

Thema:

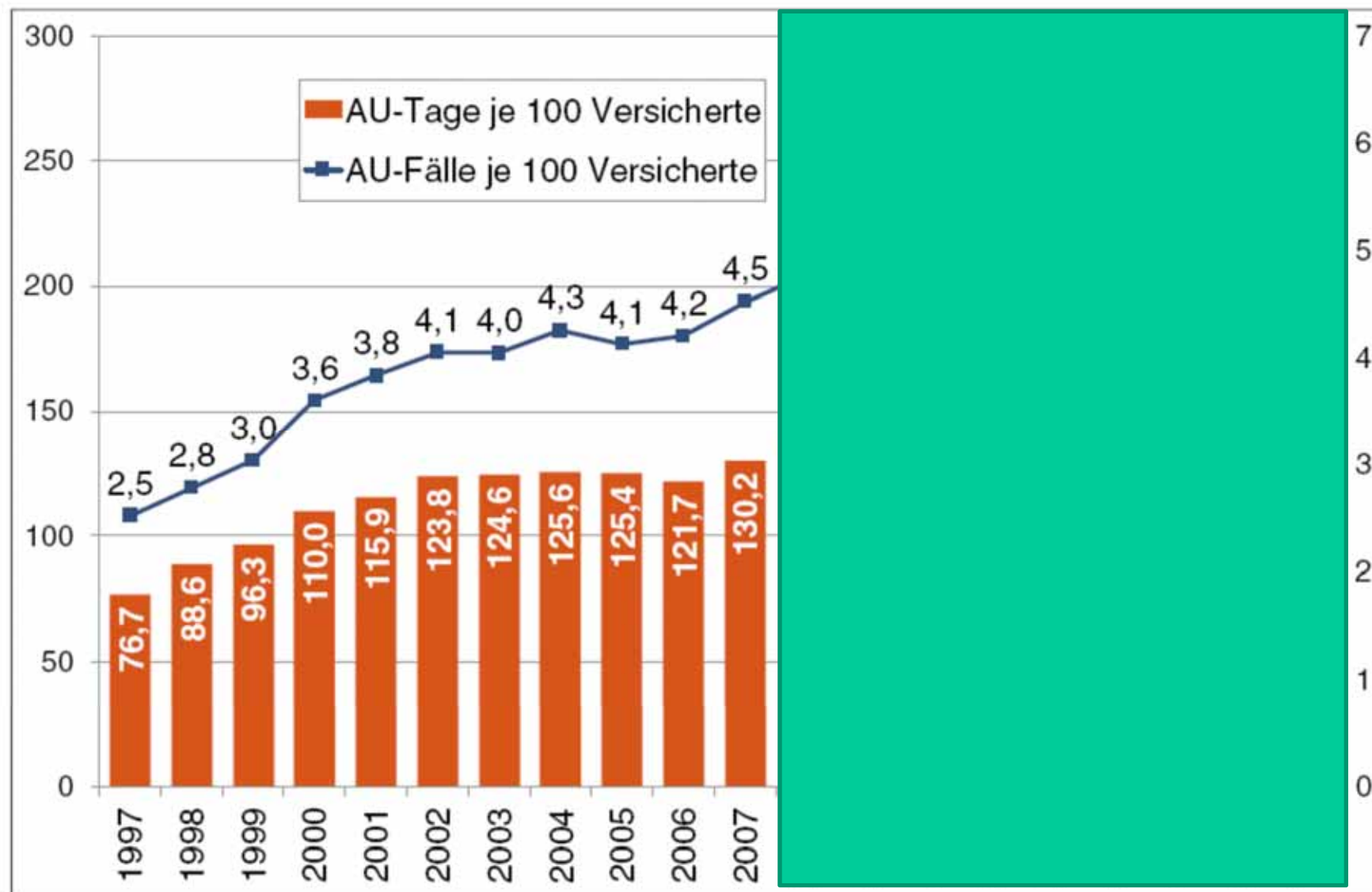
Stressgemeinschaft Schule

Referent:

Dr. Alexander Jatzko
Klinik für Psychosomatik

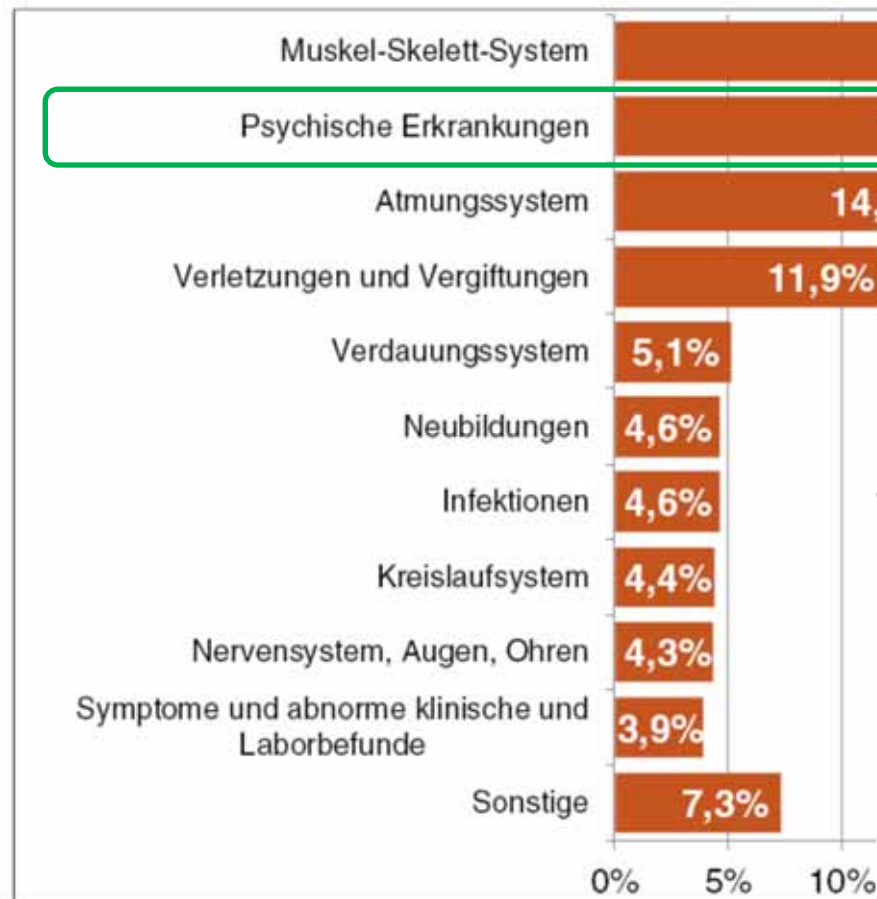


Abbildung 15: AU-Tage und AU-Fälle pro 100 Versichertenjahre aufgrund psychischer Erkrankungen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997–2016

Abbildung 13: Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen



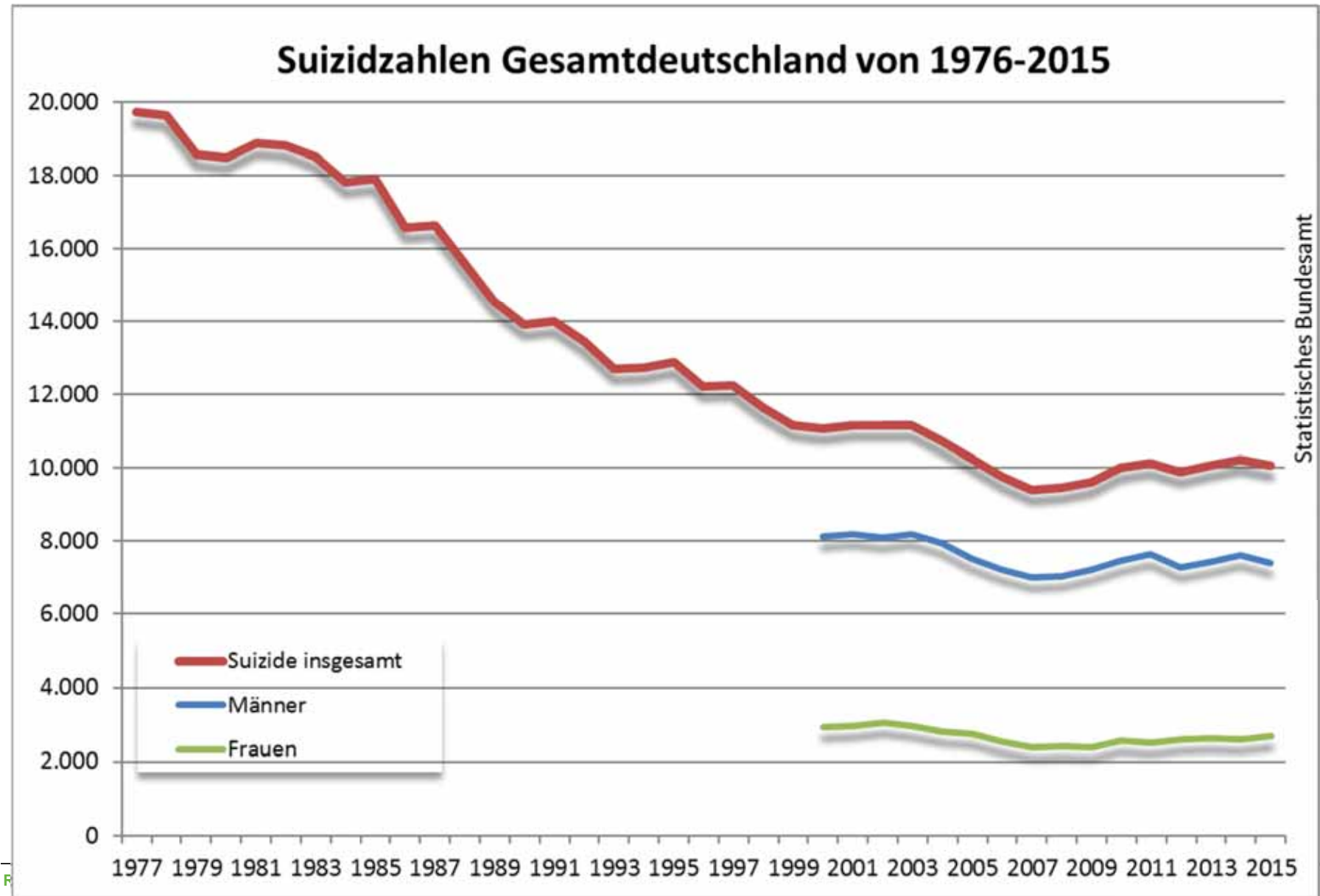
Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2016



