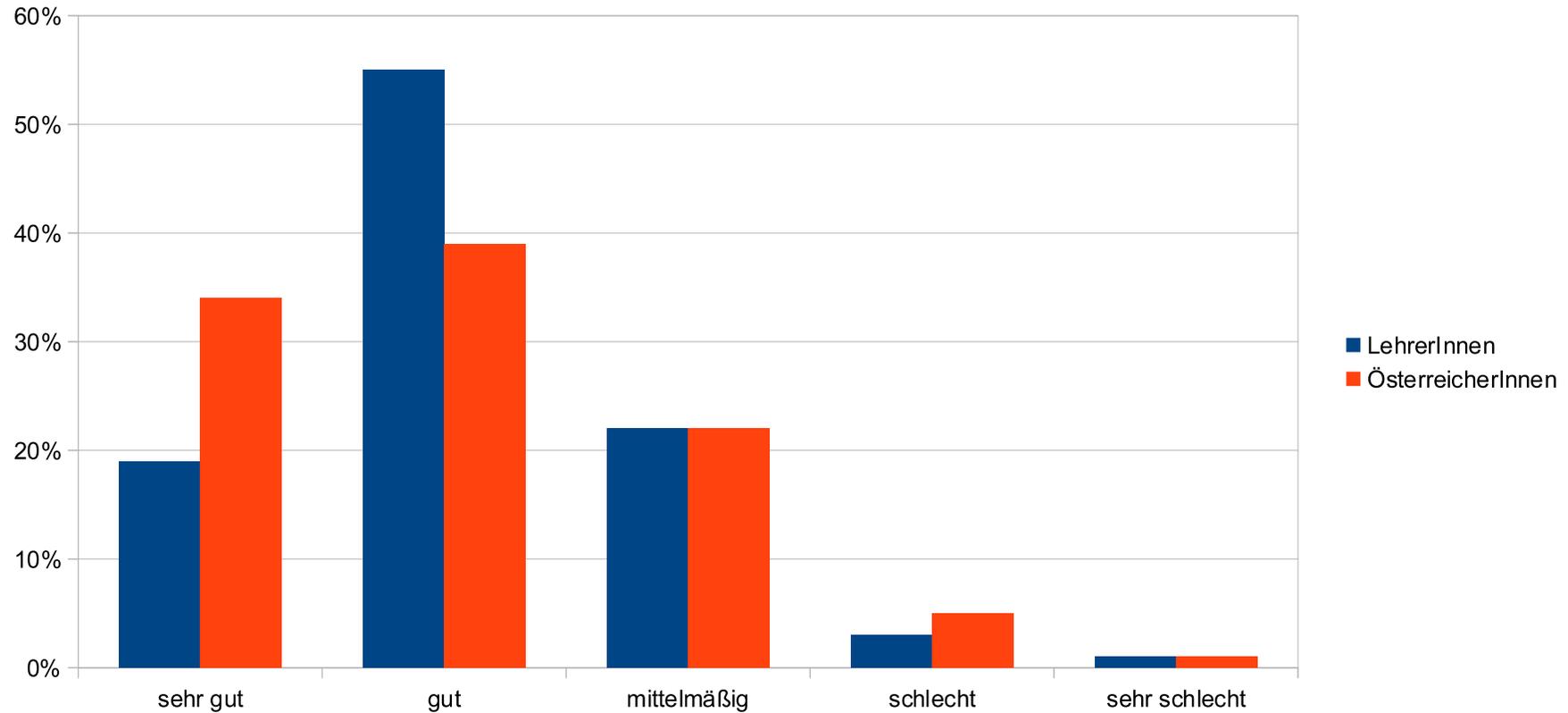


Empirische Daten

Gesundheitszustand der LehrerInnen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung



Angaben in Prozent. Anzahl gültiger Antworten: LehrerInnen n=653, Gesamtbevölkerung n=1994. Angaben der österreichischen Gesamtbevölkerung basierend auf dem sozialen Survey Österreichs 2003 (Schulz et al., 2005)

Anteile an Personen mit häufigen bis gelegentlichen (psycho-)somatischen Beschwerden (LehrerInnen im Vergleich zu oberösterreichischen Angestellten)

	LehrerInnen	Angestellte	Odds-Ratio (p)
Herzbeschwerden	34,6	8,5	3,77
Migräne	43,9	30,0	1,82
Magenbeschwerden	25,3	16,7	1,62
Übelkeit	26,3	9,0	4,15
Schwindel	33,3	15,1	2,47
Schlafstörungen	58,2	22,4	3,40
Schweißausbrüche	40,7	11,9	3,21
Nacken-/Rückenbeschwerden	79,9	56,4	2,45
Schwächegefühl/Mattigkeit	70,9	41,7	3,21

