



Arbeitsmedizin
Brugg

Dr. med. Claude Sidler
Facharzt FMH
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

Unterrichten aus arbeitsmedizinischer Sicht

WORKSHOP

Aarg. Kantonale Lehrerinnen und Lehrerkonferenz
23. Mai 2018

Kultur- & Kongresshaus Aarau

Dr. med. Claude Sidler





Arbeitsmedizin
Brugg

Dr. med. Claude Sidler
Facharzt FMH
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin



Dr. med. Claude Sidler

Hausarzt und Arbeitsmediziner

Zuvor 10 Jahre lang im Institut für Arbeitsmedizin/Baden,
u.a. Leiter Abteilung Arbeitsmedizin



Brugg / AG

Wasserschloss





PROGRAMM

- Einleitung
- **Gruppenarbeit:** persönliche Stressoren erkennen
- Lehrerbelastungsstudie: Resultate
- **Gruppenarbeit:** Massnahmen
- Lehrerbelastungsstudie: Massnahmen
- „Take home Hausaufgabe“: was möchte ich konkret verändern





GRUPPENARBEIT:

Belastungsfaktoren/Stressoren aus Ihrer Sicht:

Was finden Sie ganz persönlich anstrengend am Lehrberuf, was raubt Ihnen die Nerven, die Energie, die Freude, den Elan?

Es kommt eine Fee, Sie haben einen Wunsch frei. Welche Tätigkeit des Lehrberufes würden Sie ersatzlos streichen?



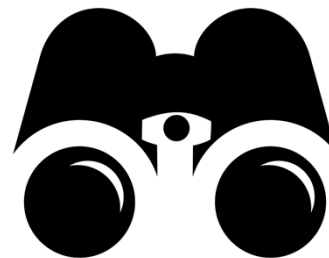
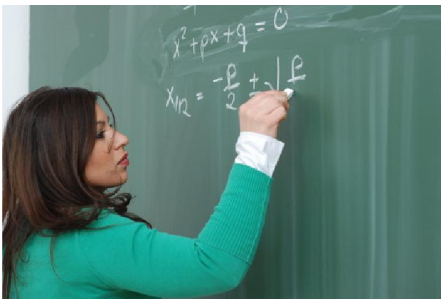


Arbeitsmedizin
Brugg

Dr. med. Claude Sidler
Facharzt FMH
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

LEHRERBELASTUNGSSTUDIE 2016 ifa im Auftrag des LCH:

„Aussensicht auf den Lehrberuf und den Arbeitsplatz Schule im Berufsvergleich“



**FOKUS: Gesundheit der
Lehrperson**



Arbeitsmedizin
Brugg

Dr. med. Claude Sidler
Facharzt FMH
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

Stress lass nach

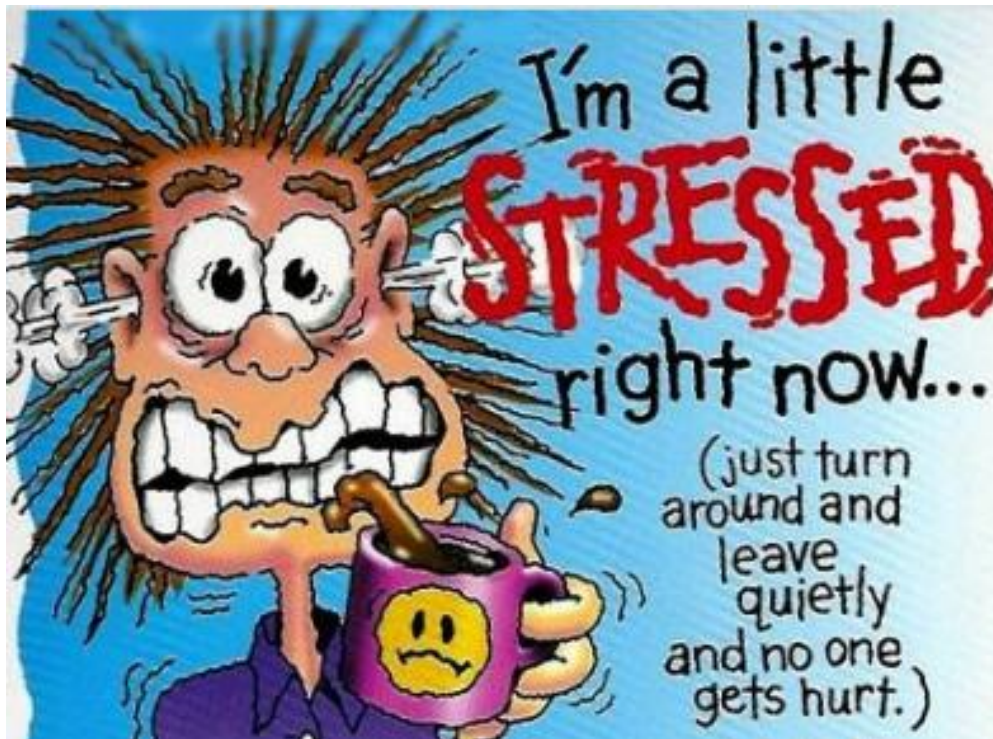
Stress und Burnout in der Arbeitswelt:

kurzer Exkurs





Chronischer, negativer (Dys-) Stress ...