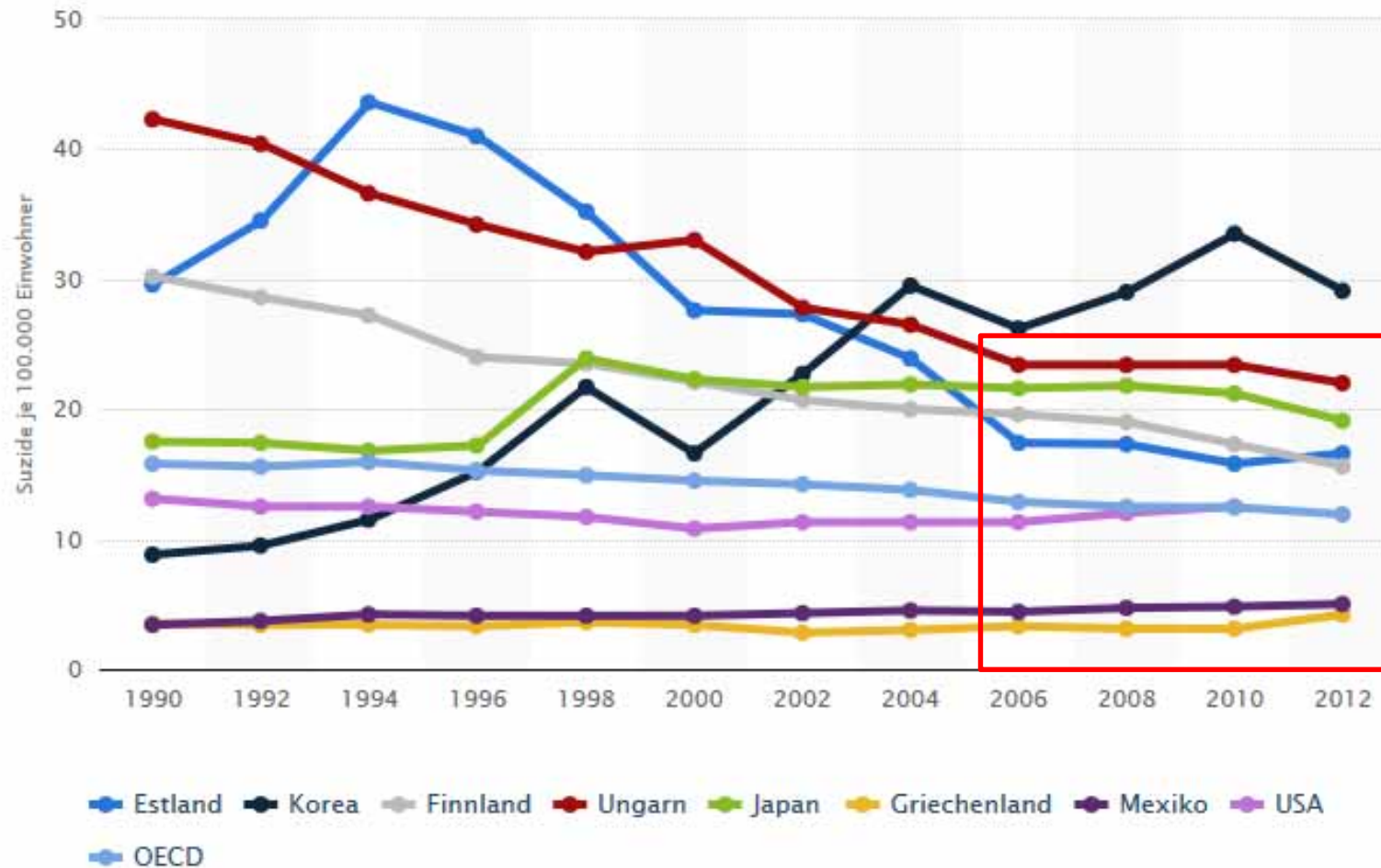
Anteil an den AU-Tagen. Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2012.

DAK-Gesundheitsreport für Rheinland-Pfalz 2013

Suizidzahlen in Deutschland



Suizidraten



© Statista 2017

POLITIK CHINA

Zahl der Selbstmorde auf Rekordniveau

Von Johnny Erling, Peking | Veröffentlicht am 27.03.2007 | Lesedauer: 4 Minuten



Einsames Dasein: Studenten der Landwirtschaftlichen Universität von Nanjing bereiten sich aufs Examen vor
Quelle: Imaginechina/Imaginechina Yang xi

Eine landesweite Umfrage des Instituts für Jugendforschung an der Universität Peking enthüllt zugleich eine starke Zunahme von Suizidgefährdeten. Systematische Befragungen unter 69.000 Jungen und 72.000 Mädchen in den Oberstufenklassen hätten gezeigt, dass 2006 bereits 20,4 Prozent der Teenager über ihren Selbstmord nachgedacht (2002: 17,4 Prozent) und 6,5 Prozent ihn schon geplant hatten (2002: 4,9 Prozent).



Suchwort Lehrergesundheit

iPad 00:24 70%

Lehrergesundheit - lehrergesundheit.eu
www.lehrergesundheit.eu/ 01515 0872011
Lehrerfortbildung Zur Stärkung Der Gesundheit Und Professionalität
Schulentwicklung - bundesweit

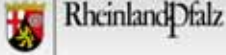
Lehrergesundheit - Fortbildung für LehrerInnen - eduventis.org
www.eduventis.org/
Wie Sie mit Freude lehren und erziehen und im Schulalltag gelassen bleiben.
Kurse an Schulen - Feriencamps - Wir sind mobil - Alle Schulformen
Seminare Hero Feriencamps Pädagogische Workshops Unser Blog

Wissenschaftliche Artikel zu lehrergesundheit
Lehrergesundheit: AGIL, das Präventionsprogramm für ... - Hillert - Zitiert von: 34
Lehrergesundheit-Herausforderung für ein ... - Weber - Zitiert von: 15
... zur Förderung der **Lehrergesundheit** - Rose - Zitiert von: 9

Lehrergesundheit - Deutsches Ärzteblatt
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/Leh...>
Auch im Handbuch Lehrergesundheit (31) wird bei etwa einem Drittel der Lehrkräfte über eine hohe emotionale ...

Lehrergesundheit: Gesundheitsförderung: Bildungserver ...
<https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/> ...
Lehrergesundheit. Um Lehrerinnen und Lehrer zu unterstützen, Belastungen ab- und Ressourcen aufzubauen um ...

ERGEBNISSE FÜR
Institut für Lehrergesundheit (Universität in Mainz, Rheinland-Pfalz)
Kupferbergterrasse 17, 55116 Mainz
Download Handbuch ... Handbuch Lehrergesundheit






Nur in Gesundheitsförderung suchen

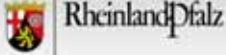
BILDUNGSSEVER

Gesundheitsförderung

- CHRONISCHE ERKRANKUNGEN
- ERNÄHRUNGSBILDUNG
- ERSTE HILFE/ SCHULSANITÄTSDIENST
- EU-SCHULPROGRAMM
- HYGIENE UND INFektionSSCHUTZ
- LEHRERGESUNDHEIT
- NETZWERK SCHULEN FÜR GESUNDHEIT
- ORGANSPENDE
- PERSONLICHKEITS-FÖRDERUNG/ PSYCHISCHE GESUNDHEIT
- SCHULVERPFLEGE
- SEXUALERZIEHUNG
- SUCHTPRÄVENTION
- ZAHNGESUNDHEIT
- RECHTSGRUNDLAGEN
- ARCHIV

Startseite
Impressum
Sitemap
www.rp.de






Bildungsserver > Gesundheitsförderung > Lehrergesundheit

Lehrergesundheit

Um Lehrerinnen und Lehrer zu unterstützen, Belastungen ab- und Ressourcen aufzubauen um somit Lehrergesundheit zu fördern, arbeiten die folgenden **Institutionen** zusammen:



➤ **Institut für Lehrergesundheit am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Mainz** ? Betriebsärztliche Einrichtung für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im staatlichen Schuldienst in Rheinland-Pfalz

➤ **Projekt Lehrergesundheit der ADD Trier** ? Beratung psychisch/psychosomatisch gefährdeter Lehrkräfte, Möglichkeit der Kooperation innerhalb der Schulbehörde

➤ **Abteilung 3 Schulpsychologische Beratung des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz** ? Regional zuständige Beratungszentren für Fortbildung zu schulpsychologischen Themen und berufsbezogene Beratung

Weitere Unterstützungsangebote zum Thema Lehrergesundheit:

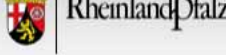
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
 - ➤ [Netzwerk Schulen für Gesundheit LZG](#)
- ➤ [Erziehungswissenschaftliches Fort- u. Weiterbildungsinstitut der Evangelischen Kirche in Rheinland-Pfalz \(EFWI\)](#)
- ➤ [Institut für Lehrerfort- u. -weiterbildung \(ILF\) der katholischen Kirche](#)
- Portal Lehrergesundheit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz: ➤ www.ukrip.de

13.11.2017

Universitätsmedizin Mainz

➤ **Institut für Lehrergesundheit**

Das Institut für Lehrergesundheit wurde im Januar 2011 in Mainz im Auftrag des MBWWK als **betriebsärztliche Einrichtung** für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im staatlichen Schuldienst in Rheinland-Pfalz gegründet. Es ist dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Mainz angegliedert.



