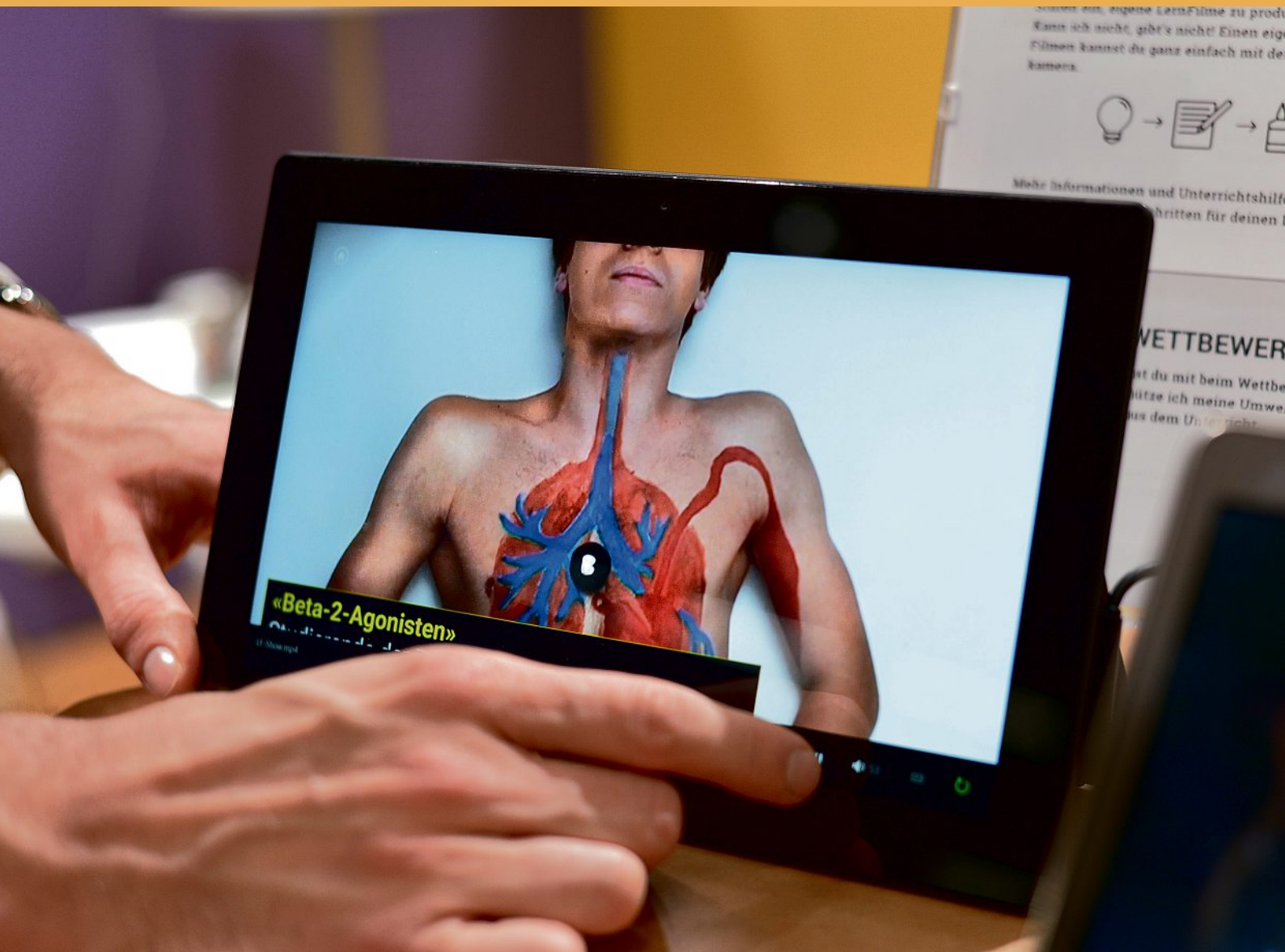
BILDUNG SCHWEIZ

Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH 12 | 2016

Digitale Bildung: Vom Konsumenten zum Produzenten

Gesundheit: Pausenlos atemlos



Gesundheit im Fokus der Präsidentenkonferenz

Text:
Doris Fischer

Fotos:
Roger Wehrli

Pausenlos atemlos: Zwischen 200 und 300 Kontaktaufnahmen und Interaktionen pro Stunde bei mehrheitlich viel zu hohem CO_2-Gehalt der Luft und kaum erholsame Pausen – diese Bedingungen können Lehrerinnen und Lehrern den Atem und die Gesundheit rauben.

