

HeLP Bulletin

Oktober 2015

Lehrer lernen, Stress zu bewältigen

Lehrer zu finden, die sich nicht gestresst fühlen, ist fast so wahrscheinlich, wie ein Einhorn zu entdecken. Wir wissen heute, dass ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel sich negativ auf das Wohlbefinden von Menschen auswirkt, insbesondere wenn sie in so genannten helfenden Berufen - wozu auch der Lehrerberuf gehört - arbeiten. Aber wie kommt es zu belastendem Stress? Aus der Forschung über Schulen (A. Hillert, S.Koch, D. Lehr, 2013) wissen wir, dass Lehrer permanent mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen interagieren. Dieser



Austausch erfordert stündlich Hunderttausende individueller Entscheidungen. Die Dichte dieser Interaktions- und Entscheidungsprozesse, vor allem, wenn sie mit mangelnder Unterstützung, geringem Selbstvertrauen, Unsicherheit oder der Neigung zum Perfektionismus einhergehen, kann Lehrer in einen dauerhaften Erschöpfungszustand treiben. Um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern, muss man sich daher mit den Faktoren auseinandersetzen, die Stress verursachen (den so genannten Stressoren).

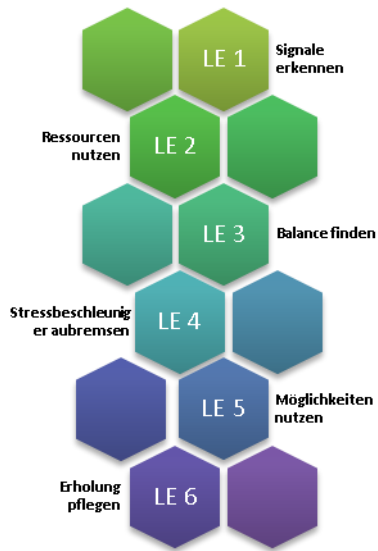
Ziel des Projekts HeLP ist es, Lehrer zu unterstützen und ihnen in einem Online-Trainingskurs zu vermitteln, wie sie individuell mit Stress umgehen können.

ÜBER HeLP

HeLP ist ein Projekt, das von der Europäischen Kommission im Programm Lebenslanges Lernen - Unterprogramm Comenius - gefördert wird. Ziel des Projekts ist es, Lehrer mit einem Online-Trainingsprogramm dabei zu unterstützen, mit berufsbedingtem Stress umzugehen.



Lifelong
Learning
Programme



Kurskonzept

Der Wunsch
nach Heilung
war immer
schon die halbe
Gesundheit.

Seneca der Jüngere

Kursbeschreibung

Der HelP-Kurs, der komplett **online** bearbeitet werden kann, nutzt wichtige Merkmale, um die Zielgruppe Lehrer anzusprechen - **vor allem praxisnahe Lerninhalte**, d.h. Themen, die auf Situationen zurückgehen, mit denen Lehrer an Schulen täglich konfrontiert sind. Ausgangspunkte sind Modelle der Stressentstehung („Das infernalische Quartett der Stressentstehung“) und der Stressbewältigung („Die vier Wege zur Erholung“). Außerdem wird viel Wert darauf gelegt, die Inhalte auf angemessene, aktivierende, warmherzige, spielerische, inspirierende, fundierte, anschauliche und bedeutungsvolle Weise zu präsentieren.

Der Kurs geht in **lernerfreundlichen Schritten** vor, so dass die Teilnehmer in den Kurswochen weder unter- noch überfordert werden.

Der Trainingskurs umfasst **6 Lerneinheiten** mit jeweils etwa **90 Minuten** Bearbeitungszeit.

Lerneinheit 1: Signale erkennen

Lerneinheit 2: Ressourcen nutzen

Lerneinheit 3: Balance finden

Lerneinheit 4: Stressbeschleuniger ausbremsen

Lerneinheit 5: Möglichkeiten nutzen

Lerneinheit 6: Erholung pflegen

Einige Fakten über Burnout

Es ist de facto unmöglich, psychosomatische Symptome von Burnout und deren mutmaßliche Ursachen verlässlich und valide zu definieren.

Burnout ist ein kraftvolles Bild und daher ein derzeit populäres subjektives Störungsmodell, aber keine Diagnose!

