische Aktivität und Irritierbarkeit nehmen zu
- Gedankenflucht führt zu Konzentrationsmangel
- Der Appetit ist gesteigert
- Der Schlaf ist gestört
- Der Abruf emotionaler, nicht aber neutraler Bilder ist verbessert
- Das deklarative Gedächtnis ist gestört
- Die Reaktionszeit ist erhöht oder vermindert
- Die Fehlerhäufigkeit nimmt zu

Wie Lehrer auf Stress reagieren

Mittels *Fragebogenerhebungen* (Symptomcheckliste 90 - SCL 90 R – von Derogatis: dt. Version von Franke 2002) zu Beginn der Behandlung wurde bei 26 Patienten, welche als Lehrer/Lehrerin tätig sind, ermittelt, dass

- von den neun erhobenen, spezifischen Beschwerdeskalen alle Skalen (im Vergleich zu der alters- und geschlechtsgleichen Normgruppe, d.h. einer für Deutschland repräsentativen Stichprobe) signifikant erhöht sind.
- Die höchsten Belastungen im Bereich Depressivität, Zwanghaftigkeit und Ängstlichkeit vorliegen.
- Der Gesamtwert sowie auch die Intensität und die Breite der Beschwerden im signifikant erhöhten und klinisch relevanten Bereich liegen.
- Die Gruppe der befragten Patienten setzte sich zusammen aus 16 Männern und 10 Frauen. Das durchschnittliche Alter lag bei 53 Jahren (min. = 33 Jahre; max. = 60 Jahre).

Ergebnisse der Fragebogenerhebung

Skala	Mittelwert T-Werte	Klinische Signifikanz
Somatisierung	62	erhöht
Zwanghaftigkeit	71	stark erhöht
Soziale Unsicherheit	66	deutlich erhöht
Depressivität	72	stark erhöht
Ängstlichkeit	70	stark erhöht
Aggressivität/Feindseligkeit	65	deutlich erhöht
Phobische Angst	61	erhöht
Paranoides Denken	62	erhöht
Psychotismus	64	erhöht
Gesamtwert	70	stark erhöht
Intensität der Beschwerden	66	deutlich erhöht
Breite der Beschwerden	65	deutlich erhöht

Die Phasen der Burn-out Entwicklung

- 1. Das auslösende Ereignis
 - Bis zu einem halben Jahr danach gelingt es, ohne erkennbare Belastungen scheinbar schadlos weiter zu machen. Allen Ereignissen gemeinsam ist, dass sie mit starken Affekten verbunden sind und befriedigend verarbeitet werden können.
- 2. „So tun als ob“ – ca. 2 Jahre
 - Das auslösende Ereignis wird vergessen. Es wird versucht, ohne Verarbeitung auszukommen, sich zu arrangieren; die negativen Auswirkungen durch vermehrte Leistung und oft überangepasstes Verhalten nicht nach außen dringen zu lassen. Der innere Konflikt schwelt weiter.
- 3. Zunehmende Erkrankungshäufigkeit – ca. 2-5 Jahre
 - Anzeichen einer psychovegetativen Erschöpfung führen immer häufiger zum Arzt und zu Arbeitsausfällen
- 4. Der Zusammenbruch
 - Es kommt aus einem scheinbar nichtigen Anlass zum Zusammenbruch. In diesem Stadium erkennt der Betroffene nicht mehr die Verbindung zu dem auslösenden Ereignis.

Stärkung der sozioemotionalen Kompetenz: Selbst

Starke emotionale Kompetenz:

- Selbstbewusstsein, Selbstmotivation, Selbstregulation (Selbstmanagement)
- Engagement in der Gruppe und Empathie
- Reflexionsfähigkeit bzgl. eigener Gefühle
- Analysieren und Verstehen von Gefühlen
- Emotionale Bahnung von Denken und Handeln
- Wahrnehmen, Bewerten und Ausdruck von Emotionen
- Umgang mit Beziehungen in Übereinstimmung mit Emotionen und Bedürfnissen