«Quidquid agis, prudenter agas et respice finem» – «Was auch immer du tust, tu es klug und bedenke die Folgen.» Dieses Zitat des griechischen Dichters Äsop prangt in goldenen Lettern über der Türe des Basler Grossratssaals und passt auch gut als Motto der Präsidentenkonferenz des LCH vom 18./19. November am Rheinknie, die in ebendiesem Saal tagte. Zu bedenken und zu prüfen hatten die Präsidentinnen und Präsidenten insbesondere drei Positionspapiere: «Private Finanzierung für öffentliche Bildung», «Anforderungen für einen erfolgreichen Berufseinstieg», «Grundlagen für die Zusammenarbeit von Schulen und Eltern». Während das erste einstimmig verabschiedet wurde, schickte die Versammlung die beiden anderen in eine Zusatzrunde. Die Präsidentinnen und Präsidenten regten an, aus dem zu umfangreichen Papier zur «Zusammenarbeit von Schule und Eltern» einerseits ein Positionspapier für die Politik und die Öffentlichkeit zu machen und andererseits zuhanden der Lehrpersonen einen Leitfaden zu erstellen (vgl. Seite 14).

«Handeln mit Bedacht» sei auch bei den Lehrerinnen und Lehrern des Kantons Basel-Stadt kein Fremdwort trotz der zahllosen Reformen, die in den letzten Jahren durchgeführt wurden, betonte der Leiter der Volksschule Dieter Baur in seiner Begrüssungsrede: «Wir haben im Kanton Basel-Stadt den Lehrplan 21 bereits eingeführt, und es geht uns noch gut dabei», betonte er. «Wir achten sorgfältig und mit Bedacht darauf, dass alle Beteiligten gesund bleiben.» Dabei wies er auf die konstruktive Zusammenarbeit aller an der Schule Beteiligten hin – Lehrerschaft, Schulleitungen, Lehrerverbände und Verwaltung. Jean-Michel Héritier, der Vertreter der Gastgebersektion und Präsident der Freiwilligen Schulsynode FSS, unterstrich die Worte Baurs: «Wir suchen den Weg des Miteinanders, hören aufeinander, suchen und finden gemeinsam Lösungen und machen nicht via Medien Stimmung», sagte er mit einem Seitenblick auf den Nachbarkanton Baselland.

Die Präsidentenkonferenz des LCH tagte im Grossratssaal des Basler Rathauses.

Drei Studien zur Gesundheit und ihre Resultate

Klug handeln, miteinander reden ist auch eine Voraussetzung für eine gesunde Schule. Damit war die Überleitung des zuvor von LCH-Zentralpräsident Beat W. Zemp angekündigten Haupttraktandums der Präsidentenkonferenz eingeläutet: die Gesundheit der Lehrpersonen. Dieses Thema wurde an der Delegiertenversammlung 2014 – ebenfalls in Basel – angestossen, unter anderem vor dem Hintergrund der damals erschienenen Berufszufriedenheitsstudie des LCH. Der LCH initiierte dazu ein Gesundheitsprojekt und setzte eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Niklaus Stöckli ein. Dabei sollte nicht in erster Linie die persönliche Situation jeder einzelnen Lehrperson im Fokus stehen, sondern die systemische Ebene. In der Folge wurden unter anderem drei Teilstudien in Auftrag gegeben zu den folgenden Fragen: Üben so viele Lehrpersonen einen Teilzeitjob aus gesundheitlichen Gründen aus? Gibt es berufsbedingte Belastungsfaktoren? Wie hoch sind die Kosten, die dem Staat durch berufsbedingte Abwesenheiten entstehen? Die Resultate dieser drei Studien stellten Fachleute der Präsidentenkonferenz vor.

