

Parallelveranstaltung Nr. 1

Stress bei Lehrpersonen und Schüler/innen der Stadt Zürich: Verbreitung und Prävention

von **Daniel Frey**

Stress bei Lehrpersonen und Schüler/innen hat viele Erscheinungsformen und Ursachen, die zusammenhängen. Entsprechend setzt Prävention auf vielen verschiedenen Ebenen an.

Stress und Burnout: Modeströmungen oder reale Belastungen durch Arbeits- und Schulfwelt?

«Du stressisch!» oder «ich han am Wuchenänd es Burnout gha». So tönt's mitunter bei Schüler/innen und Schülern nicht nur in Zürich. Die Begriffe Stress und Burnout werden auch im schulischen Umfeld inflationär gebraucht. Im Workshop werden auf der Grundlage aktueller Stadt-zürcher Umfragen bei Lehrpersonen und Schüler/innen aus dem Schuljahr 2012/2013 Angaben zu Häufigkeit und Erscheinungsformen psychischer Belastungen referiert. Dies ergibt Hinweise auf die Bedeutung und die Auswirkungen von Stress in der Arbeitswelt von Lehrpersonen und Schüler/innen. Zu denken gibt, dass Lehrpersonen, verglichen mit allen anderen Mitarbeitenden der Stadtverwaltung, am stärksten psychisch belastet sind und auch verhältnismässig oft an psychosomatischen Beschwerden leiden. Gleichzeitig zeichnen sich Lehrpersonen durch eine hohe Zufriedenheit mit dem Inhalt ihrer Arbeit aus.

Die in einer (bereits zum 2. Mal durchgeführten) Vollerhebung erfassten Schüler/innen der 2. Sekundarstufe schätzen zu rund 90% ihre momentane Gefühlslage und ihr Leben im grossen Ganzen als gut und zufriedenstellend ein. Am wenigsten sind sie mit ihrer Schulsituation zufrieden. Hinweise auf gesundheitliche Stressauswirkungen ergeben sich aus einem speziellen Fragenkomplex, der diverse Aspekte der psychischen Gesundheit erfasst. 17% einer Stichprobe von 475 Schüler/innen haben hier einen eher oder deutlich auffälligen Gesamtwert. Am häufigsten sind Ängste und Nervosität, oft kombiniert mit Depressivität. Eine besondere Gruppe sind Jugendliche mit kumulierten Risiken und Belastungen aus den Bereichen psychische Gesundheit, Gewalterfahrungen, Substanzkonsum und beeinträchtigte körperliche Gesundheit. Ungefähr 5% fallen in diese Kategorie. Sie bedürfen spezieller Aufmerksamkeit, da ihre Entwicklung in besonderem Masse gefährdet ist.

Prävention setzt bei den Ursachen und bei den Ressourcen an

Stress ist eine Folge bzw. «normale» Reaktion auf die Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Belastungen, mit welchen Menschen im Austausch mit ihrer Innen- und Aussenwelt ständig konfrontiert werden. Erst wenn die Bewältigungsressourcen einerseits und die Belastungen andererseits chronisch aus dem Gleichgewicht sind, entstehen gesundheitliche Probleme. Die Erhaltung und Stärkung der Resilienz, also der Widerstandsfähigkeit und Robustheit im Umgang mit Herausforderungen einerseits und die Beachtung und Verminderung von Belastungen und Risiken andererseits, sind generell die Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretisch klingt dies relativ klar, in der Praxis – wie wir wissen – ist es v.a. im schulischen

Umfeld mit seinen vielen Einflussgrössen und widersprüchlichen Zielerwartungen sehr anspruchsvoll. Zentrale Einflussgrössen sind das Schul- und Arbeitsklima, welches stark durch die Führung und die äusseren Rahmenbedingungen geprägt ist. Besonders die zahlreichen Schulformen, die mit starken Veränderungen auf vielen Ebenen verbunden sind, werden von vielen Lehrpersonen als sehr belastend empfunden.

Im Workshop werden allgemein gesundheitsförderliche und stresspräventive Massnahmen auf individueller, schulischer und schulpolitischer Ebene aufgezeigt. Spezielle Tools zur Stressprävention, wie etwa das «S-Tool» oder der «Saluto-Parcours für Lehrpersonen», werden kurz thematisiert. Ein spezielles Augenmerk gilt dem Massnahmenplan «psychosoziale Gesundheit im schulischen Umfeld» in der Stadt Zürich, welcher das Schwergewicht auf Früherfassung und Frühintervention bei besonders gefährdeten Schüler/innen legt.

Dr. med. Daniel Frey, FMH Kinder- und Jugendmedizin
Ehem. Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
Präsident unicef Schweiz
Strategien, Konzepte und Projekte in Public-Health, Führungscoaching
Höhenweg 6
8142 Uitikon
E-Mail: djfrey@bluewin.ch