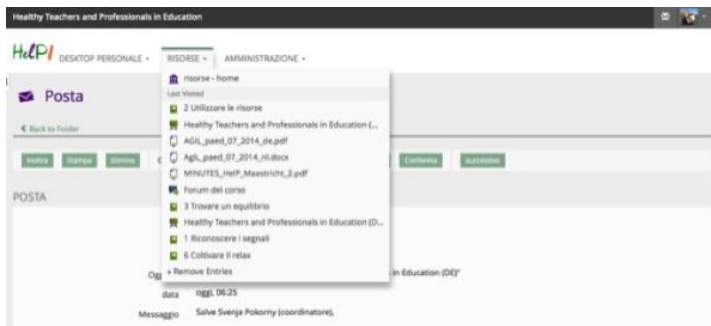
Gravierende soziale und berufsbedingte Veränderungen führen zu wachsendem Arbeitsdruck. Die Einschränkung individueller Freiräume fördert Burnouterfahrungen. Dennoch: Vom epidemiologischen Standpunkt aus betrachtet ist die Häufigkeit psychischer Störungen, wenn überhaupt, nur leicht angestiegen.



Bild: Screenshot HeLP Video

Alle sechs Lerneinheiten sind auf **Niederländisch, Deutsch, Italienisch, Polnisch, Slowenisch und Spanisch** verfügbar.

Der HeLP-Onlinekurs wird von **ILIAS 5.0**, einem webbasierten **Open Source Lernmanagementsystem (LMS)**, unterstützt.



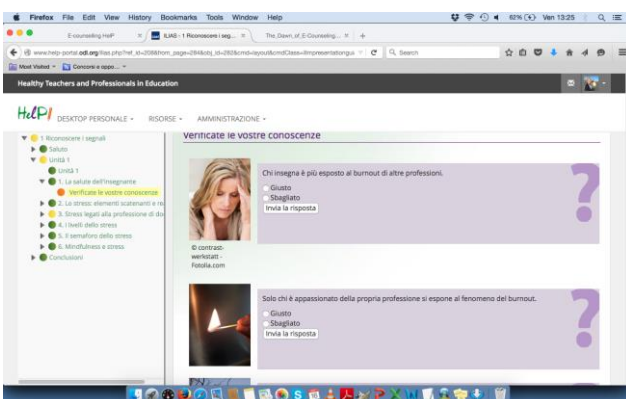
HeLP Kurs:
Screenshot der ILIAS Lernplattform

Emotionale Aktivierung

Um die eigenen Gedanken besser kennen zu lernen und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer Schritt für Schritt auf ihre Gefühle zu lenken, beruht das Kurskonzept von HeLP auf dem **aktiven Engagement der Nutzer**. Die Lerner betrachten Videos, füllen kurze Fragebögen aus, lesen informative Zusammenfassungen und Geschichten, die zu ihren Erfahrungen passen, und beschäftigen sich mit Fantasie- und Entspannungsübungen.

Im HeLP-Kurs besteht ein Teil der Arbeit aus **selbstverantwortlich auszuführenden Aufgaben**, die die Lerner zum Üben zwischen den Lerneinheiten veranlassen (z.B. indem sie ein Tagebuch führen).

Die Methode der selbstverantwortlich durchzuführenden Aufgaben ermöglicht es den Teilnehmern, eine höhere Sensibilität für den Umgang mit ihren Ressourcen zu entwickeln. Testergebnisse und Arbeitsaufträge leiten sie dazu an, systematisch ihre Strategie



HeLP Kurs: Screenshot Übungsbeispiel

zu reflektieren und an ihnen zu arbeiten. Die Aufgaben sind langfristig angelegte Übungen, die den Teilnehmern dabei helfen, sich allmählich mit **alternativen Handlungsstrategien** vertraut zu machen, die schrittweise soweit als möglich ungünstige Denk- und Handlungsmuster ersetzen.

Tutorenprofil

Die Teilnehmer werden nicht allein gelassen, sondern von einer Tutorin oder einem Tutor begleitet. Die Tutoren verfügen über eine pädagogische, psychologische oder psychiatrische Ausbildung (z.B. Master- oder Bachelorabschluss oder zumindest ein fortgeschrittenes Bachelorstudium). Sie haben Erfahrungen mit Kursbetreuung im Internet oder über E-Mail und arbeiten nach einem Leitfaden. Die Tutoren unterstützen die Lerner auf eine nicht wertende Weise darin, ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren.

Gemeinschaftsgefühl

Nach der Begrüßung durch den Tutor können die Lerner im **Kursforum** sowohl mit dem Tutor als auch mit anderen Kursmitgliedern kommunizieren. Der Tutor sorgt dabei kontinuierlich für eine freundliche, wertschätzende Atmosphäre.

Selbstfürsorge - „Erkennen, ohne zu verurteilen“

Wir können nicht immer die Umstände kontrollieren, die auf unser Leben einwirken, aber wir können beeinflussen, wie gut wir für uns selbst sorgen. Daher ist ein zentrales Ziel des HeLP-Kurses, Lehrer dazu anzuleiten, nach innen zu lauschen und zu hören, „was dort ist“, und damit aufzuhören, ihr Innenleben zu missachten und ihre Bedürfnisse und Grenzen zu ignorieren.