Ziel: Mit viel Gefühl ohne Leidenschaft Entscheidungen treffen

Stärkung der sozioemotionalen Kompetenz: Familie und Freundeskreis

Gute Work-life-family-balance durch

Reflektion der Beziehungen im Dialog, gefördert z.B. mit Hilfe des SYRA (System- und Rautenbrett nach Hagemann)

- Mit der Partnerin/ dem Partner
- Mit der Ehefrau/ dem Ehemann
- Mit einem Moderator (z.B. Freund, Therapeut, Priester)

Pflege von Freundschaften

Ziel: emotionalen Stress aus dem Beruf abbauen

Stärkung der sozioemotionalen Kompetenz: Beruf

Tragendes Beziehungssystem im Team durch

- Supervision
- Kommunikation, die sowohl kognitive wie emotionale Inhalte berücksichtigt
- systemisches Denken und Handeln
 - Wissensmanagement, das den Lehrkörper als ein interagierendes System versteht
 - Reflektion der interaktionellen Muster im Team
 - Ressourcenorientiertes Konfliktmanagement
 - Teambildungsprozesse optimieren
- Leistungsfreie Zonen für Beziehungspflege untereinander
- Wertschätzung der Individualität jedes einzelnen mit Förderung von Stärken und Unterstützung bei Schwächen

Anti-Burn-out-Regeln

- Ich bin meine Freiheit (Jean Paul Sartre)
- Mein Leben ist ein Spiel, kein Wettkampf
- Ich weiß am besten, was ich tue
- Meine Leistung im Team ist mehr als nur eine Einzelleistung
- Ich investiere vermehrt in Lebenslust und weniger in Luxus
- Ich finde Ausgleich durch Entspannung statt durch Vermeidung
- Ich handle aktiv und gestaltend und löse meine Konflikte

Konkrete Hilfen bei V.a. Burnout

- Die Diagnostik kann via Internet: www.online-boss.de begonnen werden. Eine ausführliche Diagnostik durch einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten bleibt dringend erforderlich. Nur dadurch sind eine gut abgesicherte Diagnostik und fachgerechte Therapie gewährleistet.
- Unsere Notfallambulanz garantiert eine zeitnahe und umfangreiche Diagnostik und Therapieplanerstellung.
- Ist ein Burnout eingetreten, ist eine klinische Therapie die effizienteste Möglichkeit.

Burnout-Prophylaxe in der Röher Parkklinik

- Afrikanisches Trommeln (Jeanvier Honfo, Musiktherapeut)
- Ausdrucksmalen (Silke Tellmann, Kunsttherapeutin)
- Yoga (Heike Röhl-Becker, Krankengymnastin und Yogalehrerin)

- Kommunikationstraining (Dipl.-Psych. Dr. Katja Nienhaus; Dipl.-Psych. Svenja Watzlawiak;)
- Konfliktmanagement (Dipl.-Psych. Dr. Katja Nienhaus; Dipl.-Psych. Svenja Watzlawiak;)
- Moderation von Teambildungsprozessen (Dipl.-Psych. Dr. Katja Nienhaus; Dipl.-Psych. Svenja Watzlawiak;)
- Supervision für Lehrer (Dipl.-Päd. Heinz Sondermann)

- Systemische Reflexion (Dr. Wolfgang Hagemann)
 - mit dem Syra (Einzel und in der Gruppe)
 - mit der integrativen Familienaufstellung in der Gruppe

- Inhouse-Seminare bedürfen der individuellen Vereinbarung -

Weitere Informationen

- Hagemann, W.: „Burn out bei Lehrern“, C.H.Beck-Verlag
- Unter www.roeher-parklinik.de finden Sie
 - Die Folien des Vortrages
 - Informationen zum System- und Rautenbrett SYRA
 - Ausarbeitungen zu Mobbing, Burn-out, Angst, Depression etc.
 - Testfragebögen mit individueller Auswertung zu
 - Burn-out
 - Mobbing
 - sozioemotionale Kompetenz
 - Work-life-family-balance zur Krankheitsbewältigung
 - Bewältigung von Traumafolgestörungen
- e-mail-Adresse:
 - info@roeher-parklinik.de