



Gesundheit der Lehrkräfte

Befragung der Lehrkräfte der *fit4future*-Schulen bei Projektbeginn

AKTUELLE SITUATION ZUR GESUNDHEIT DER LEHRKRÄFTE

In Deutschland gibt es knapp 800.000 Lehrkräfte, die durch ihre tägliche Arbeit zur Ausbildung und Erziehung der zukünftigen Generationen beitragen. Neben der Vermittlung von schulischen Inhalten sind in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche Aufgaben hinzu gekommen und der Schultag ist an den meisten Schulen deutlich länger geworden. Diese Fülle an zusätzlichen Aufgaben verbunden mit Zeitdruck und z.T. schwierigen Schülern wird von vielen Lehrkräften als belastend erlebt. Zahlreiche Untersuchungen in der Vergangenheit zeigen, dass ein Großteil der Lehrkräfte bereits vor Erreichen der Regelaltersgrenze ihren Beruf beendet. Wesentliche Ursachen dafür sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie psychische und psychosomatische Beschwerden.

Anfang 2016 wurde von der DAK-Gesundheit eine Studie in Auftrag gegeben, bei der 500 Lehrerinnen und Lehrer der Klassenstufen 1 bis 6 zum Thema Gesundheit befragt wurden.

Knapp 25 % der Lehrkräfte bezeichneten ihre eigene Gesundheit als weniger gut oder schlecht. 55 % der Lehrkräfte gaben an, dass sie im vergangenen Jahr mehrmals zur Arbeit gegangen sind, obwohl sie sich eigentlich krank gefühlt haben. Bei 70 % der Befragten waren an der Schule keine Präventionsangebote für Lehrerinnen und Lehrer vorhanden. Etwa 77 % der befragten Lehrkräfte gaben an, durch eigene Aktivitäten in der Freizeit ihre Gesundheit zu stärken. Zusammenfassend zeigte sich, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Mehrheit der Lehrkräfte von großer Bedeutung sind und derzeit noch zu wenig an Schulen umgesetzt werden.

DAS PROJEKT *FIT4FUTURE POWERED BY DAK-GESUNDHEIT*

fit4future – wir machen Kinder fit für die Zukunft. Das ist das Motto von *fit4future powered by DAK-Gesundheit*. Dazu sollen im Projektzeitraum von drei Jahren folgende Bereiche an der Schule verbessert werden. Die Schüler sollen mehr Bewegungsmöglichkeiten in der Schule haben, die Ernährung der Schüler soll ausgewogen und gesund sein, sie sollen in einer stressfreien und positiven Lernatmosphäre lernen können und in einer gesunden Lebenswelt aufwachsen.

Neben der Stärkung des gesundheitsfördernden Verhaltens der Kinder in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/Stressbewältigung stellen Maßnahmen zur Verhältnisprävention den zweiten wichtigen Bereich von *fit4future powered by DAK-Gesundheit* dar. *fit4future*-Schulen sollen zu Beginn des Projekts zwei Themenschwerpunkte im Bereich Verhältnisprävention/System Schule auswählen, die sie in den drei Projektjahren gemeinsam an der Schule optimieren möchten.

Dazu können Schulen aus folgenden Themenfeldern auswählen:

- Gesunde Schule als Leitbild

- Gesundheit der Lehrkräfte
- Netzwerk Bewegung
- Gesunde Schulverpflegung
- Schule als gesunder Raum
- Gelingende Elternarbeit

Parallel zum Projekt *fit4future powered by DAK-Gesundheit* wurde ein Evaluationskonzept entwickelt, das überprüfen soll, inwieweit Schulen, Lehrkräfte und Schüler/innen durch das Projekt kurz- und mittelfristig profitieren. Dazu werden die Schüler/innen in den zweiten Klassen von 25 Schulen über drei Jahre bezüglich ihrer körperlichen Fitness und ihres Gesundheitsverhaltens untersucht. Die Veränderungen an den Schulen selbst werden von allen Projektschulen dokumentiert und ausgewertet. An den Schulen, die im Bereich Verhältnisprävention den Schwerpunkt „Gesundheit der Lehrkräfte“ gewählt haben, werden die Lehrkräfte im Projektverlauf regelmäßig zu verschiedenen Gesundheitsaspekten befragt.