Das Leben besteht zu 10% darin, was uns widerfährt, und zu 90% aus unserer Einstellung dazu.



Lerneinheit 1: Quellen und Signale von Stress

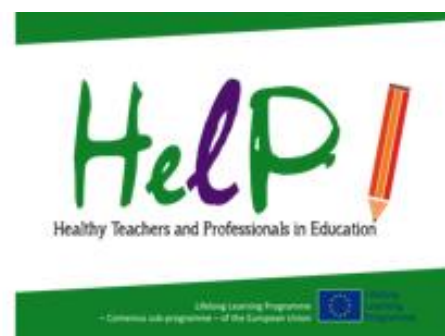
Lerneinheit 2: Hilfsmittel im Umgang mit Stress

Lerneinheit 3: Anstrengung und Belohnung: Die Balance finden

Lerneinheit 4: Stressbeschleuniger

Lerneinheit 5: Führungsstil im Klassenzimmer

Lerneinheit 6: Entspannung und Erholung



Zufriedenheit mit dem Kurs

Was würden Sie gerne verbessern?

„NICHTS, mir hat alles gefallen!“

Kursteilnehmerin bei HeLP

Die Rückmeldungen der Lehrer, die an unserem HeLP-Kurs teilgenommen haben, waren äußerst positiv.

Mit unseren Evaluationsfragebögen befragten wir Teilnehmer und Tutoren zu 7 Kursmerkmalen: **Verständlichkeit, Interessantheit, Struktur, Nützlichkeit, Klarheit, Art der Präsentation und Anwendbarkeit.** In allen Pilotkursen nahmen die Teilnehmer aus Deutschland, Italien, den Niederlanden und Polen die Inhalte des HeLP-Kurses als für sie **persönlich relevant und nützlich** wahr.

Wir möchten unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern das letzte Wort überlassen. Hier einige ihrer abschließenden Kommentare:

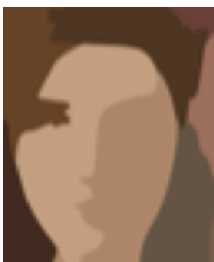
„Besonders hat mir gefallen, dass ich Gelegenheit hatte, meine bisherigen Sichtweisen zu überdenken und zu verbessern. Seither spüre ich, wenn ich in Stress gerate“. (Kursteilnehmerin in Deutschland)



„Der Kurs war inspirierend, und mir wurden durch ihn einige Probleme bewusst, die meine Arbeitsweise betreffen und die bisher im Verborgenen schwebten. Zukünftig möchte ich nutzen, was ich gelernt habe, um mit Stress besser umzugehen, meinen Aufgaben mit mehr Selbstvertrauen und Effizienz nachzukommen und auch Zeit zur Entspannung zu finden. Ich muss meine Batterien wieder aufladen“. (Kursteilnehmerin in Italien)



„Mir hat alles gefallen: Das Erkennen von Stressfaktoren; die Möglichkeit, neue Entspannungstechniken zu lernen; die Umsetzung der Inhalte und die hilfreichen Hinweise“. (Kursteilnehmer in Polen)



„Sich auf Stress zu konzentrieren, über das Thema zu lesen und zu verstehen, wann man unter Stress steht - und die Kombination von Übungen und Theorie“. (Kursteilnehmerin in den Niederlanden)

„Danke!“ (Kursteilnehmerin in Italien)

Bibliographie

A. Hillert, K. Baecker, „Hintergründe und Daten aus dem „Stressmonitor“-Projekt Burnout - Modebegriff oder Krankheitskonzept?“, Neurologie & Psychiatrie 2/15, S. 24-27.

A. Hillert, S. Koch, D. Lehr, „Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs“, Der Nervenarzt, Springer, 2013· 84: 806-812.

Bilder

ILI
Pixabay
Public domain
pictures net

Projektpartner

Das Projekt HelP wird von der Europäischen Kommission im Programm Comenius gefördert. Das Konsortium besteht aus folgenden Partnern aus 6 Ländern:

1. Institut für Lerninnovation (ILI), Universität Erlangen-Nürnberg, Deutschland (Kordinator)
2. Rambla, Palma de Mallorca, Spanien
3. Steps, Bologna, Italien
4. IPAK, Velenje, Slowenien
5. Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee, Deutschland
6. Wszechnica Gesellschaft für Alternative Bildung, Krosno, Polen
7. Virenze Psychische Gesundheitsversorgung, Gronsveld, Niederlanden

Weitere Informationen unter
www.help.odl.org