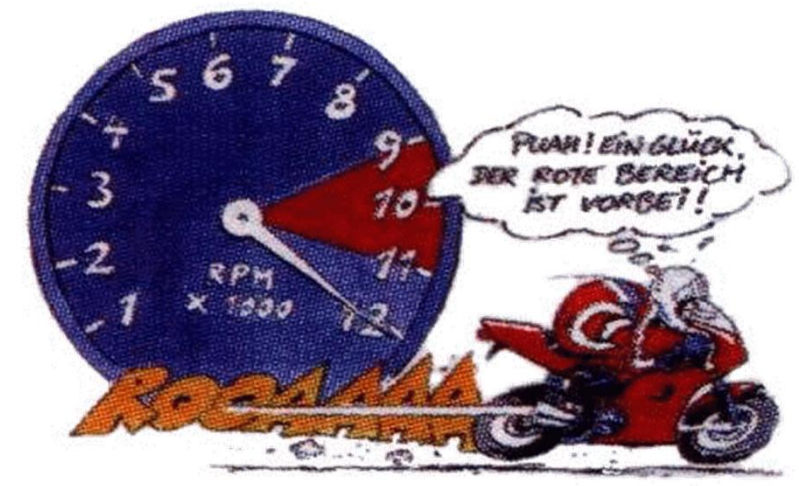
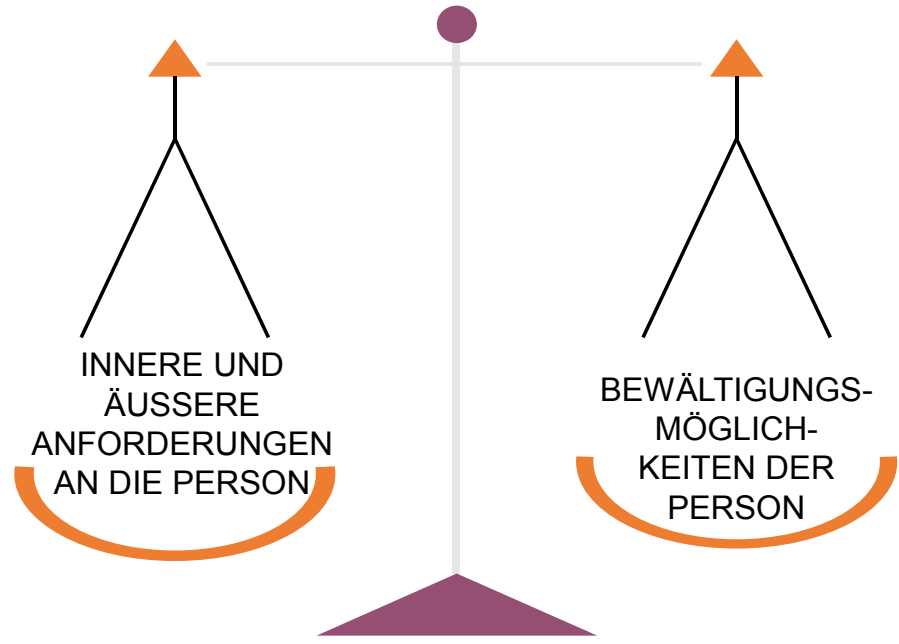


... hat negative Folgen für:

- Psyche
- Körper
- Soz. Umfeld
- Leistungsfähigkeit/Performance



Konsens Stressdefinitionen



Stress ist ein **Ungleichgewicht** zwischen den **Anforderungen** und den persönlichen **Handlungsmöglichkeiten**.

Dieser Zustand ist **persönlich** bedeutsam.