Nur in Gesundheitsförderung suchen

BILDUNGSSEVER

Gesundheitsförderung

Bildungsserver > Gesundheitsförderung > Lehrergesundheit

Lehrergesundheit

Um Lehrerinnen und Lehrer zu unterstützen, Belastungen ab- und Ressourcen aufzubauen um somit Lehrergesundheit zu fördern, arbeiten die folgenden **Institutionen** zusammen:

➤ ➤ **Institut für Lehrergesundheit am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Mainz: Betriebsärztliche Einrichtung für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im staatlichen Schuldienst in Rheinland-Pfalz**

➤ ➤ **Abteilung 3 Schulpsychologische Beratung des Pädagogischen Landesinstituts Rheinland-Pfalz: Regional zuständige Beratungszentren für Fortbildung zu schulpsychologischen Themen und berufsbezogene Beratung**

Weitere Unterstützungsangebote zum Thema Lehrergesundheit:

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
 - ➤ [Netzwerk Schulen für Gesundheit LZG](#)
- ➤ [Erziehungswissenschaftliches Fort- u. Weiterbildungsinstitut der Evangelischen Kirche in Rheinland-Pfalz \(EFWI\)](#)
- ➤ [Institut für Lehrerfort- u. -weiterbildung \(ILF\) der katholischen Kirche](#)
- Portal Lehrergesundheit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz: ➤ www.ukrip.de

Universitätsmedizin Mainz

➤ **Institut für Lehrergesundheit**

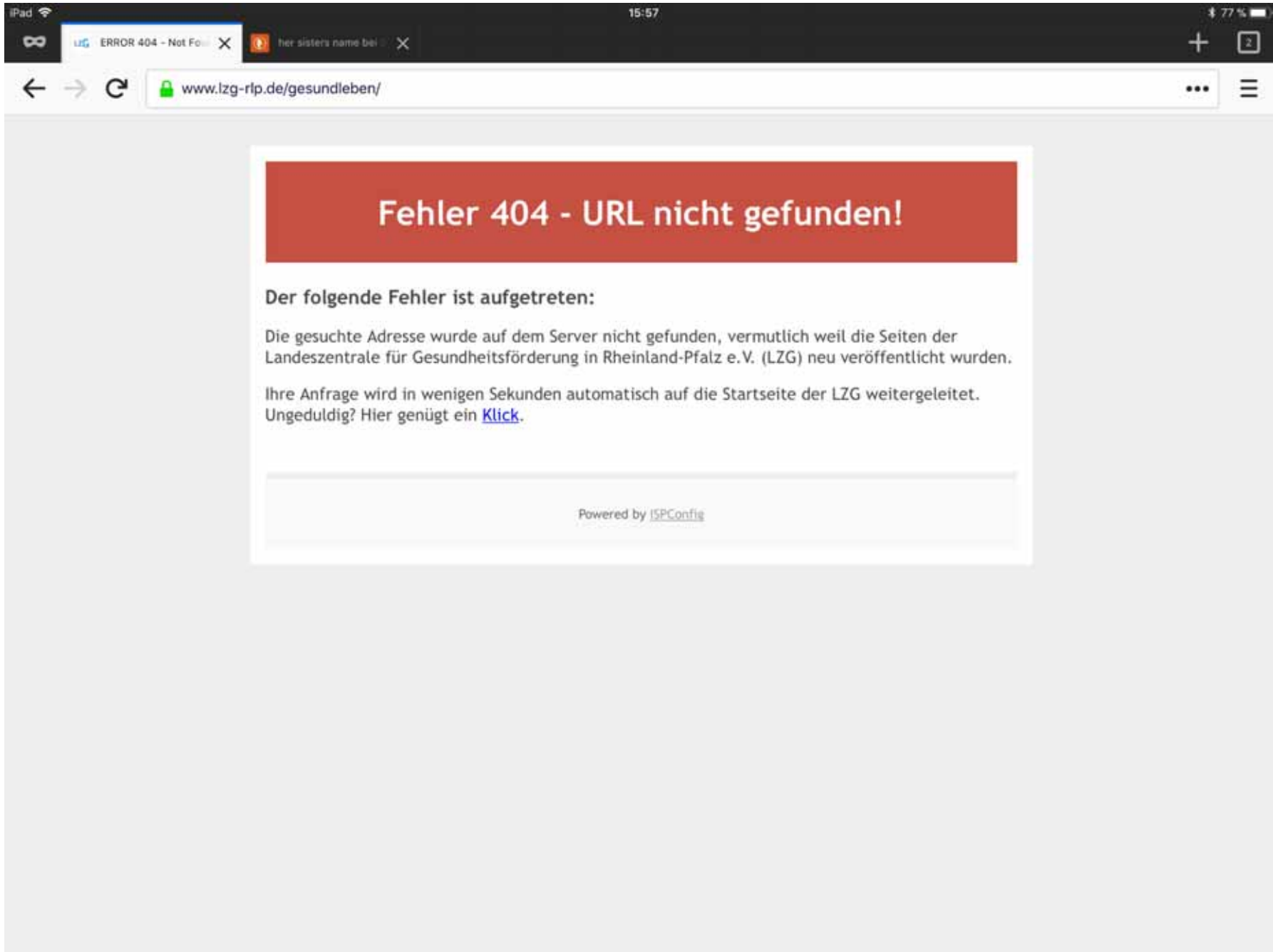
Das Institut für Lehrergesundheit wurde im Januar 2011 in Mainz im Auftrag des MBWWK als **betriebsärztliche Einrichtung** für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im staatlichen Schuldienst in Rheinland-Pfalz gegründet. Es ist dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Mainz angegliedert.

Die Aufgaben des Instituts für Lehrergesundheit bestehen in der **arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung** der staatlichen Lehrkräfte, pädagogischen Fachkräfte und anderen Beschäftigten im Schuldienst des Landes sowie in der **Forschung zur Lehrergesundheit**. Folgende Angebote können Lehrkräfte und pädagogischen Fachkräfte sowie Schulen wahrnehmen:

Angebote für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte (unter anderem):

- Individuelle Beratung zu gesundheitlichen Fragestellungen

19.4.2018



Statistik

- 2013 800.000 Lehrkräfte
- 2012 in EU 2 % der Erwerbsbevölkerung Lehrkräfte
- Lehrerinnen 72 %, Lehrer 28%
- Frauenanteil
 - 58 % der Vollzeitbeschäftigten
 - 85 % der Teilzeitbeschäftigten
- 76 % verbeamtete

Deutsches Ärzteblatt 2015

- Zunehmende bürokratische Tätigkeiten
- **Soziale und interaktive Emotionsarbeit**
- Hohe Anforderungen und Mehrfachbelastungen

iert (4). Die **Gesundheit** der **Lehrkräfte** wirkt sich **maßgeblich** auf die **Unterrichtsqualität** und damit auf den Lernerfolg der Schüler aus (5–7, e3, e4). Insbesondere bei „**ausgebrannten**“ **Lehrkräften** ist die **Qualität** des **Unterrichts vermindert** (6, 7).

Burn-out

- 4 % pro Jahr Allgemeinbevölkerung
- 1-5 % bei Lehrerinnen
- **Emotionale Erschöpfung**
 - Allgemeinbevölkerung 13 % der Männer, 20 % der Frauen
 - Lehrern 22 %, zweithöchste Wert im Branchenvergleich

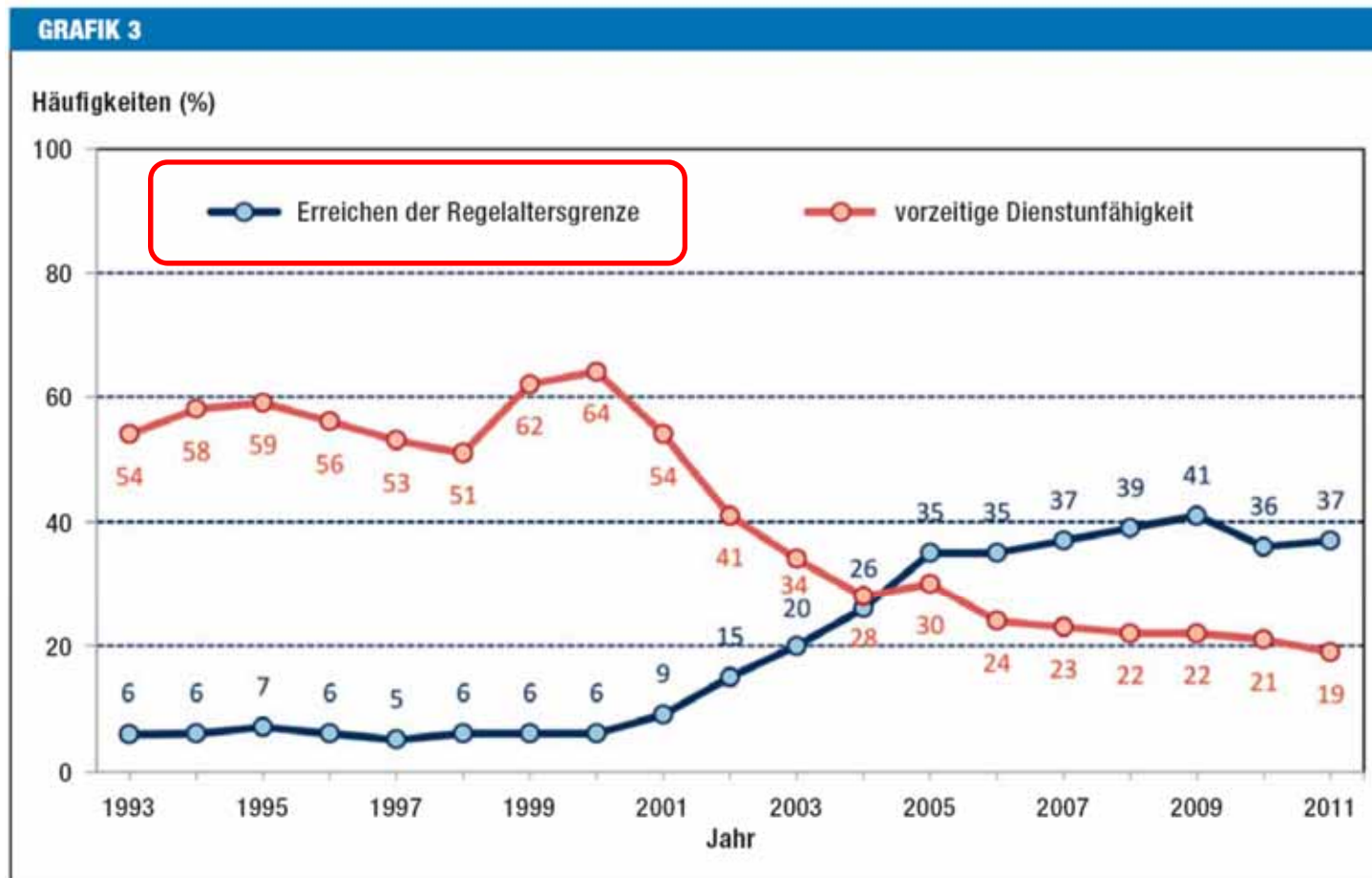
Anforderungen die krank machen, wenn sie nicht bewältigt werden