Teilzeitarbeit führt nicht zwingend zur Entlastung

Martina Brägger, Sozialforscherin vom Büro Landert Brägger Partner, kam in ihren Ausführungen unter anderem zum Schluss: Teilzeitarbeit bringt rund einem Drittel der Lehrerinnen und Lehrer eine effektive Entlastung und damit positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Bei zwei Dritteln der Lehrpersonen, die ihr Pensum aufgrund hoher Belastung reduzierten, bringt es nicht den gewünschten Effekt. Ja, manche spüren gar eine deutlich höhere Belastung nach der Reduktion. Sie machen Überstunden, was als Warnzeichen gelten müsste. Dies zeige deutlich, dass Massnahmen auf der persönlichen Ebene nur zum Teil zu einer Entlastung führen. Entscheidender und stark zu forcieren seien Massnahmen und Verbesserungen der Arbeitsbedingungen im Bereich Ressourcenmanagement und gezielte Einzelmassnahmen sowie Verbesserungen im baulichen und physikalischen Bereich. «In diesen Bereichen sind die Schulleitungen stark in der Verantwortung», stellte Martina Brägger fest. Ein grösserer Beitrag zur Studie Teilzeitarbeit ist in der Ausgabe 11/2016 erschienen.

Parallel zu den Untersuchungen des LCH führt der Verein Schweizer Gymnasiallehrerinnen und Gymnasiallehrer VSG unter den Lehrpersonen der Sekundarstufe II Allgemeinbildung eine Umfrage zum Anstellungsgrad und zu den Gründen für eine Teilzeit- bzw. Vollzeitanstellung durch. Die Präsidentin des VSG, Carole Sierro, zeigte auf, dass fast drei Viertel der Lehrpersonen an der allgemeinbildenden Schule Sek II inklusive Progymnasium oder Untergymnasium Sek I in Teilzeit beschäftigt sind, d. h. ihre Anstellung kleiner als 90 Prozent ist; rund ein Fünftel arbeitet 100 Prozent und mehr. Der VSG vermute, dass die Arbeitsbelastung der wichtigste Grund für Teilzeitarbeit auf dieser Stufe sei. Die Untersuchungen laufen noch bis Ende Jahr und die Ergebnisse werden auf der Website des VSG präsentiert.

Wie zu Stosszeiten an der Imbissbude

Welches sind die konkreten Auslöser für Stress und Belastungen am Arbeitsplatz? Antworten auf diese Frage liefert die Untersuchung des Instituts für Arbeitsmedizin ifa in Baden. Ein Arbeitsmediziner und zwei Arbeitspsychologen beobachteten drei Lehrpersonen unterschiedlicher Stufen bei der Arbeit; zudem wurde eine HRV-Messung (Herz-Raten-Variabilitäts-Stressanalyse) durchgeführt und die Umgebungsfaktoren (Temperatur, Licht, CO_2, Akustik, Raumgrösse) wurden untersucht. Der Arbeitsmediziner und Studienleiter Claude Sidler präsentierte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Präsidentenkonferenz die Ergebnisse der Beobachtungsstudie (vgl. auch den Beitrag Seiten 11 bis 13.)

Martina Brägger, Claude Sidler und Kilian Künzi (von oben nach unten) geben an der Präsidentenkonferenz Einblick in ihre Studienergebnisse.

Es zeigt sich, dass die psychosozialen Faktoren wie die Häufigkeit der Interaktion zwischen Lehrperson und Schülerin/Schüler, verschiedene Störfaktoren, fehlende oder zu kurze Pausen, fehlende Privatzeit mit Rückzugsmöglichkeiten und die ständige Erreichbarkeit die Hauptstressoren für die Lehrpersonen sind. So notierten die Fachpersonen der ifa im beobachteten Englischunterricht 276 Kontaktaufnahmen und Interaktionen pro Stunde der Lehrperson mit den Schülern. Im Kindergarten waren es deren 200, wenn die ganze Klasse anwesend war; 70, also erheblich weniger, waren es, wenn Halbklassenunterricht stattfand. Ähnlich hohe oder höhere Werte erzielen nur wenige Berufsleute, beispielsweise der Billettkontrolleur in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder die Angestellten einer Imbissbude in Stosszeiten. Die Komplexität und Intensität der Interaktionen dürfte aber in diesen Berufsgruppen geringer sein als bei den Lehrpersonen. Bei den physikalischen und baulichen Massnahmen stechen ganz besonders die fast während der gesamten Unterrichtszeit viel zu hohen CO_2-Werte heraus. Bis um das Vierfache übersteigt der CO_2-Gehalt die für ein lernförderndes Klima vorgegebenen Werte (Grafik Seite 12).

