

Prädiktoren der Stressprävention bei Lehrkräften

Jeanette Malbrich, Reingard Seibt

Institut für Arbeits- und Sozialmedizin, TU Dresden

Hintergrund und Ziel

Studien zur Lehrgesundheit belegen für Lehrkräfte (LE) hohe psychische Beanspruchung, weshalb präventive Maßnahmen besonders bei der Stressbewältigung ansetzen sollten. Da für Lehrkräfte nur wenige Interventionsstudien vorliegen und kaum Erkenntnisse dazu bestehen, welche Lehrkräfte von stressbezogener Prävention profitieren, wurden Prädiktoren des Präventionserfolges untersucht.

Methoden

In die Untersuchung wurden 168 stressanfällige Lehrkräfte aufgenommen und durch stratifizierte Cluster-Randomisierung (Strata = Schultyp; Cluster = Schule) der Interventions- (IG: n = 84 stressanfällige LE; Durchschnittsalter: 45,9 Jahre;) und Wartekontrollgruppe (WKG: n = 84, Durchschnittsalter: 45,6 Jahre) zugewiesen. Als Interventionsmaßnahme diente eine Gesundheitsdiagnostik mit individuellen Handlungsempfehlungen zur Stressbewältigung. Die *stressbezogenen Beratungsinhalte* waren auf Verhaltensänderungen ausgerichtet, indem Kompensationsmöglichkeiten zur festgestellten *Stressanfälligkeit* aufgezeigt wurden. Dabei erfolgte die Beratung entsprechend dieser Schwerpunkte: bewusste Stresswahrnehmung, Zeitmanagement im Lehrerberuf (Aufgaben strukturieren, strikte Trennung von Arbeits- und Freizeit, Organisation von Zeit), Entspannungstechniken erlernen (progressive Muskelrelaxation, autogenes Training), Schaffen von Erholungsmöglichkeiten und Durchführung regelmäßiger sportlicher Aktivitäten. Die Umsetzung der Empfehlungen im Alltag wurde im Rahmen der Prozessevaluation nach sechs und 12 Monaten kontrolliert. Die Wirksamkeit dieses verhaltenspräventiven *Stress-Konzeptes* wurde anhand der Outcome-Variable *psychisches Befinden* (GHQ-12, Linden et al. 1996) geprüft.

Ergebnisse

Beim Ausgangsvergleich der beiden Gruppen (vor der Intervention) ergaben sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich soziodemographischer und arbeitsbezogener Variablen sowie der Outcome-Variable psychisches Befinden.

Die einfache summative Evaluation erbrachte zunächst keine signifikanten Ergebnisse für die Outcome-Variablen *psychisches Befinden* ($p = .955$). Sowohl in der IG als auch in der WKG ist ein verbessertes psychisches Befinden zu verzeichnen. Es konnte jedoch eine Vielzahl arbeitsplatzbezogener sowie personenbezogener Prädiktoreffekte für den Präventionserfolg aufgedeckt werden.

Bei der Unterteilung in *hoch* und *gering* ausgeprägte Prädiktoreffekte zeigten sich signifikante Veränderungen in der IG, die in der WKG nicht identifiziert wurden. Es konnte z.B. ein signifikanter Interventionserfolg für *psychisches Befinden* (GHQ-12) bei Teilnehmern erreicht werden, die zu Beginn der Intervention hohe *Effort-Reward-Imbalance* ($.017$), verminderte *Arbeitsfähigkeit* ($p = .002$), auffällige *Erholungsunfähigkeit* ($p = .048$), geringes *Kohärenzgefühl* ($p = .005$) sowie hohe Belastung durch Stressoren wie durchschnittliche *Klassengröße* ($p = .022$) aufwiesen.

Zusammenfassend zeigten die Ergebnisse, dass Lehrkräfte der Interventionsgruppe mit stärker ausgeprägtem *Beschwerdedruck* in den arbeits- und personenbezogener Prädiktoren hinsichtlich ihres *psychischen Befindens* eine größere Veränderung aufwiesen als Teilnehmer mit gering ausgeprägtem *Beschwerdedruck*, während sich in der Wartekontrollgruppe diese Prädiktoren nicht auf die positive Entwicklung des psychischen Befindens auswirkten.

Schlussfolgerung

Bisher gibt es nur wenige Untersuchungen, die versuchen durch das Auffinden von *Prädiktorvariablen* vulnerable Personen zu identifizieren. In vorliegender Untersuchung profitierten insbesondere diejenigen Lehrkräfte vom Interventionserfolg des präventiven Stressprogrammes, die vor der Intervention eine verminderte Arbeitsfähigkeit sowie ein geringes Kohärenzgefühl aufwiesen. Als *anwendungsbezogene Folgerungen* lässt sich ableiten, dass ein frühzeitiges Screening durchaus zweckmäßig ist, um gefährdete Lehrkräfte zu erkennen. Vor allem scheint eine *frühzeitige individuumszentrierte Diagnostik*

und *Beratung* geeignet zu sein, bei gefährdeten Lehrkräften eine verhaltenspräventive Intervention zur berufsbezogenen Stressbewältigung einzuleiten und durchzuführen, um damit psychischen und psychosozialen Fehlbeanspruchungen sowie der Entwicklung von psychischen Störungen vorbeugen zu können.