- Mangelnde Vorhersehbarkeit von Situationen
- Hohes **Anspannungsniveau** über **längere Zeit**
- **Verteilte Aufmerksamkeit**
- **Eingeschränkte Erholungszeiten** während des Unterrichtstages
- **Einzelkämpfer**
- **Wechsel** von **Verhaltensweisen** im Unterricht
- **Unterschiedliche Bewertungskriterien** durch Schüler, Eltern, Schulleitung, Schulbehörde, Öffentlichkeit
- **Vermischung** von **Arbeit** und **Freizeit**



Stress

Vorzeitige Dienstunfähigkeit



Vorzeitige Dienstunfähigkeit und (arbeitsfähiges) Erreichen der Regelaltersgrenze bei verbeamteten Lehrkräften in Deutschland zwischen 1993 und 2011 (mod. nach Gehrman [e42])

Deutsches Ärzteblatt | Jg. 112 | Heft 20 | 15. Mai 2015

- Hauptgründe: psychische und psychosomatische Erkrankungen in 32-50 %,
- 2009 öffentlicher Dienst 17 %,
- 2001 Einführung der Versorgungsabschläge

Kernaussagen über Lehrkräfte

- **Gesundheitsförderliches Verhalten** mit geringer ausgeprägten kardiovaskulären Risikofaktoren bis auf Hypertonie
- **Häufiger psychosomatische Beschwerden** wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Angespanntheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe und erhöhter Reizbarkeit

Kernaussagen über Lehrkräfte

- **Krankenstand unter dem Durchschnitt** der jeweiligen Krankenkassen
- **Psychische Gesundheitsstörungen mehr** bei Krankenstand und Dienstunfähigkeit
- Klare Aussagen zu Burnout als „**Lehrerkrankheit**“ sind nicht möglich

Kindergesundheit

Mehr als 95% der Eltern schätzen in KiGGS Welle 2 den allgemeinen Gesundheitszustand ihrer 3- bis 17-jährigen Kinder als sehr gut oder gut ein. Dieser Anteil ist in allen Altersgruppen höher als bei der KiGGS-Basiserhebung.

Abbildung 1
Trend der Übergewichtsprävalenz (>90. Perzentil, einschließlich Adipositas) nach Alter (KiGGS-Basiserhebung n=1.799 Mädchen, n=1.762 Jungen; KiGGS Welle 2 n=7.215 Mädchen, n=7.531 Jungen)
Quelle: KiGGS-Basiserhebung (2003–2006), KiGGS Welle 2 (2014–2017)

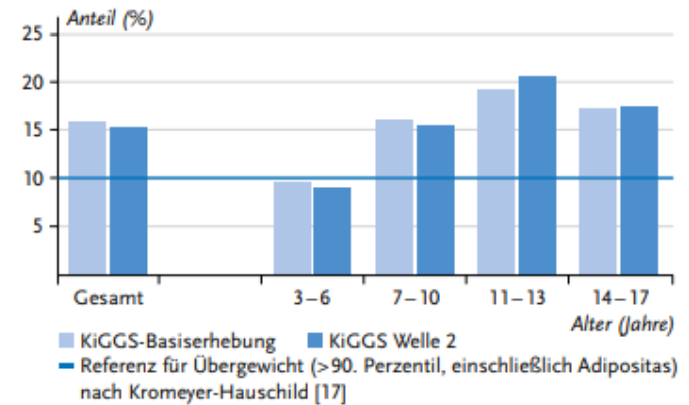
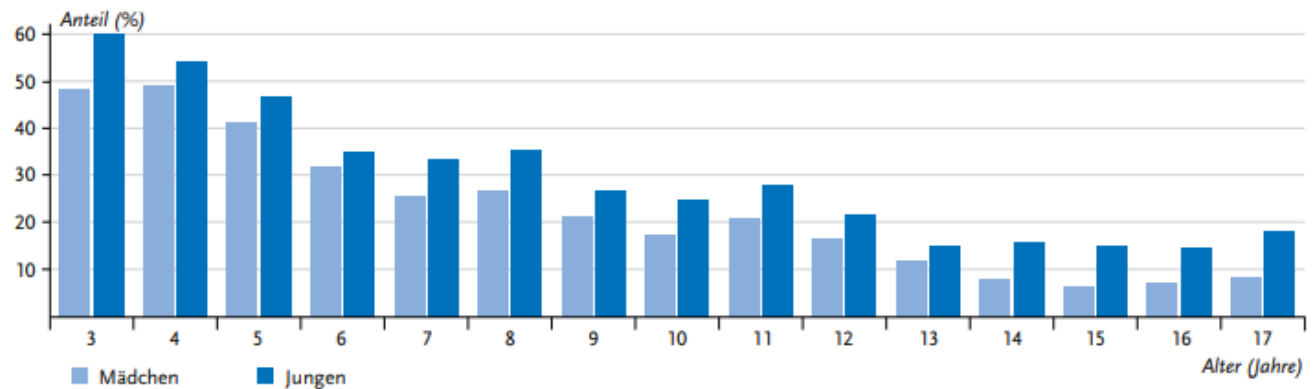
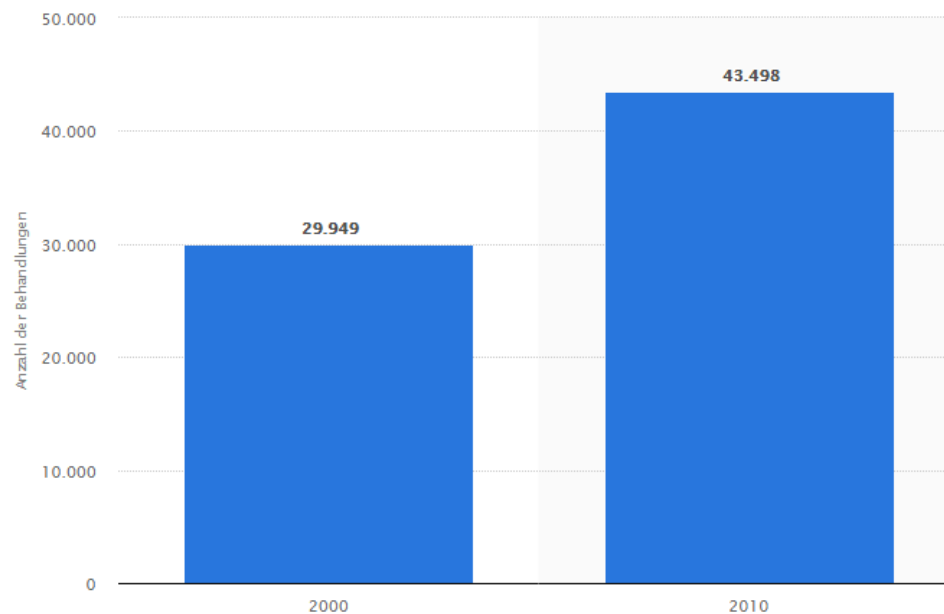


Abbildung 1
Prävalenz von mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag („WHO-Empfehlung erreicht“) nach Alter (n=6.532 Mädchen, n=6.449 Jungen)
Quelle: KiGGS Welle 2 (2014–2017)
WHO=Weltgesundheitsorganisation



Stationäre Behandlungen bei Kindern

Anzahl der stationär behandelten Kinder und Jugendlichen in der Psychiatrie und der Psychotherapie in Deutschland in den Jahren 2000 und 2010



10-20 % der Kinder
und Jugendlichen
zeigen
Auffälligkeiten.

Dtsch Arztebl Int 2016; 113(11): 183-90

Verhältnis zu Eltern

ELTERN ALS VORBILD

Das Verhältnis zu den eigenen Eltern ist ...



