

Stress bei Lehrkräften vorbeugen

Präventionsprogramm hilft, die Gesundheit im Schulalltag zu bewahren / Jetzt kostenlos anmelden

Schulische Lehrkräfte gehören nach wie vor zu den gesundheitlich besonders belasteten Berufsgruppen. Zu den wenigen wissenschaftlich evaluierten und erwiesenermaßen wirksamen Gesundheitsschutzmaßnahmen für diese Berufsgruppe zählen die am Universitätsklinikum Freiburg entwickelten „Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell“. Ein verbesserter Umgang mit Stress ist das Ziel der Coachinggruppen, die im Schuljahr 2018/2019 bereits im siebten Jahr landesweit allen Lehrerinnen und Lehrern angeboten werden. Auftraggeber ist das Kultusministerium Baden-Württemberg.

Die Lehrkräfte nehmen an einem speziellen Gesundheitsprogramm teil, das unter neuer wissenschaftlicher Leitung von Dr. Alexander Wunsch an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg organisiert wird. In Studien der Freiburger Arbeitsgruppe Lehrgesundheit und des renommierten Bildungsforschers John Hattie hat sich eine erfolgreiche interpersonelle Beziehungsgestaltung als wichtigste Voraussetzung für die Bewahrung der Lehrgesundheit erwiesen. Das Freiburger Modell stärkt daher insbesondere die innerschulische Beziehungskompetenz. Die Coachinggruppen werden von Psychologen und Ärzten geleitet, die zuvor ein spezielles Moderatorentaining durchlaufen haben.

Anmeldung bis 20. Oktober möglich

In diesem Jahr können Lehrkräfte und Leitungsverantwortliche öffentlicher Schulen erstmals das Anmeldeportal auf der Projektseite <https://lehrer-coachinggruppen.de> nutzen. Eine interaktive Karte aller Gruppen macht die Suche nach einem wohnortnahen Angebot deutlich einfacher und attraktiver. Die Anmeldung ist noch bis zum 20. Oktober möglich, bei weiterer Verfügbarkeit von Plätzen auch darüber hinaus. Die Maßnahme wird vom Kultusministerium finanziert und ist daher für Lehrkräfte kostenlos.

Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen

Das „Lehrer-Coaching nach dem Freiburger Modell“ ist eine der wenigen Gesundheitsschutzmaßnahmen für Lehrkräfte, deren Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist: Der Anteil der durch medizinisch relevante Stresssymptome gesundheitlich stark belasteten Lehrerinnen und Lehrer reduziert sich durch die Maßnahme von rund 50 Prozent auf 25 Prozent. Eine wissenschaftliche Evaluation konnte darüber hinaus die Nachhaltigkeit der Maßnahme belegen und zeigen, dass der positive Effekt auf die Gesundheit auch nach drei Jahren noch nachweisbar ist.

Weitere Informationen zum Angebot sowie das Anmeldeformular finden Sie online unter:

<https://lehrer-coachinggruppen.de/>