Tabelle 1, Angaben in Prozent

Vergleichsdaten aus Nemella / Stigel 2002

Psychische Symptombelastung

	Lehrer/-innen	Gesamtbevölkerung (Österr. Psychiatriebericht)
0 = keine Symptombelastung	41%	60%
Cut-off-score (3 oder mehr Symptome)	32%	16%
Mittelwert	2,16	1,16

Die durchschnittliche psychische Symptombelastung von Lehrer/-innen beträgt 2,16. Der Anteil der Lehrer/-innen, welche Werte über dem Cut-off-score (≥ 3) aufweist, beträgt 31,5 Prozent. Katschnigg et al. (2001) stellen für die österreichische Gesamtbevölkerung einen Mittelwert von 1,16 und einen Anteil von 16,2 Prozent mit Werten größer Gleich drei fest.

Insgesamt kann auf Basis dieser Ergebnisse von einer erhöhten psychischen Belastung bei Lehrer/-innen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ausgegangen werden.

Zusammenfassung empirische Daten

- Lehrer/-innen fühlen sich deutlich weniger gesund als andere Österreicher/-innen
- Lehrer/-innen haben vier mal so viele psychosomatische Beschwerden, wie andere oberösterreichische Angestellte
- Beinahe ein Drittel der österreichischen Lehrer/-innen leidet an mehr als 3 psychischen Symptomen. Dieser Anteil ist doppelt so hoch, wie bei den übrigen Österreicher/-innen

Von der Pathogenese zur Salutogenese

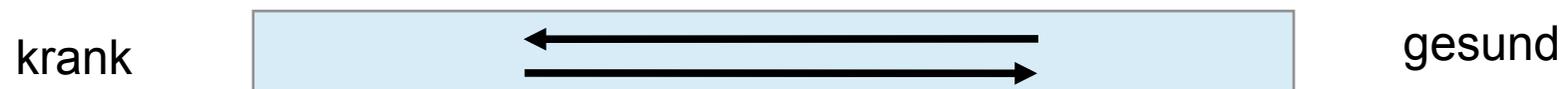
Pathogenese:

- Ansatz der Medizin seit Jahrhunderten
- Gesundheit ist der Normalzustand
- Krankheiten sind Ausnahmezustände
- Man muss die Ursachen der Krankheit erforschen, um sie bekämpfen zu können
- Therapie / Heilung durch Ursachenbekämpfung

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Salutogenese: Aaron Antonovsky (1987)

- Gesundheit ist weder ein Zustand noch das Normale
- Gesundheit ist ein dynamischer Prozess
- Krankheit ist ebenso normal wie Gesundheit
- Gesundheit muss permanent geschaffen werden durch unseren Organismus
- Eine prominente Rolle kommt dabei dem sense of coherence (Kohärenzempfinden) zu



„KOHÄRENZ-ERLEBEN“

(sense of coherence, SOC)