Die Erziehung durch die Eltern ist ein Vorbild für die Erziehung der eigenen Kinder



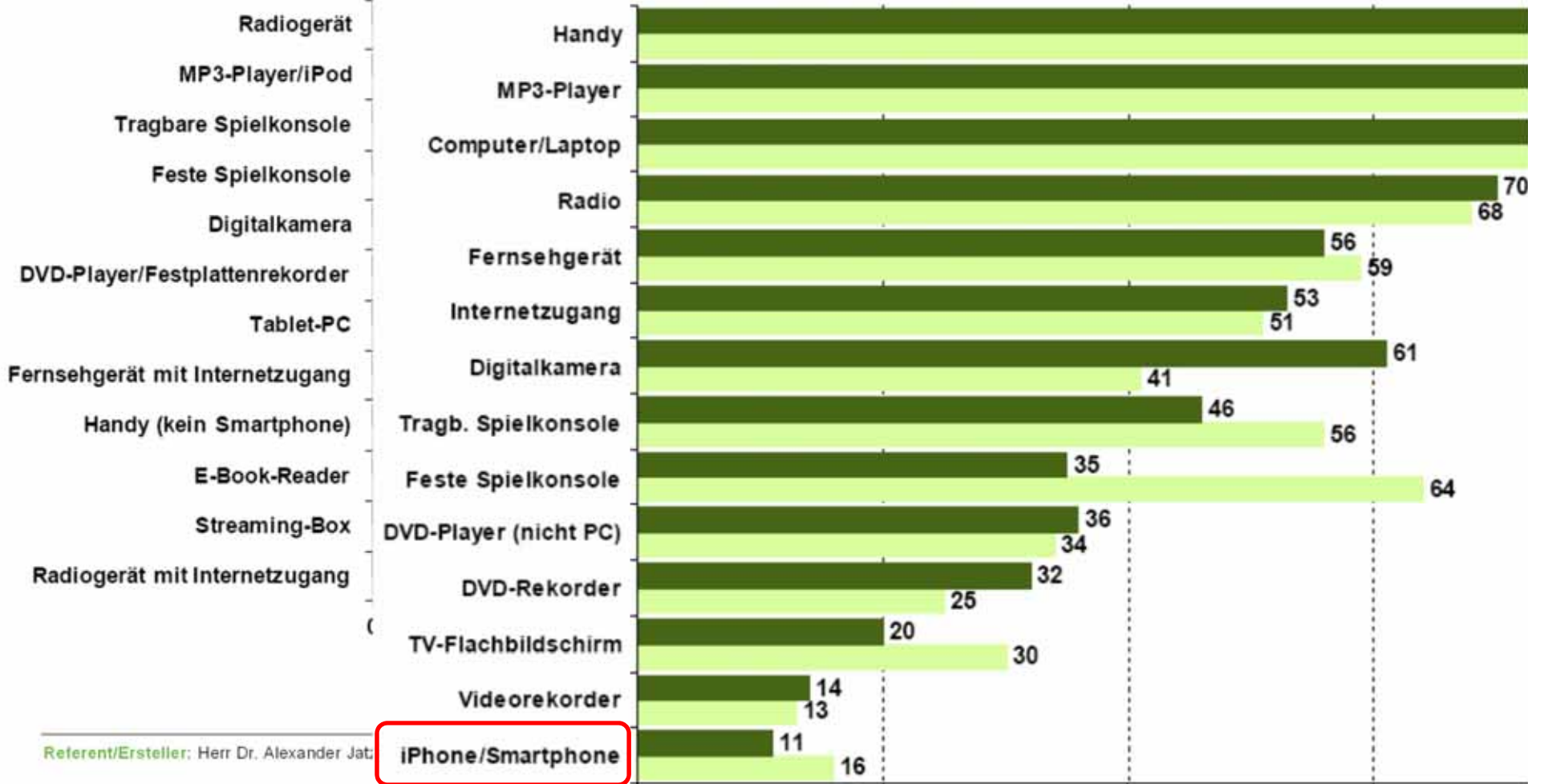
Verhältnis zu den Kindern

- **Eltern** können **nicht** mehr **aushalten**, wenn es dem **Kind schlecht** geht (Helikoptereltern)
- Einzelkinder erhalten mehr „**Erwachsenenbetreuung**“
- **Kinder** werden oftmals als Teil des „**eigenen Körpers**“ angesehen, nicht als eigenständige andere Person

Gerätebesitz Jugendlicher 2016



Gerätebesitz Jugendlicher 2010



Pausenlose Aufmerksamkeit

- Handy fordert **pausenlose Aufmerksamkeit**
- **Stören** bei **Hausaufgaben**
- Wer **viel tagsüber** am **Smartphone** ist, **schläft** häufig **kürzer** als andere



Handys aktivieren Belohnungssystem !!!!

Immer vernetzt: Wenn das Gehirn überfordert ist, ZED, Deutsche Welle 2018

iPad als Beruhigungsmittel vor OP

- zur Ablenkung iPad oder Midazolam
- Beides war zur Reduzierung der Angst gleich wirksam
- iPad-Gruppe war zufriedener.

Chassard et al. 2016

Erwachsene und Handy

- Viele **Erwachsene** haben **Handy** am **Tisch**
- **Lehrer** sitzen bei **Klassenarbeiten** mit **Handy** im Klassenraum
- **Kinder** werden **weniger beachtet**, da **Erwachsene** dauernd auf das **Handy** schauen

Handy und Schlaf (13 bis 19-jährige)

- $\frac{3}{4}$ schauen auf Smartphone vor Zubettgehen
- 60 % auf Nachtschisch
- 23 % unter Kopfkissen
- 2 % außerhalb des Schlafzimmers
- 28 % werden ein bis zweimal pro Woche durch Nachrichten geweckt
- 30 % schauen mindestens einmal pro Woche nachts auf Smartphone

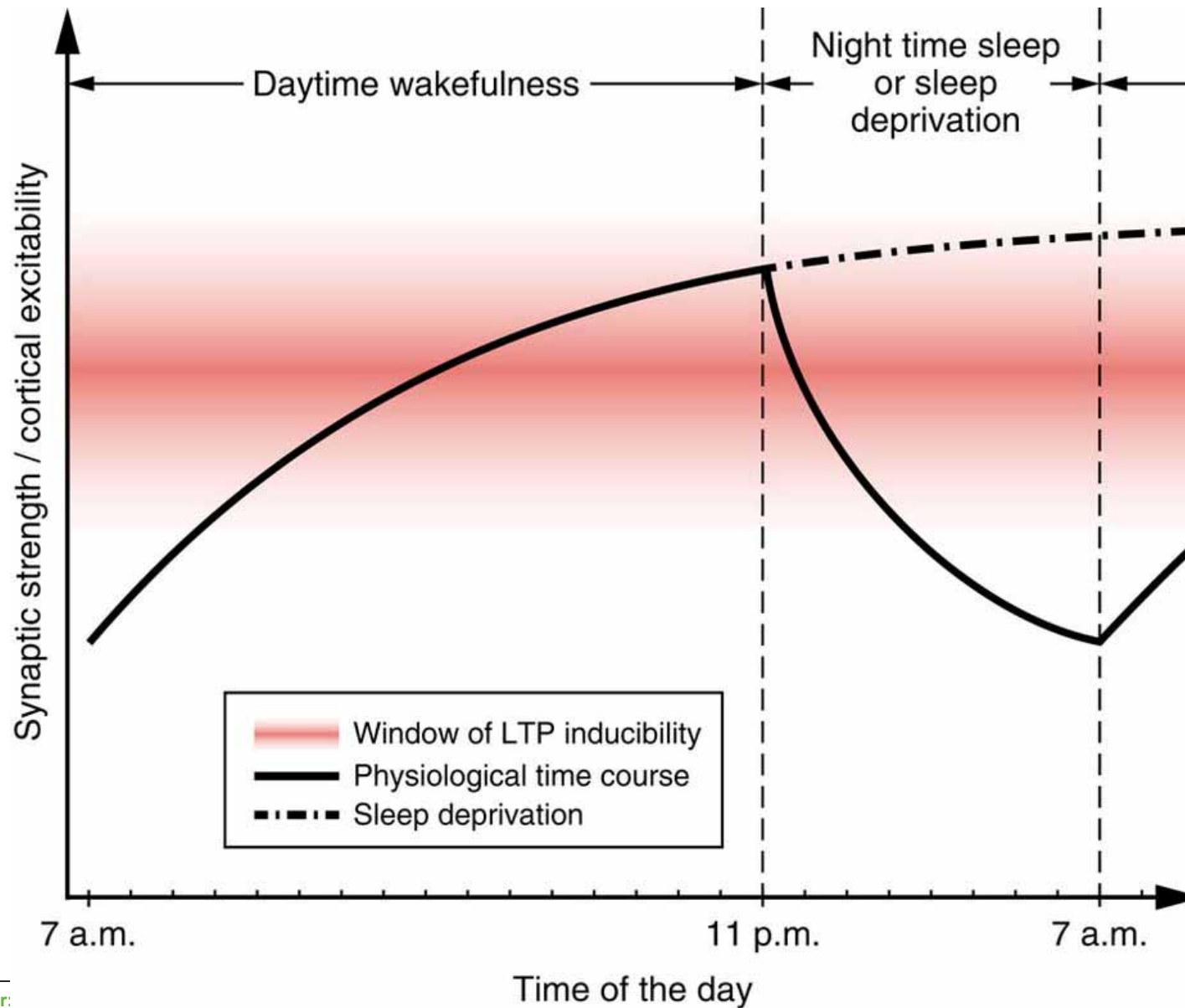
<https://www.welt.de/gesundheit/article155412601/Das-passiert-wenn-das-Smartphone-mit-ins-Bett-geht.html> (2016)

Schlafhygiene

- Tagesrhythmus ist wichtig, regelmäßige Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten, Regelmäßige Essenszeiten!, kein Schlaf am Tag!
- Das Bett ist ein Ort des Schlafes!
- Keine zu langen Bett-Liege-Zeiten!
- Kein Alkohol 2 Stunden vorher
- Kein Kaffee nach 15 Uhr, nicht rauchen nach 19 Uhr
- Keine körperliche Anstrengung
- Schlafumgebung soll angenehm sein
- Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf (Tagebuch)
- Abendritual! (max. 30 Minuten)
- Nachts nicht essen, kein helles Licht
- Nachts nicht auf die Uhr sehen

- **30 min – 1h vor Schlafen Handy aus dem Zimmer !**

Schlaf regeneriert die Synapsen



Schlaf

- **Erholsamer Schlaf** macht auch **klüger**: Gehirn **ordnet** Lernerfahrungen und **arbeitet** an Problemlösungen
- **Schlafmangel** führt zu **Erinnerungslücken**, **reduziert** die Arbeitsleistung am Tage um 25 Prozent
- Durch **Schädigung** des **Immunsystems** anfälliger für Krankheiten.