Im anschliessenden Workshop hatten die Präsidentinnen und Präsidenten Gelegenheit zur Diskussion der Ausführungen. Dabei interessierten unter anderem Fragen wie zu welchen Zeiten am meisten Stress anfällt und wie sich das Alter auf die Belastung auswirkt. Elisabeth Abbassi, alv, stellte die Vermutung auf, dass der Unterschied zwischen Jugendlichen und Lehrpersonen «das Leben zu leben und wie sie die Welt verstehen», ebenfalls zu Stress führen könnte. Dagmar Rösler, LSO, bemerkte, dass der Öffentlichkeit nur schwer zu vermitteln sei, «was es bedeutet, vor einer Klasse zu stehen». Zentralsekretärin Franziska Peterhans zeigte insbesondere Interesse an den Auswirkungen der Klassengrösse auf die Belastung. «Dieses Thema wäre in einer Folgestudie zu vertiefen», regte sie an. Auch die Luftqualität gab zu reden. Ein Vorschlag von Studienleiter Claude Sidler: Die Personen der Hausdienste sollten regelmässig die Luftqualität prüfen. «Dadurch hätte man etwas Beweisbares in der Hand.»

Die dritte Studie zu den öffentlichen und privaten Kosten, die durch die berufsbedingten Erkrankungen anfallen, erläuterte Kilian Künzi vom Büro für Arbeits- und sozialpolitische Studien BASS AG. Die Resultate aus dieser Studie stellt BILDUNG SCHWEIZ in der Ausgabe 1/2017 ausführlich vor. Nur so viel vorab: Die direkten jährlichen Kosten der Behandlung von berufsbedingten Gesundheitsproblemen bei Lehrpersonen in der Schweiz belaufen sich jährlich auf geschätzte 4,4 Millionen Franken. ■

Weiter im Netz
Die Studien sind respektive werden auf der Website des LCH aufgeschaltet: www.LCH.ch > Publikationen > Studien

Merken, wann genug ist

Lehrerinnen und Lehrer sind stark belastet durch vielschichtige Tätigkeiten und Interaktionen mit zahlreichen Ansprechpartnern bei fehlenden Rückzugsmöglichkeiten. Abgrenzung und klare Regeln für die Erreichbarkeit ausserhalb des Unterrichts und ein gutes Raumklima können helfen.

Das Institut für Arbeitsmedizin ifa in Baden führte im Auftrag des LCH eine Studie zur Belastung von Lehrpersonen durch. Diese beschreibt den Lehrberuf sowie den «Arbeitsplatz Schule» aus Sicht der Arbeitsmedizin und der Arbeitspsychologie, zeigt Besonderheiten auf und weist auf geltende Normen hin; sie stellt aber auch Vergleiche mit anderen Berufen an. Im Vergleich zur wissenschaftlich gehaltenen Studie wird in diesem Artikel die Lehrperson ins Zentrum gerückt, indem vorwiegend auf praktische Aspekte im Umgang mit Berufsstress eingegangen wird.

Drei «unauffällige» Testpersonen aus einer «unauffälligen» Schule

Ausgewählt für die Untersuchungen wurde eine mittelgrosse Volksschule ohne extreme Werte bezüglich Schulklima oder Schulführung mit stabiler Schulleitung und kontinuierlicher Schulentwicklung. Die ausgewählten Lehrpersonen wiesen alle mehr als acht Jahre Berufserfahrung auf, hatten ein Pensum von mindestens 80 Prozent und zeigten keine Zeichen von Überlastung oder Ausbrennen wie beispielsweise Erschöpfung oder Distanzierung. Letzteres wurde mittels Fragebögen, Interviews und vor allem durch Messungen der Herzratenvariabilität sichergestellt, die Hinweise auf den Zustand des vegetativen Nervensystems und damit auf die Belastbarkeit/Ausgeglichenheit/Erholungsfähigkeit liefert.

Beobachtet wurden eine Kindergärtnerin, ein Klassenlehrer der Oberstufe/3. Sekundarschule sowie eine Lehrerin im

Fach Englisch auf Primarstufe vom Eintreffen der Lehrperson am frühen Morgen bis zur Verabschiedung der Kinder am Nachmittag. Dies entsprach bei allen Lehrpersonen sieben bis acht Lektionen; es wurde also bewusst ein «strenger» Tag ausgewählt. Die Messungen fanden in den Wintermonaten Dezember und Januar statt, bei tiefen Aussentemperaturen und morgens eingeschränkten Lichtverhältnissen.