Häufigste Stressoren: Seco Studie 2010

Abbildung 4 Chronisch auftretende Belastungsfaktoren (Stressoren), Erwerbstätige in Prozent (N = 709-1'005)





Symptome chronischer Stress

Körper

- Schlafstörungen
- Zittern, innere Unruhe
- Muskelverspannungen
- Gesteigerter Suchtmittelkonsum
- Erhöhter Blutdruck

geistige Leistungsfähigkeit

- Vergesslichkeit, Zerstreuung
→ Unzuverlässigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Demotivation
- Verlangsamung
- Desorganisation («Chaos»)

Gefühle

- Apathie, Traurigkeit, Freudlosigkeit
- Affektlabilität
- Weinanfälle
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Misstrauen, Gereiztheit
- Zynismus

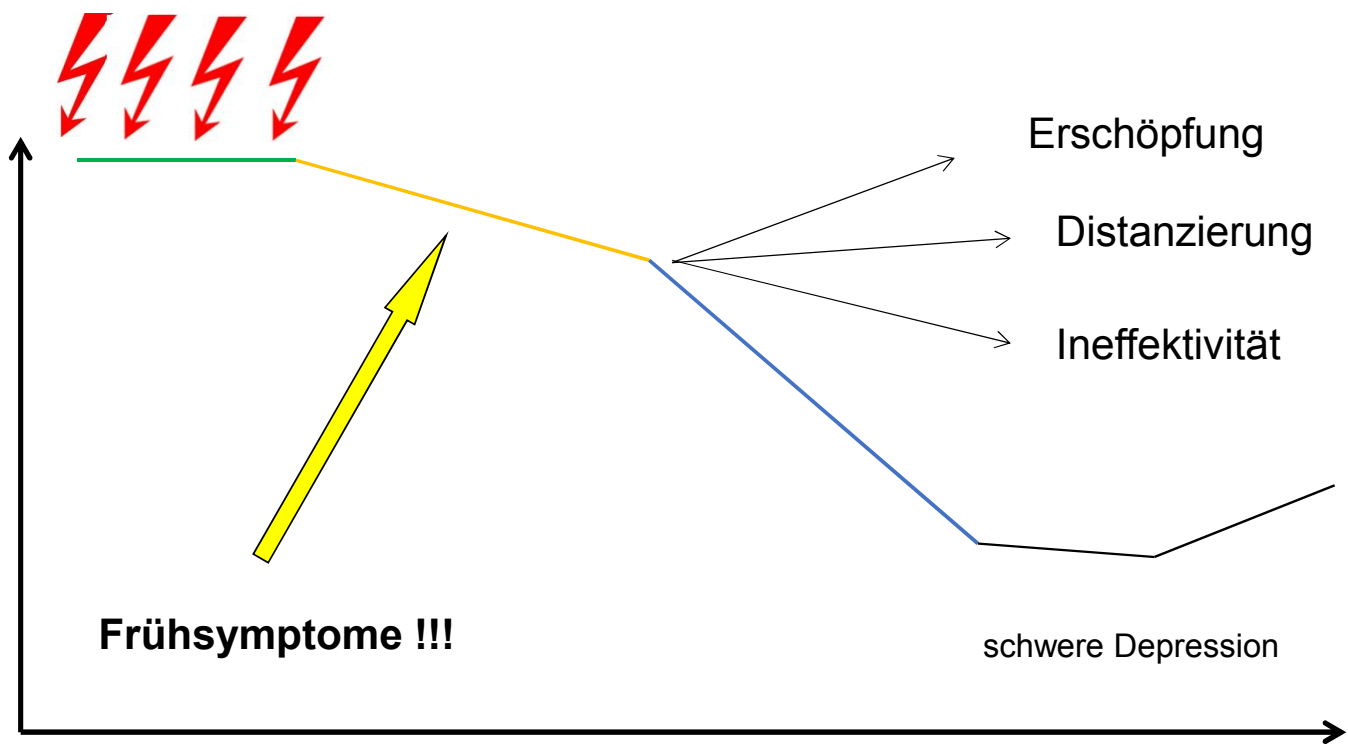
Soziales Verhalten

- Rückzug vom Team/ Familie
- Interesselosigkeit am Tagesgeschehen
- Verschlossenheit
- geringe Frustrationstoleranz («Explodieren»)