<https://www.welt.de/gesundheit/article155412601/Das-passiert-wenn-das-Smartphone-mit-ins-Bett-geht.html>

Aufmerksamkeit

- **5-15 min.** um uns richtig in eine Aufgabe einzudenken
 - Nur auf **eine Aufgabe** konzentrieren
 - **Gedächtnisabrufe** und **Abspeicherung** brauchen **Zeit**
- Beim **Lernen** werden **Ablenkungen** auch oder mehr **abgespeichert**
- **Lernen** und **Ablenkungen konkurrieren** um die selben **Aufmerksamkeitszentren !!!!“**

Erinnerung an Werbung

- Bei einem **Liebesfilm** konnten sich die Zuschauer an **Werbung vor dem Film erinnern**
- Bei **Actionfilm** konnte sich **kein Zuschauer** an die Werbung **erinnern**
- Bei Ablenkung durch Handy könnt Ihr nicht gut lernen
- **Fazit:** Wenn **nach** dem **Lernen Actionfilme** oder **negatives gesehen** oder **erlebt** wird, kann **gelerntes weg sein**.
- **Lernen** braucht **Zeit** bis es **richtig** im **Gehirn abgelegt** ist, teilweise 2-3 Stunden



Konzentration vor Computer

2004 3 min.

2015 1,15 min.

digital natives 45 Sek

Brain Drain: Handy im Raum klaut Aufmerksamkeit

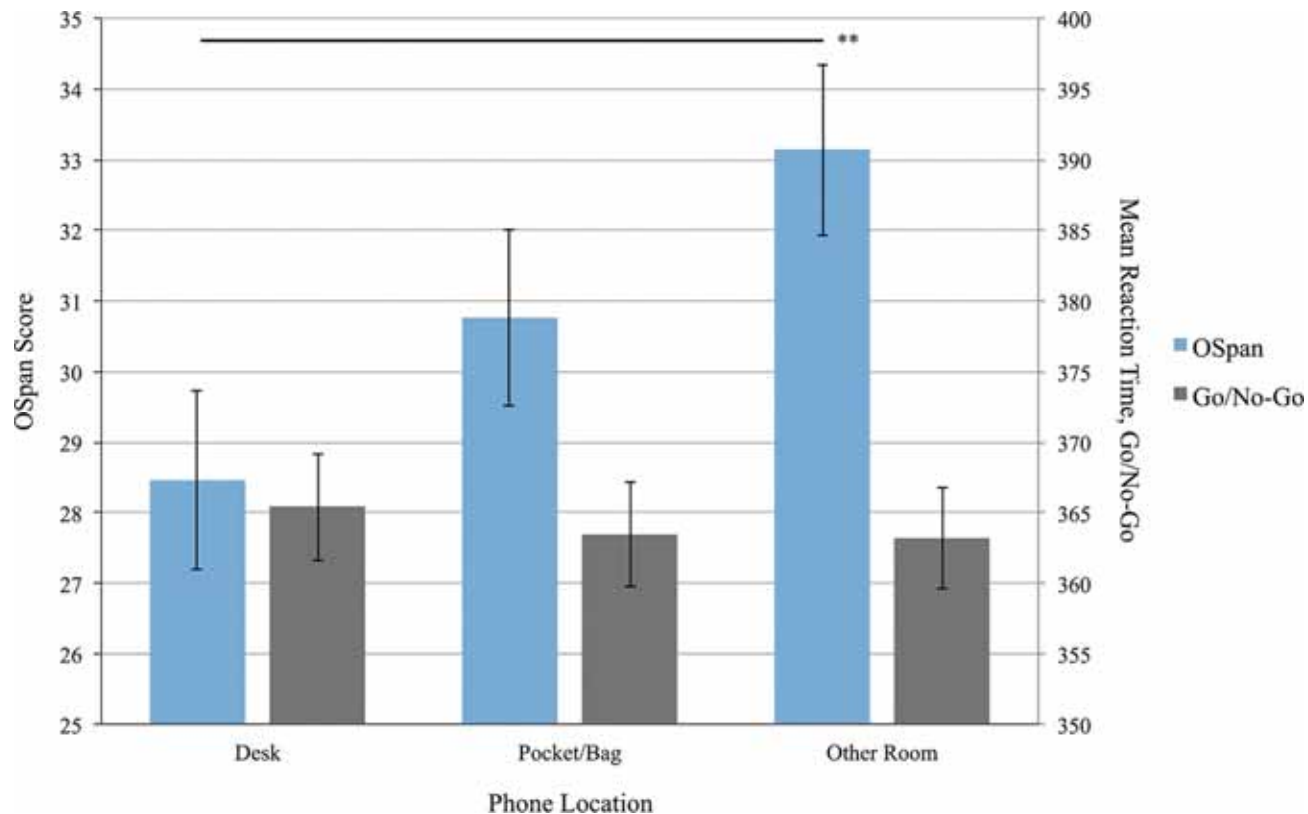


Figure 2. Experiment 2: effect of randomly assigned phone location condition on available cognitive capacity (OSpan Score) and sustained attention (Mean Reaction Time, Go/No-Go). Participants in the “desk” condition (high salience) displayed the lowest available cognitive capacity; those in the “other room” condition (low salience) displayed the highest available cognitive capacity. Phone location did not affect sustained attention. Error bars represent standard errors of the means. Asterisks indicate significant differences between conditions, with $**p < .01$.

Adrian F. Ward, et al. *Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*. *Journal of the Association for Consumer Research* **2017**, 2:140-154.

DOI: 10.1086/691462

Copyright © 2017 The Association for Consumer Research



Multitasking nicht möglich, überfordert Gehirn

Immer vernetzt: Wenn das Gehirn überfordert ist, ZED, Deutsche Welle 2018



Stress durch digitale Medien bei Jüngeren höher

Immer vernetzt: Wenn das Gehirn überfordert ist, ZED, Deutsche Welle 2018

Glücklich?

- Jugendliche die **viel** spielen, soziale Netzwerke und Chats benutzen sind **weniger glücklich**
- **Glücklichste** Jugendliche nutzen Smartphone für **1 Stunde am Tag**
- **Lebenszufriedenheit** von Jugendlichen hat **abgenommen**

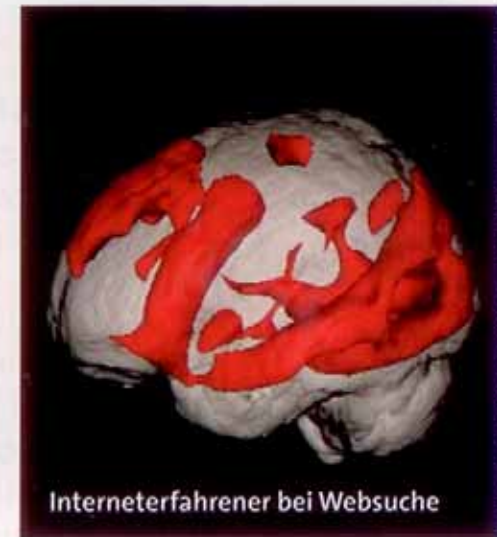
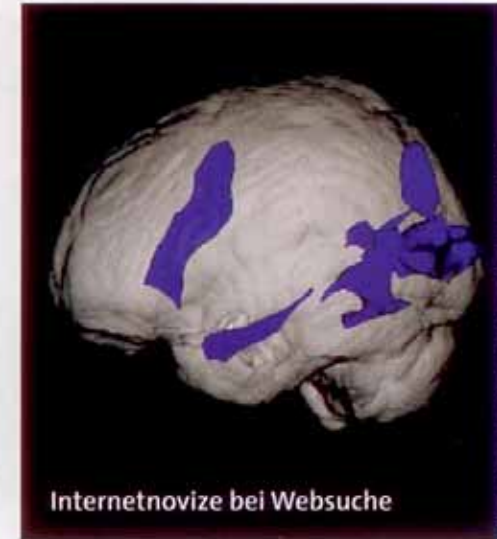
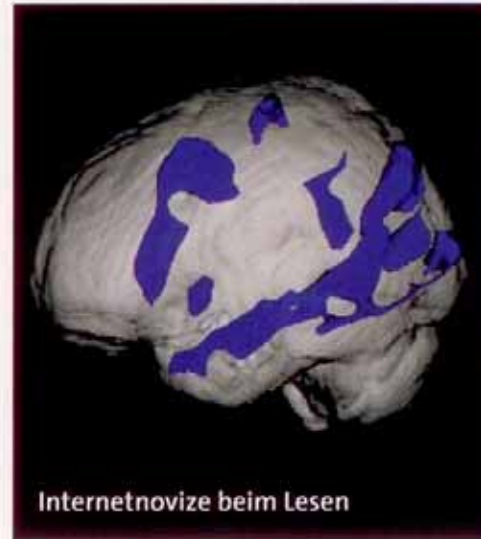
www.coliquio.de 2.2.18

Hirnveränderungen

- Bei erfahrenen Benutzern werden Hirnbereiche wie bei komplexen Entscheidungen aktiviert

DAS GOOGLE-GEHIRN

Vergleich der Hirnaktivität von Probanden mit und ohne Interneterfahrung beim Lesen eines Buchtextes und beim simulierten Surfen auf einer Webseite. Wer regelmäßig Suchmaschinen nutzt, aktiviert beim Navigieren im Netz vermehrt Hirnregionen, die für komplexe Entscheidungsprozesse wichtig sind.