Zu dritt (ein Arbeitsmediziner, zwei Arbeitspsychologen) beobachteten wir die Lehrperson im Klassenzimmer, auf dem Flur oder im Lehrerzimmer und analysierten und dokumentierten die vorhandenen Belastungsfaktoren. Parallel führten wir Messungen der Umgebungsfaktoren durch, wie CO_2-Konzentration, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Lichtverhältnisse und Raumgrösse. Akustische Messungen beschränkten wir auf einen Untersuchungstag.

Auf diesem Weg sammelten wir eine grosse Menge an möglichen belastenden Faktoren, die tagtäglich auf Lehrpersonen einwirken. Ob die einzelnen «Stressoren» von den Lehrpersonen auch tatsächlich als negativer Stress empfunden werden, hängt von den individuellen Stärken, Schwächen, Vorlieben und Empfindlichkeiten der Lehrperson ab. So kann beispielsweise die Zusammenarbeit mit Eltern, Behörden und Kollegium für die eine Lehrperson extrem bereichernd und unterstützend sein, während es für eine andere Person der Grund sein kann, den Lehrberuf zu verlassen. Um langfristig gesund, ausgeglichen und motiviert unterrichten zu können, ist es essenziell, dass jede Lehrperson ihre individuellen Belastungsfaktoren kennt und versucht, diese Quellen von chronischem, negativem Stress anzugehen.

Vielschichtige Aufgaben

Die Hauptbelastung des Lehrberufs, also quasi die «Hauptgefahr», liegt zweifellos in den psychosozialen Faktoren, wie beispielsweise der intensiven Auseinandersetzung (Vermittlung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenzen) mit den Schülern, den vielen verschiedenen Aufgaben und Verpflichtungen neben dem Kerngeschäft des Unterrichtens sowie dem Verschmelzen der Grenzen Arbeit–Freizeit («Home Office», fast ständige Erreichbarkeit). Eine solch vielschichtige Tätigkeit mit zahlreichen Anspruchspartnern (Schülerinnen, Kollegium, Schule, Behörden, Eltern, Gesellschaft usw.) verlangt ein hohes Mass an Abgrenzungsfähigkeit. Das heisst, die Lehrperson muss merken, wann genug ist und wann sie Zeit und Raum braucht, um sich zu regenerieren und abzuschalten.

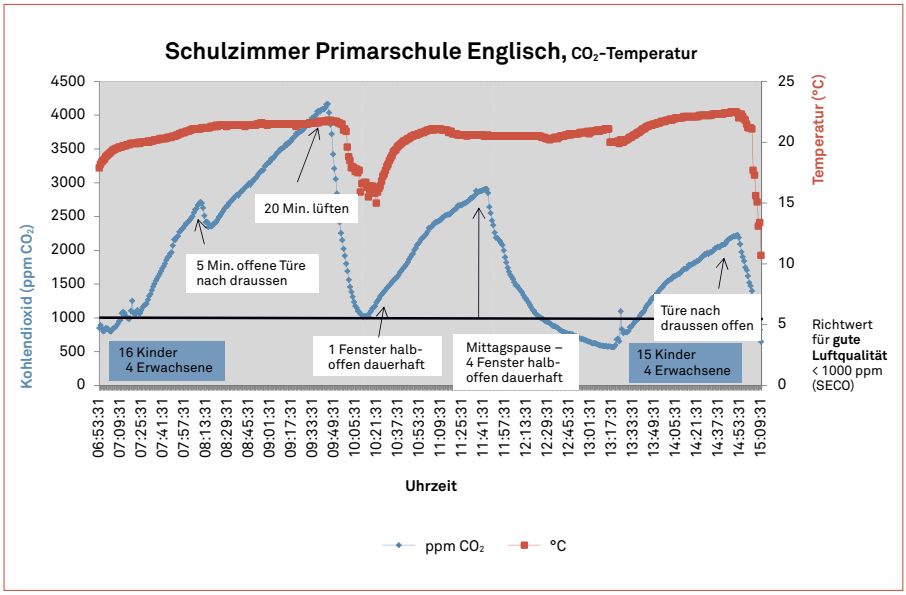
Geringe Belastungen im Vergleich mit anderen Berufsgruppen bestehen im Bereich physikalische, ergonomische, chemische oder biologische Gefährdungen, wenn man von einzelnen Fächern wie Turnen oder Chemie absieht.