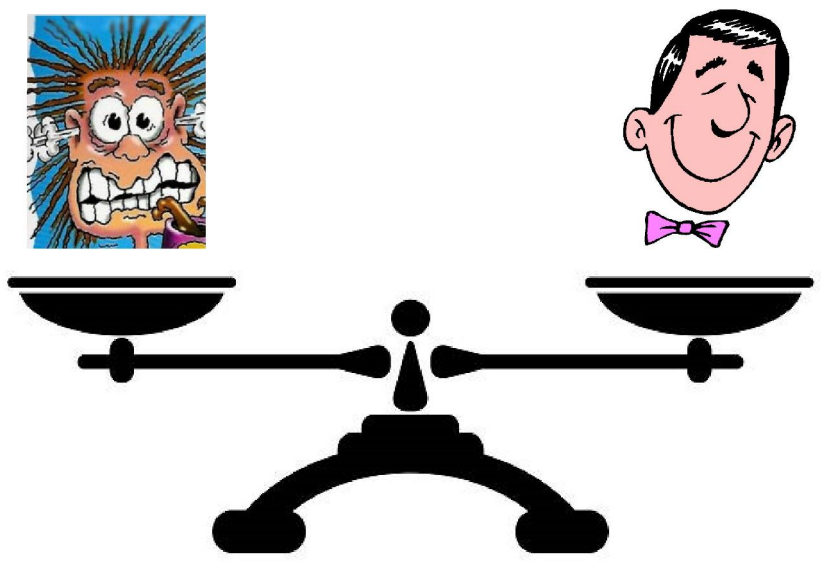
Burnout – Entwicklung: Folge des **chronischen** Stresses

- Stressoren/Belastungen





Burnout – Entwicklung: Folge des **chronischen** Stresses



lang anhaltendes Ungleichgewicht

Belastungen - Ressourcen

Leid - Freud

Etc.



Akute Ueberlastung



chronischer,
nicht
bewältigter
Stress



chronische Ueberlastung (Burnout, totale Erschöpfung)





Lehrerbelastungsstudie 2016 ifa

Messparameter: vergleichbar, nicht zu spezifisch

Beobachtung

- Pausen/Privatzeiten (Rückzugsmöglichkeiten)
- Kontaktaufnahmen pro Zeit („Gewusel“)

Stresstools

- Herzratenvariabilität/Puls, Speichel-Kortisol

Umgebungsfaktoren

- CO₂, Temperatur, Licht, Akustik, Raumgrösse

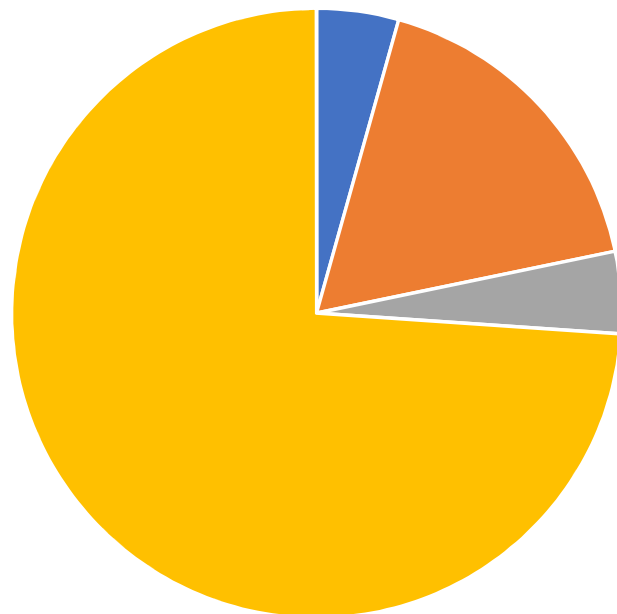
Berufsvergleich Gesamtbelastung (beschreibend)

- Polizist, Fließbandarbeit, Arzt
- Anhand allgemeingültiger Stressoren, z.B. Zeitdruck



Belastungsfaktoren in allen Berufen

Lehrberuf



■ chemisch ■ physikalisch
■ biologisch ■ psychosozial

chemisch: Kontakt mit Chemikalien, Lösemittel etc.

physikalisch: Luftqualität (CO₂, Feuchtigkeit, Hitze, Kälte), ergonomische Belastungen

biologisch: Infektionsrisiko durch Viren, Bakterien, Pilze

psychosozial: „Stress“, Emotionsarbeit, Kundenkontakt, ständige Erreichbarkeit, Unterbrechungen, Regulationshindernisse, fehlende Rückzugsmöglichkeiten



Arbeitsmedizin
Brugg

Dr. med. Claude Sidler
Facharzt FMH
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

Lehrerbelastungsstudie 2016 ifa

Kindergarten

Oberstufe (3. Sekundarschule)

Englisch an Primarstufe

Pensum >80%, mind. 8 Jahre Berufserfahrung

7-8 Lektionen (ganztags)



Resultate: Beobachtung-Berufsvergleich

- Hohes Mass an **Emotionsarbeit** mit dem zu fördernden, mehr oder weniger selbständigen **Kind** als «Kunde»
- **Ganzheitliche** Zielvorgabe, nicht nur auf die Wissensvermittlung beschränkt, sondern auch auf die Entwicklung des Kindes (Sozialkompetenzen, Selbstkompetenzen)
- Fast vollständiges Fehlen von **Rückzugsmöglichkeiten** und «Privatzeiten»
- Stark eingeschränkte Möglichkeit zu **erholsamen** Pausen
- Viele mögliche **Störfaktoren**:
 - Regulationshindernisse durch Schüler
 - schlechte Luftqualität
 - mangelhafte Akustik (hohe Anforderungen an ein Schulzimmer)
 - mangelhafte Beleuchtung