CARLY SMALL, TEENA MADDOCK, TRAIPIHA SURESHITH UND EUSAN ECKHART: MAKE YOUR BRAIN ON GOOGLE: PATTERNS OF CEREBRAL ACTIVATION DURING INTERNET SEARCHING. THE AMERICAN JOURNAL OF GERIATRIC PSYCHIATRY, 10 (1), NR. 2, 2002

Auswirkungen Handynutzung

- Menschen die **ständig** am **Handy** sind, sind
 - **Impulsiver**
 - **Ungeduldiger**, können **nicht warten**
 - Halten weniger aus
 - Können sich **schlechter konzentrieren** auf andere Dinge

Spektrum.de 17.3.2016

Handynutzung

- **2011** mit Eltern diskutiert, ob Schüler **9. Klasse Handy** haben sollten.
- **2017** diskutierten wir, ob Schüler der **5. Klasse Handy** haben sollten
- Viele **Grundschüler** haben **Handy**
- **Prof. Pfeiffer: Körperverletzung**, wenn Kinder **vor 12 Jahren** Computer oder TV im Zimmer haben

Sinn des Gehirns

„Vorhersagemaschine“

„Wahrscheinlichkeitsmaschine“

Umgang mit Information

- Wieviel ist 211×211 ?
- Hauptstadt von Südafrika?
- **Früher**: wissen oder es ausrechnen
- **Heute**: Wissen welche **App** ich dafür brauche oder wo ich im **Internet** nachschauen muss

Handy als Teil des Körpers

- Sowie **Aufmerksamkeit** beim gehen auf die **Beine** gelenkt wird
- **Aufmerksamkeit** wird andauernd auf Wahrnehmung des Handys gelegt
 - Wenn **Handy** in der **Nähe** ist
 - Wenn man weiß das Handy **nicht da** ist muss **weniger** drauf **geachtet werden**
- Phantomvibrierungen

Gehirn


- **80 Milliarden** Nervenzellen
- **100 Trillionen** Verbindungen (Eagleman RP)

- Input **500.000.000 Bit/s**
- ins Bewusstsein **100 Bit/s**



Wir sehen nur daumennagelgroß an der ausgestreckten Hand scharf

Das automatische Gehirn, Arte 2012

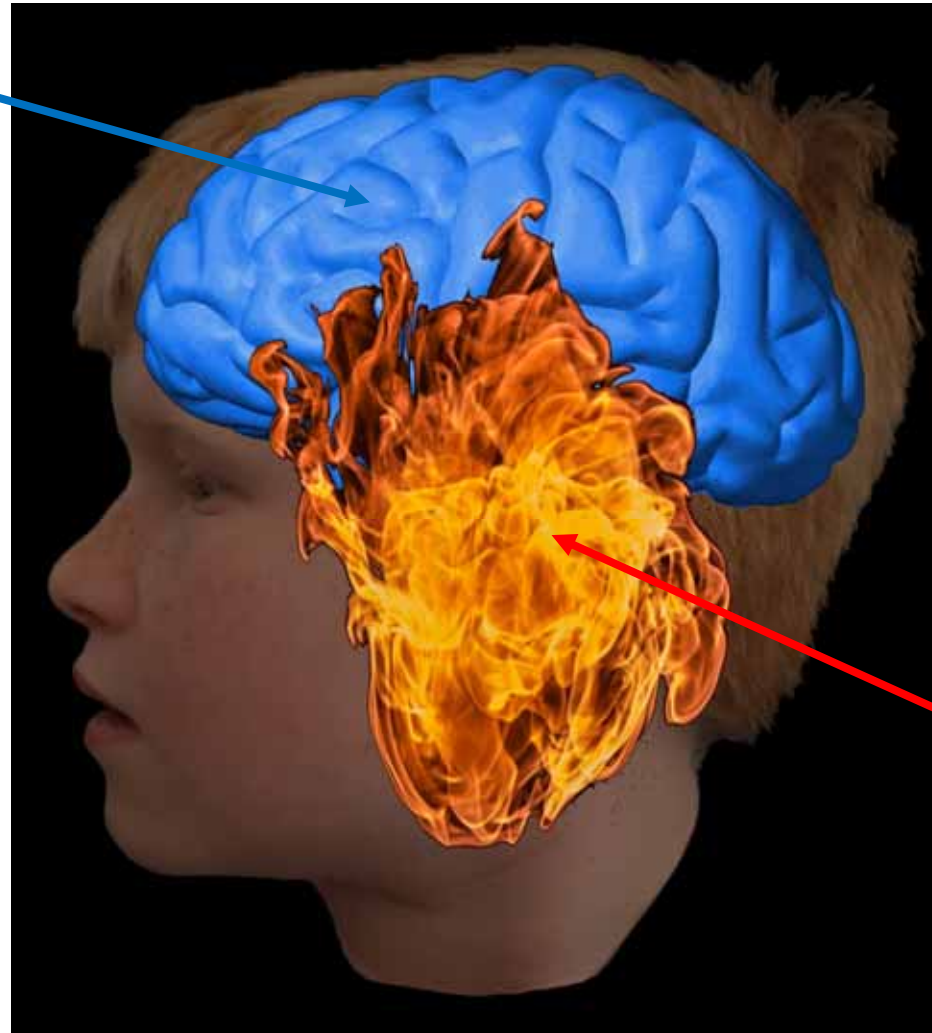


**99 % von dem was wir gerade
wahrnehmen, kommt aus dem
Gedächtnis und nur 1 % kommt
über die Sinne**

Das automatische Gehirn, Arte 2012

Zweiteilung unseres Gehirns

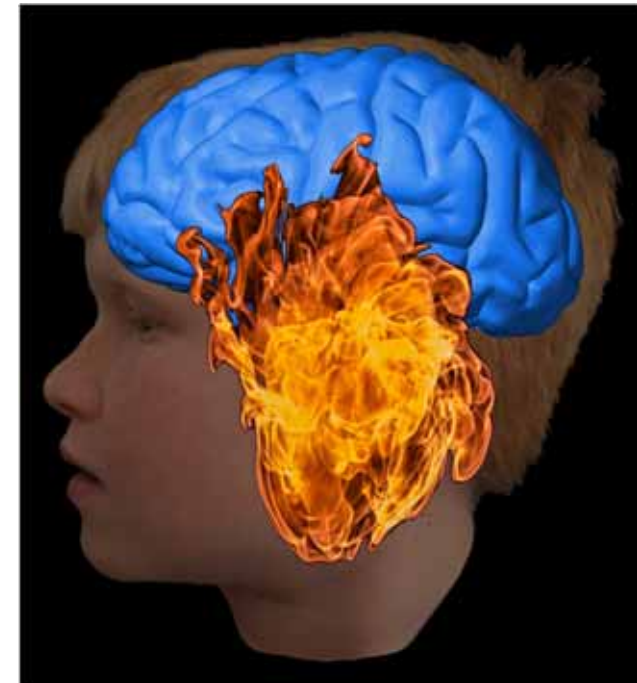
- Sprache:
- Bilder
 - Sprache
 - Hören
 - bewußt



- Sprache:
- Gefühl
 - unbewusst

Placebo bei Pillen

- 66 Patienten wurden bei 459 Migräneattacken entweder mit Rezatriptan oder Placebo behandelt
- Auch als die Patienten **wussten** das es **Placebo** war hatte dieses eine **Verbesserung** erbracht



Kam-Hansen et al, Sci Transl Med 2014

Gefühlszentren

- **Gefühlszentren** (Amygdalae) sind **uralt**
- sind nicht bewusst, sondern **unbewusst**
- sind **nicht intelligent**
- nur **einfache Verbindungen** möglich

- Gefühle sind **nicht die Wahrheit**
- wer diese **lange Zeit nicht ernst- / wahrnimmt**, wird **krank**
- Gefühle **wahrnehmen, überprüfen** und **leiten**

Burn out hirnpfysiologisch

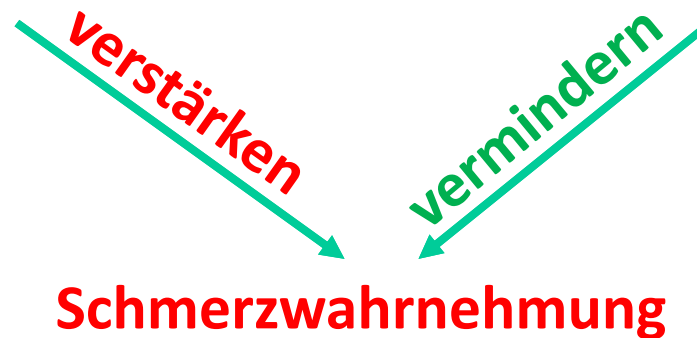
- Wenn **untere Zentren** (Gefühlszentren) **nicht** mehr **unter Kontrolle** sind
- Wenn untere Zentren durch Überforderung **hochfahren** und damit **unkontrolliert Symptome produzieren**
 - Produzieren Symptome
 - Anspannung, Nervosität, keine Konzentration
 - Verspannung, Schmerzen
 - Ängste, ... (Schlaganfall, Tumor, Herzinfarkt)
 - Körperliche Symptome, Herzrasen, ...
 - Da Gefühlzentren abgelenkt sind
 - Keine Freude mehr möglich

Auswirkungen auf

Schmerz – Stress - Depression

Verschlechterung

Angst
Anspannung
Trauer
Schlaflosigkeit
Verzweiflung
Einsamkeit



Schmerzwahrnehmung

Verbesserung

Zuwendung
Anteilnahme
Hoffnung
Schlaf
Freude
Soziale Kontakte
Verständnis

Versuche der Disziplinierung

- Elite-Internat Salem: **Smartphone-Verbot** zwischen **21.30 Uhr** abends und **14.30 Uhr** am folgenden Tag
- **iPod Erfinder** Tony Fadell
 - **Technik-freie Sonntage**
 - "**Waage**" für unser "**digitales Gewicht**„
- Es gibt Schulen in Rheinland-Pfalz, die noch keine Regelung für Handys haben!