Pausenlos gefordert bei vierfach erhöhten CO_2-Werten

Die Unterrichtszeit selbst beinhaltet ein hohes Mass an Emotionsarbeit mit dem zu fördernden, mehr oder weniger selbständigen Kind als «Kunden». Hinzu kommen das fast vollständige Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten und eingeschränkte Möglichkeiten zu erholsamen Pausen. Viele mögliche Störfaktoren machen das Primärziel Unterrichten anstrengender (Regulationshindernisse im direkten Umgang mit den Schülern, eingeschränkte Luftqualität, ungenügende Akustik, mangelhafte Beleuchtung usw.). In unserer Studie massen wir bis vierfach erhöhte CO_2-Werte während des Unterrichts (siehe Grafik). Auch lagen die Werte für die Beleuchtung ständig unter den geltenden Normen (200–380 Lux statt der geforderten 500), das heisst, in den Schulräumen war es zu dunkel. Luftfeuchtigkeit, Temperatur sowie Akustik lagen bei unseren Messungen innerhalb der Norm.

Betrachten wir beispielsweise den Arbeitstag der Kindergartenlehrperson, so fällt auf, dass diese pausenlos gefordert ist, keine Minute Privatzeit – Zeit, um in Ruhe und ohne Unterbrechungen für sich zu arbeiten – hat und auch keine Pausen im Sinne des Arbeitsgesetzes für sich in Anspruch nehmen kann. Den Nachnamen der Kindergartenlehrperson werden wir wohl nie mehr vergessen, da wir ihn gefühlte tausend Mal aus dem Mund der Kinder gehört haben. Diese Dauerbeanspruchung mit ständigem Wechsel der Aufmerksamkeit, Abholen und Anleiten der Kinder wirkte auf die neutralen Betrachter sehr anstrengend.

Interessant war es für uns, zu sehen, dass die Anzahl der Interaktionen mit den Schülerinnen und Schülern stark von der Anzahl (Halbklasse versus ganze Klasse) sowie der Unterrichtsform abhing und viel weniger von der Notwendigkeit, die Klasse zu disziplinieren. Je abwechslungsreicher der Unterricht gestaltet wurde, desto mehr Interaktionen mit den Schülerinnen und Schülern kamen zustande, was bedeutet, spannender Unterricht für die Kinder



Kurzes Stosslüften zeigt kaum Wirkung. Selbst nach längerem Lüften steigt der CO_2-Wert wieder rasant in die Höhe. Grafik: Institut für Arbeitsmedizin, ifa, Baden

wurde mit mehr Belastung «erkauft». Welche praktischen Empfehlungen sind aufgrund der Beobachtungen aus arbeitsmedizinischer und arbeitspsychologischer Sicht hilfreich? Erholsame Pausen mit Rückzugsmöglichkeiten sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Abgrenzung. Die Lehrperson sollte die Möglichkeit haben, während der Zeit, die sie im Schulhaus verbringt, über etwas anderes als die Schule zu sprechen. Ausserhalb der Unterrichtszeit muss klar geregelt sein, wann und wie die Lehrperson erreichbar ist (telefonisch, per Mail, WhatsApp usw.), um die Problematik der ständigen Erreichbarkeit zu mindern. Raumparameter sollten systematisch gemessen werden. Es macht einen grossen Unterschied für die Leistungsfähigkeit der Lehrperson, aber auch der Schülerinnen und Schüler, ob die CO_2-Konzentration im Normbereich liegt oder ob sie zwei- bis dreifach erhöht ist. Zudem sind die Messungen einfach und kostengünstig durchzuführen.

Arbeitgeber in der Verantwortung

Der Arbeitgeber ist im Rahmen des Gesundheitsschutzes des Arbeitsgesetzes verpflichtet, «alle Anordnungen zu erteilen und alle Massnahmen zu treffen, die nötig sind, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit zu wahren und zu verbessern». Dies betrifft bauliche und raumtechnische Massnahmen aber auch die generelle Organisation des Arbeitsalltags von Lehrpersonen (z. B. Pausenregelungen, Arbeitszeiten usw.). Hingegen unterliegt es der Eigenverantwortung der Lehrperson, Beruf und Privatleben in Balance zu halten. Berufliches Engagement ist notwendig und selbstverständlich zu bejahen. Unerkanntes Überengagement hingegen führt zu destruktivem, chronischem Stress, den es mit allen Mitteln zu vermeiden gilt.