Resultate: «Kontaktaufnahmen»/Emotionsarbeit

Kontaktaufnahme = Wechsel der Aufmerksamkeit von 1 Kind zum anderen resp. zur Klasse, einzelne Interaktion

Beispiele:

Englischunterricht:

- alle paar Minuten andere Lernform **276 pro Std.**

Oberstufe:

- **Selbständiges Arbeiten** der Schüler, **Halbklasse** Französisch **12 pro Std.**

Kindergarten:

- **Werkstätte**, Kinder fragen Lehrperson wild durcheinander:

Ganze Klasse (kleiner und grosser Kindergarten)

200 pro Std.

Halbklasse (nur grosse Kinder)

70 pro Std.



Resultate: Privatzeit

„**Privatzeit**“ ist die Zeit, in der die Lehrpersonen ungestört, in Ruhe und ohne Unterbrechungen arbeiten können. Pausen wurden eingeschlossen.

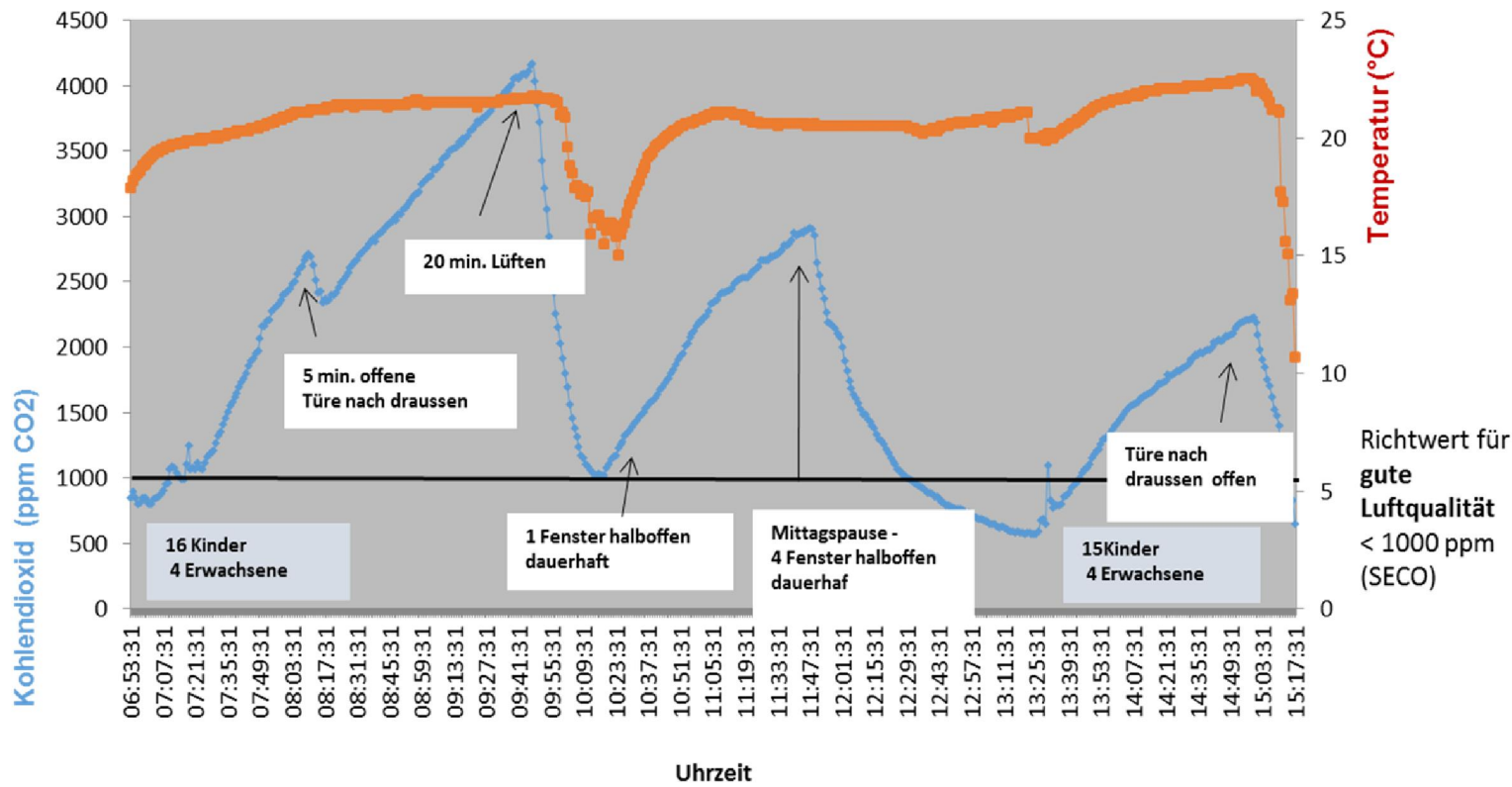
Ständige Unterbrechungen gelten als häufiger Stressor („Gegenteil von Privatzeit“)