Handysucht?

- Wer von Ihnen hat beklemmendes Gefühl wenn sie ihr Handy für einen halben Tag weglegen?
- Gehirn zur Ruhe kommen lassen fehlt!

G U T E G E S U N D E S C H U L E

News zum Programm

PRIMARSTUFE

**Gemeinsam(es)
 Lernen mit Gefühl**
 Eine Ressource
 zur Förderung
 sozial-emotionaler
 Kompetenzen in der
 Primarstufe

L E

**09
 Mär**

MindMatters Gast beim
 Studientag der BBS
 Zweibrücken

**08
 Mär**

Auftaktveranstaltung für
 MindMatters in
 Rheinland-Pfalz

**26
 Jan**

Der SWR berichtet über
 MindMatters in
 Rheinland-Pfalz

**Fit für
 Ausbildung
 und Beruf!**
 Mit psychischer
 Gesundheit den
 Übergang gestalten

L E

Handbuchen zur Prävention von
 Depression und Suizid in der Schule

Bausteine im Modul: **L** Lehrer*gesundheits **E** Eltern als Partner der guten gesunden Schule

■ Schulentwicklungsmodul **■** Unterrichtsmodul

Achtsamkeit

- **Aufmerksamkeitsübungen:**
Erleben des Momentes **ohne**
diesen **zu bewerten**
- Ausblenden von Gedanken und
Fokussierung auf eine
Sinnesqualität
- **= weniger Denken**
- **Gefühle wahrnehmen, aber**
nicht bewerten

Meditation

- **Rückfallrate** einer leichten bis mittelschweren Depression
- Achtsamkeit (Mindfulness) (44%)
- Medikamente (47%)
- **Auch als Unterrichtsfach?**

Kuyken et al., Lancet, 2015

Entspannungstechniken

- 362 Patienten erhielten Entspannungstechniken sowie Stressreduktions-training für 1 J (20h) nach einem Herzinfarkt.
- In der Interventionsgruppe traten innerhalb 8 Jahren auf:
 - **45% weniger erneute Herzinfarkte,**
 - **28% weniger Todesfälle**

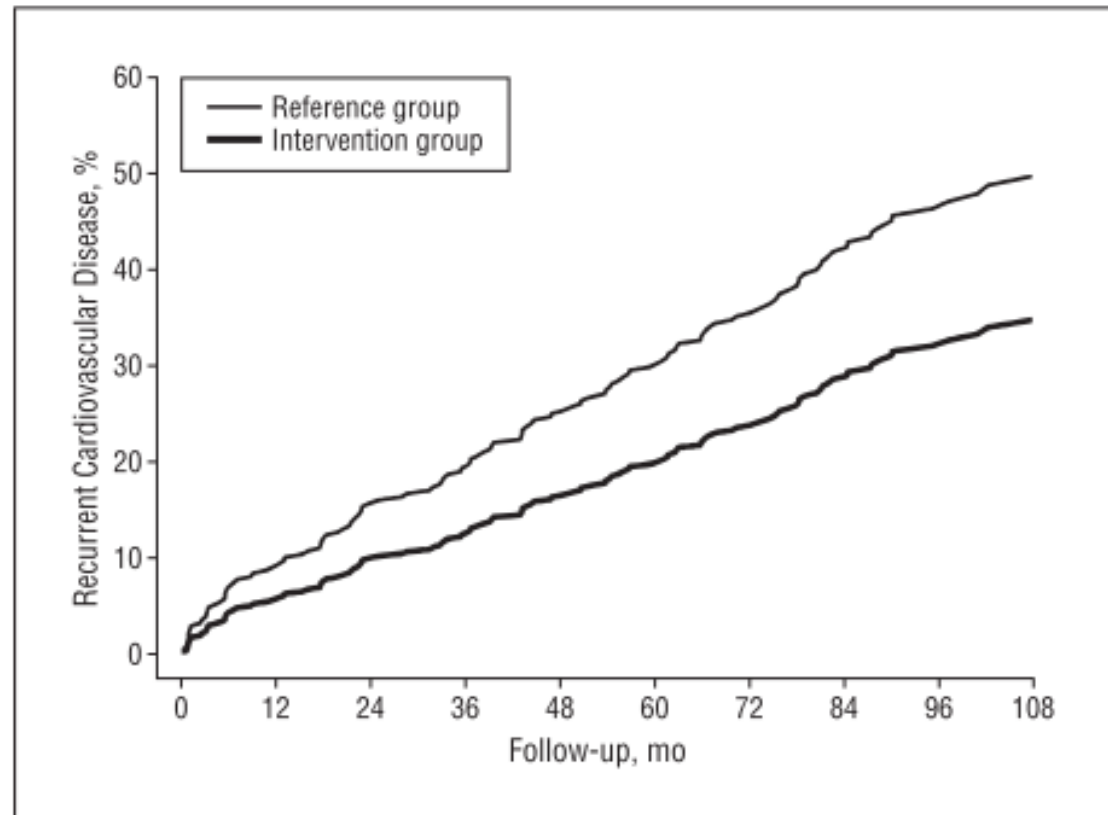


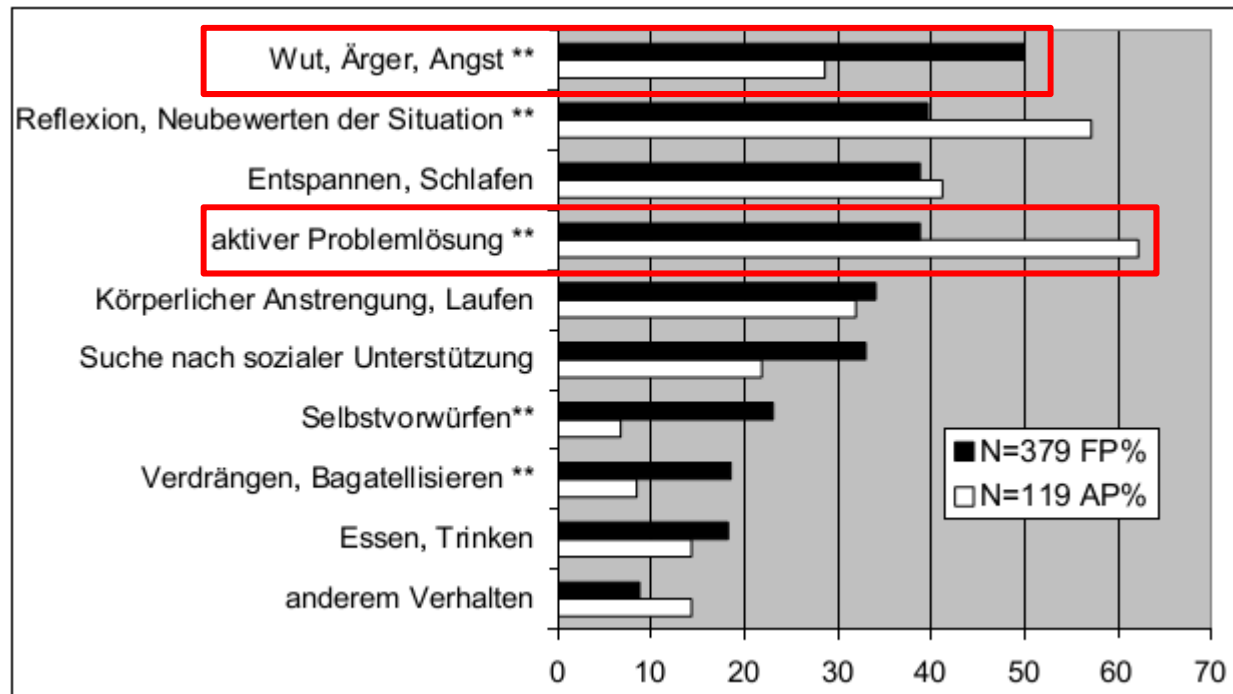
Figure 2. Cumulative first recurrent fatal and nonfatal cardiovascular events during 9 years (108 months) from baseline, adjusted for the influence of age, sex, marital status, education, smoking habits, comorbidity (number of previous acute myocardial infarctions, angina pectoris, hyperlipidemia, hypertension, heart failure, diabetes mellitus, asthma/chronic obstructive pulmonary disease, and stroke), peripheral artery disease, and 2-year mean systolic blood pressure, serum cholesterol, and serum triglyceride level, and scores for vital exhaustion, coping ability resources, and credence in the future, by treatment group.

Gulliksson et al., Arch Intern Med 2011

Guter Unterricht

- EEG Experiment
 - je mehr die **Hirnströme** der Schüler **übereinstimmten** (synchronisiert waren) desto **positiver** beurteilten sie den Unterricht und den Lehrer

Bewältigungsstrategien: Lehrer



Projekt Lehrergesundheits, ADD, 2003

- Aktive Problemlösungsstrategien zeigen **geringste Belastungswerte**
- **Genervt sein** = physiologisches und psychologisches Hochfahren !



Anfangen zu

LEBEN