ERGEBNISSE ZUR LEHRER-GESUNDHEIT BEI PROJEKTBEGINN

Nachfolgend sind die Ergebnisse der ersten Befragung der Lehrkräfte bei Projektbeginn dargestellt.

Gesundheitszustand: 60 % der befragten Lehrerinnen und Lehrer schätzten ihren Gesundheitszustand als gut und 11 % als sehr gut ein. Die körperliche Fitness wurde von 38 % der befragten Lehrkräfte als gut und nur von 7 % als sehr gut eingeschätzt.

Wesentliche gesundheitliche Beschwerden der befragten Lehrerinnen und Lehrer waren Erschöpfung bzw. Müdigkeit sowie Nacken- oder Rückenschmerzen, die bei knapp 34 % bzw. 25 % der Lehrkräfte stark oder häufig auftraten. An vorhandenen Erkrankungen wurden vor allem Übergewicht (19,3 %), Einschränkungen des Bewegungsapparats (16,6 %), Tinnitus (9,7 %) sowie Bluthochdruck (9,4%) genannt.

Gesundheitliche Belastungen: Als wesentliche gesundheitliche Belastungen wurden von den befragten Lehrkräften die Faktoren Lärm, Disziplinprobleme und fehlende Erholungsphasen genannt. Für die tägliche Lärmbelastung in der Schule gaben 35 % der Lehrerinnen und Lehrer die Schulnote 5 oder 6. Die Belastungen durch Disziplinprobleme mit Schülern und durch fehlende Erholungsphasen wurden von etwa 30 % der Lehrerinnen und Lehrer mit den Schulnoten 5 oder 6 bewertet.

Gesundheitsverhalten: Die Befragung zeigte, dass Lehrkräfte ein günstiges Gesundheitsverhalten aufweisen. Ein Drittel der Befragten gab an, mehrmals pro Woche Sport zu treiben. Fast drei Viertel aller Befragten verzehrten täglich oder mehrmals täglich Obst und Gemüse. Weniger als 10 % der Lehrkräfte waren regelmäßige Raucher.

Externe und interne Ressourcen: Als wesentliche externe Ressourcen wurden von den befragten Lehrerinnen und Lehrern die soziale Unterstützung sowie die Unterstützung im Kollegium gesehen, die überwiegend als gut oder sehr gut eingeschätzt wurde (79 % sowie 77 %). Die Situation bezüglich hilfreicher Feedbacks von Vorgesetzten und effizientes Schulmanagement wurde dagegen im Durchschnitt eher befriedigend bewertet. Bezüglich der persönlichen Ressourcen wurde die eigene Ausgeglichenheit bzw. die Fähigkeit zum effektiven Stressmanagement im Durchschnitt nur mit befriedigend beurteilt.

Die Ergebnisse bestätigen, dass Lehrkräfte vor allem im muskuloskeletalen Bereich häufiger Beschwerden haben sowie unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden. Der eigene Gesundheitszustand wurde von den befragten Lehrerinnen und Lehrern insgesamt jedoch als gut eingeschätzt. Die befragten Lehrkräfte zeigten im Durchschnitt ein eher gutes Gesundheitsverhalten mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und gesundem Essverhalten. Im Bereich Ressourcen sind es unter anderem Verbesserungen in den Bereichen Führungsstrukturen (hilfreiches Feedback, effizientes Schulmanagement), die im Rahmen der Verhältnisprävention gestärkt werden können. Bei den persönlichen Ressourcen sind es vor allem Maßnahmen zur Stärkung von effektiven Stressbewältigungsstrategien, die im Rahmen von Gesundheitsförderungsmaßnahmen an Schulen gefördert werden können.