- Kindergarten: **0 min.**
(keine Pause ohne Aufsicht/Verantwortung!)
- Oberstufe: **40 min.**
(10 min. effektive Pause, 30 min. arbeiten
ohne Schülerkontakt, z.B. kopieren)
- Englisch: **20 min.**
(grosse Pause am Nachmittag)



Resultate: Raumfaktoren (Mt. Januar)

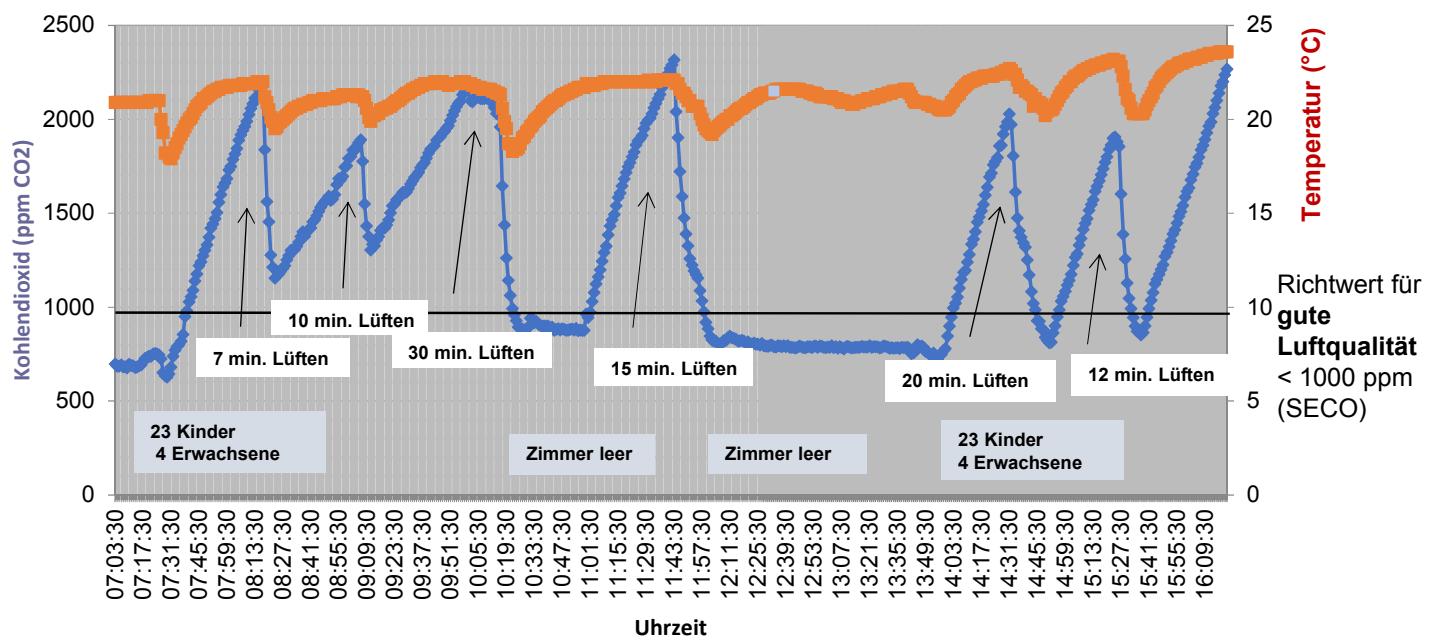
Englisch, CO2 - Temperatur





Resultate: Raumfaktoren (Mt. Januar)