Kehrt eine gewisse Freudlosigkeit und ein Zynismus dem Beruf gegenüber ein, sind dies Alarmzeichen, die ernst genommen werden müssen. Entsprechende professionelle Anlaufstellen stehen heute in grosser Zahl zur Verfügung. Während der drei Beobachtungstage haben wir sehr viel Engagement, Herzblut und Freude am Lehrberuf gesehen. Das stimmt zuversichtlich, dass es trotz der vielen Anforderungen und Belastungen möglich ist, den Lehrberuf dauerhaft zufrieden und engagiert auszuführen. ■

Dr. med. Claude Sidler,
Leiter Arbeitsmedizin am Institut für Arbeitsmedizin ifa

Weiter im Netz

Die Studie kann unter www.LCH.ch in einer Lang- und Kurzversion abgerufen werden.

KOMMENTAR

Eine Aussenbetrachtung

Unterrichten ist eine anspruchsvolle, vielseitige und interessante Tätigkeit, sie birgt aber das Risiko psychosozialer Erschöpfung. Die Quote von Lehrpersonen, die an einzelnen Aspekten des Burnout-Syndroms erkranken, ist im Vergleich aller Angestellten in der Schweiz überdurchschnittlich hoch. Dies alles ist gut erforscht, die Ergebnisse der einzelnen Studien bestätigen sich weitgehend. Und nun also gab der LCH zu diesem gut erforschten Thema eine weitere Untersuchung in Auftrag. Warum bloss?

Die bisherigen Studien zur Beanspruchung durch das Unterrichten gingen von Befragungen der Lehrpersonen aus, stellten somit die subjektive Einschätzung ins Zentrum und liefen auf diese Weise Gefahr, als kollektives Gejammer wahrgenommen oder vielmehr missverstanden zu werden. Neu an der vorliegenden Untersuchung ist die konsequente Aussensicht. Die Erkenntnisse beruhen auf physikalischen und medizinischen Messungen und auf Fremdbeobachtungen, die vor allem numerisch vorgenommen wurden. Die Studie, die jetzt vorliegt, kommt dem allgemeinen Verständnis von Wahrheit näher und ist somit politisch wirksamer.

Aus Sicht der Projektgruppe «Gesundheit der Lehrpersonen» zeigt die Studie vor allem in den folgenden Punkten einen klaren Handlungsbedarf auf: Die Luftqualität in den Schulzimmern muss verbessert werden. Der viel zu hohe CO_2-Gehalt drückt in erheblichem Masse auf die Leistungsfähigkeit der Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler; er kann sogar zu körperlichen Beschwerden führen. Wer eine möglichst erfolgreiche Schule will, muss hier handeln, und zwar subito. Lüften allein, das wurde klar ausgewiesen, reicht in den meisten Fällen nicht. Die Raumverhältnisse sind zu eng. Pro Kopf steht in den Schulzimmern zu wenig Fläche und zu wenig Raum zur Verfügung. Die Normen für Grossraumbüros werden bei weitem nicht eingehalten. Es gibt keinen Grund, warum das, was für die Privatwirtschaft gilt, nicht auch für die Schule gelten soll. Die Arbeit der Lehrpersonen muss besser rhythmisiert werden. Wer ohne eine Unterbrechung einen ganzen Halbtag durcharbeitet, was vor allem im Kindergarten der Fall ist, überfordert sich und riskiert entsprechende Beeinträchtigungen seiner Gesundheit. Regelmässige Pausen, das weiss die Arbeitsmedizin, sind unerlässlich.

Gefordert sind nun verschiedene Akteure: die Kantone, die den Gesundheitsschutz in ihrem wichtigsten Aufgabenbereich, der Bildung, durchsetzen müssen, die Gemeinden, die in der Regel für die Schulbauten zuständig sind und dabei die Normen des Gesundheitsschutzes beachten müssen, die Schulen, die auf der Grundlage genügender Ressourcen die Arbeitsprozesse der Lehrpersonen im Sinne des Gesundheitsschutzes verbessern müssen. ■

Niklaus Stöckli,
Leiter Projekt Gesundheit LCH