... ist ein umfassendes und überdauerndes Erleben des Vertrauens, dass für mich

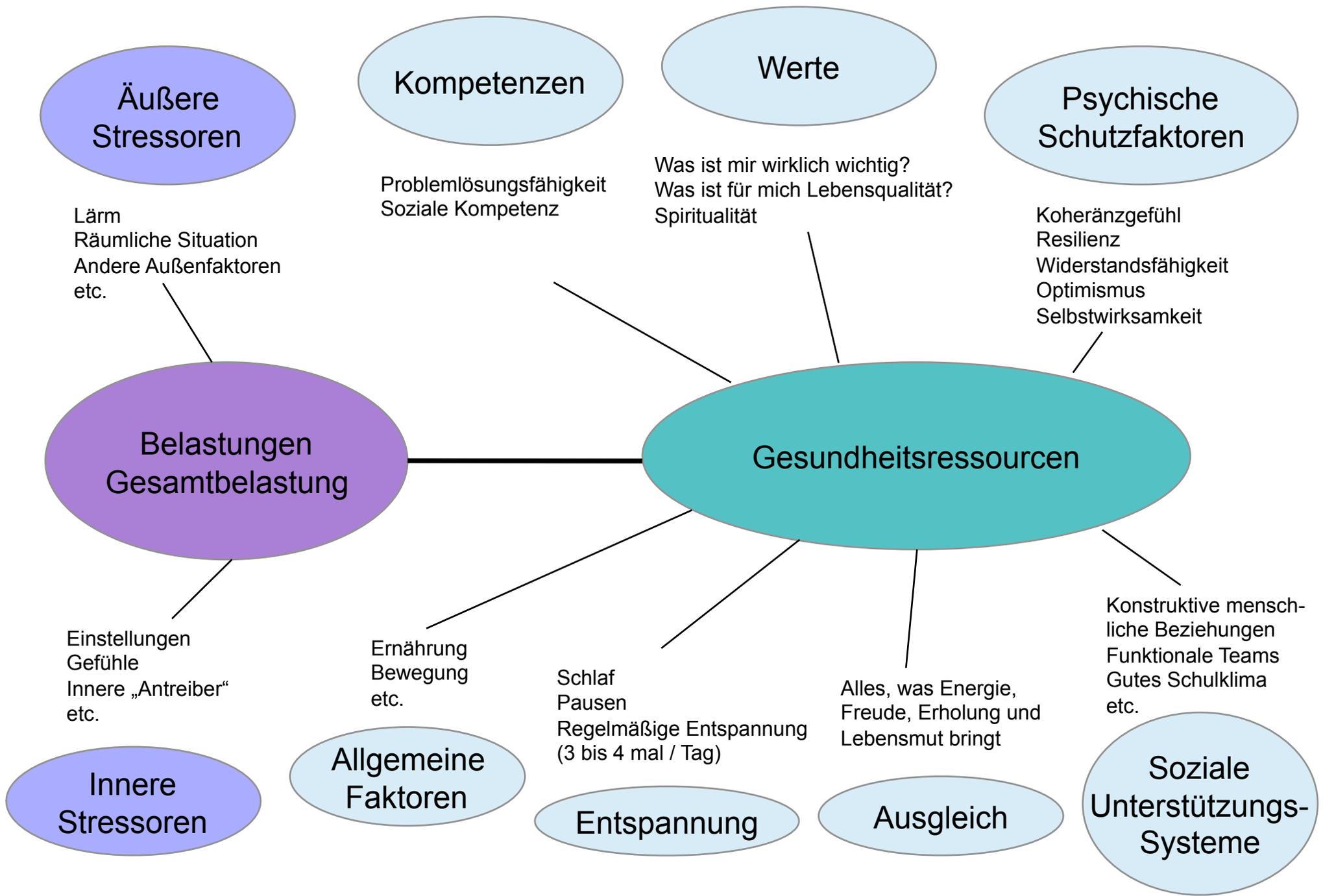
- die inneren und äußeren Ereignisse im Lebenslauf strukturiert vorhersagbar und erklärbar sind (*Verstehbarkeit*),
- dass meine verfügbaren Ressourcen ausreichen, um die Anforderungen, die an meine Person gestellt werden, zu bewältigen, dass ich also ausreichende Handlungs- und Bewältigungsfähigkeit erlebe (*Machbarkeit, Handhabbarkeit*) und
- dass diese Anforderungen solche Herausforderungen darstellen, für die sich Anstrengung und Engagement meinerseits lohnen (*Bedeutsamkeit*)

Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit

- Im biopsychosozialen Modell bedeutet **GESUNDHEIT die ausreichende Kompetenz des Systems „Mensch“**, beliebige Störungen auf beliebigen Systemebenen *autoregulativ* zu bewältigen. Nicht das Fehlen von pathogenen Keimen (Viren, Bakterien etc.) oder das Nichtvorhandensein von Störungen / Auffälligkeiten auf der psycho-sozialen Ebene bedeuten demnach Gesundheit, sondern **die Fähigkeit, diese pathogenen Faktoren ausreichend wirksam zu kontrollieren.**
- **GESUNDHEIT erscheint hier nicht als ein Zustand, sondern als ein dynamisches Geschehen. So gesehen muss Gesundheit in jeder Sekunde des Lebens „geschaffen“ werden.**

„Stress ist die Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umwelt, von der sich die Person belastet, überfordert oder bedroht fühlt.“

Richard S. Lazarus



Mögliche Handlungsfelder

- Teamkultur - Kooperation im Kollegium – Schulklima
eine der größten Gesundheitsressourcen liegt in der sozialen Kooperation, vom „Einzelkämpfer“ zur Teamkultur etc.
- Bauliche Ausstattung / Arbeitsumfeld / Lärm
- Kooperation LehrerInnen – SchülerInnen – Eltern
Verbesserung der Kooperation Eltern – SchülerInnen – LehrerInnen ist eine große Gesundheitsressource; classroommanagement etc.
- Stärkung der psychischen Gesundheit / work life balance
Förderung von Ressourcen, die der besseren Verarbeitung der hohen psychischen Belastungen dienen. Unterstützung durch Supervision etc.
- Aspekte des Gesundheitsverhaltens von LehrerInnen
Ernährung, Bewegung, Rauchen. Stimmtraining, Rückenschule. Reflexion der eigenen Gesundheitsmuster. etc.