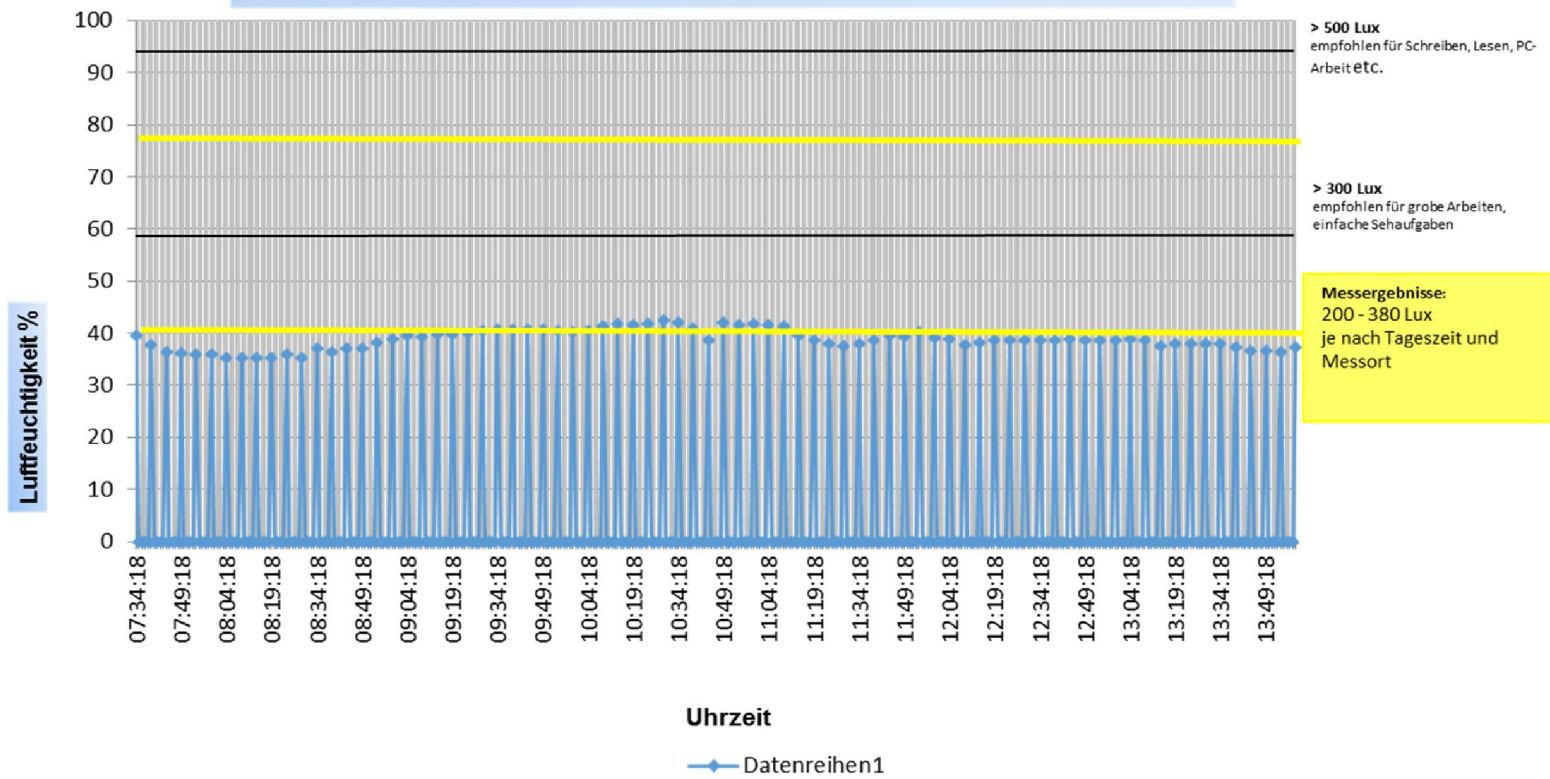
Klassenraum Sekundarschule, CO₂ - Temperatur

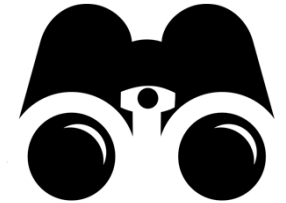




Resultate: Licht (Mt. Januar)

Kindergarten, Luftfeuchtigkeit, Beleuchtung





Gesamtbeurteilung: die Lehrperson ...

- ist ein Dienstleister (Emotionsarbeit, «Kunde ist König», der Kunde hat Eltern 😊)
- hat 2 Arbeitsplätze/Tätigkeitsfelder (Schule <-> Home office)
- hat v.a. psychosoziale Belastungen
- arbeitet oft unter schlechten Raumverhältnissen (hohe CO₂-Belastung, schlechtes Licht, Akustik (?))
- hat kaum Privatzeit/Rückzugsmöglichkeiten während des Unterrichtens
- Multiple Anspruchspartner: Schüler, Klasse, Eltern, Behörden, Therapeuten, Schulleitung, Kollegium etc. („Baustellenwechsel“)



GRUPPENARBEIT:

Massnahmen

Definieren sie **konkrete, umsetzbare**
Massnahmen zur Reduktion
Ihrer Hauptstressursachen

z.B. Elterngespräche outsourcen, keine
Prüfungen mehr machen 😊





Massnahmen aus der Beobachtungsstudie

- Effektive Pausen, **Rückzugsmöglichkeiten** während des Unterrichtens fördern (z.B. Pausenablöse für Kindergarten)
- Lehrpersonen zur **Abgrenzung** ermutigen/unterstützen, Erreichbarkeit klar definieren (nur in der Schule, via Telefon, Mail etc.)
- Aktivitäten ausserhalb des **Kerngeschäfts** des Unterrichtens reduzieren/begrenzen?
- **Raumparameter** aktiv messen, für Lüftungsproblematik sensibilisieren
 - 1 Messgerät pro Schule anschaffen
 - Mind. 1x pro Jahr jedes Zimmer messen
 - Spezialisten beiziehen



Massnahmen aus der Beobachtungsstudie II

- ACHTUNG „**STRESSMULTIPLIKATOREN**“
 - kleine Schulzimmer
 - schlechte Lüftung, wenig Tageslicht
 - grosse Schulklassen (!)
 - keine Halbklassen
 - „unruhige“ Schüler (motorisch, sozial unreif)

-> zu erwartende Effekte:

Höhere Lärmbelastung, motorisch unruhigere Atmosphäre, schlechtere Luft, mehr Interaktionen nötig, um Klasse anzuleiten/zu disziplinieren, mehr Vor- und Nachbereitungszeiten, mehr Kontakte mit Anspruchspartner



Praktisch-Pragmatische Empfehlungen/Bemerkungen

1. Es lebe die **ABGRENZUNG !!!**

- EIGENVERANTWORTUNG: „Boulot, boulot, bistro, bistro“
„Good is good enough“
„Reduce to the max“



- VERANTWORUNG ARBEITGEBER: Gesundheitsschutz -> „Think Health, think Stress“





Neues Label ...



Mach den Stress-Check !



SPARAUFTRAG

Eine Schulstunde dauert an der Aargauer Kanti künftig 80 Minuten - und was sich sonst noch ändert

von Jörg Meier — Schweiz am Wochenende • Zuletzt aktualisiert am 23.9.2017 um 05:38 Uhr

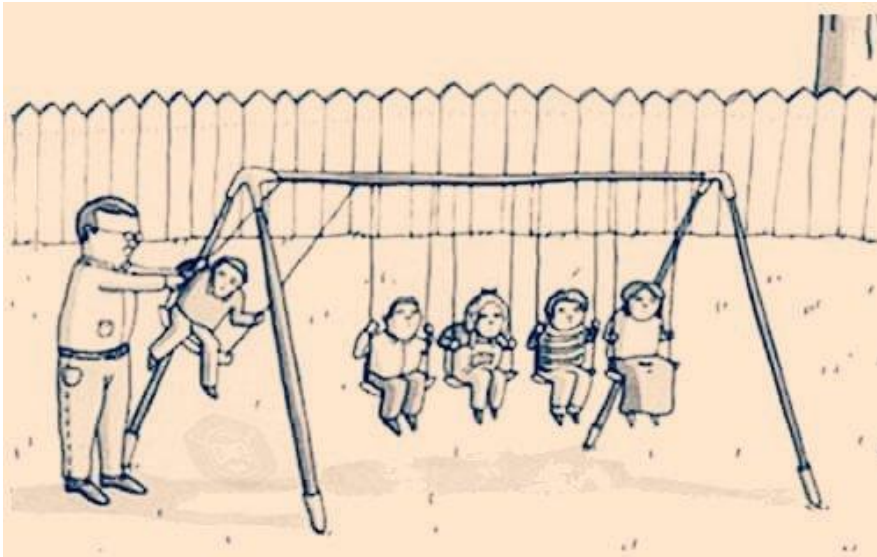


Informatik (hier der Unterricht an der Neuen Kantonsschule Aarau) ist bereits Pflichtfach an den Mittelschulen, politische Bildung und Medienbildung sollen es ab Schuljahr 2019/20 werden.
© SEVERIN BIGLER

Auf den Sparauftrag des Kantons reagieren die aargauischen Mittelschulen proaktiv mit einem neuen Unterrichtsmodell. Dieses bringt mehr Naturwissenschaften, weniger Sprachen, mehr politische Bildung – und weniger Schulzeit.



Mehr oder weniger Stressbelastung für die Lehrperson???



Warum Physiklehrer keine
Pausenaufsicht haben
sollten.

zum Schluss ...