

Servicestelle
für Gesundheitsbildung

give



Weniger Stress in der Schule

ab 5. Schulstufe

bm:uk

 BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

 HELFEN
MACHT
SCHULE

GIVE-Materialien gibt es auch zu folgenden Themen:

für Lehrer/innen der 1.-4. Schulstufe (Grundstufe)

- Essen & Trinken in der Schule
- Kommunikation & Konfliktkultur
- Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule

für Lehrer/innen der 5.-13. Schulstufe (Mittel- und Oberstufe)

- Essen & Trinken in der Schule
- Kommunikation & Konfliktkultur
- Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule

für Lehrer/innen aller Schulstufen

- Mehr Bewegung in der Schule
- Prävention von Essstörungen
- Lehrer/innengesundheit
- Sexualpädagogik
- Projektplanung & Projektförderung
- Sommer-Sonne-Gesundheit
- Infopaket für Schulärzte/Schulärztinnen

www.give.or.at

Inhalt

Vorwort	3
1. Was ist Stress?	4
1.1 Stresstheorien	4
1.2 Burnout	6
1.3 Was stresst Schüler und Schülerinnen, was Lehrer und Lehrerinnen?	7
2. Praxistipps zur Stressvorbeugung in der Schule	9
2.1 Strukturelle Maßnahmen zur Stressvorbeugung	9
2.2 Personenorientierte Stressvorbeugung und Umgang mit Stress	13
2.3 Was tun in akuten Stresssituationen?	16
3. Praktische Übungen	19
4. Verwendete Literatur	30
5. Serviceteil	32
5.1 Telefonische und online-Beratung	32
5.2 Beratungsstellen	33
5.3 Interessante Websites	44
Impressum	45

Vorwort

Schule macht oft Stress – und zwar für alle Beteiligten: Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte, Schulleitung und auch Eltern oder Erziehungsberechtigte. Das lässt sich wohl gar nicht vermeiden. Lernen ist an sich herausfordernd. Leistungsdruck und Zeitmangel tragen dazu bei, dass aus dieser Herausforderung für Kinder und Jugendliche oft genug eine Belastung wird. Zu den Tätigkeitsfeldern von Lehrkräften gehören nicht nur das Unterrichten, sondern auch Konferenzen und Verwaltungsaufgaben, die häufig als erschöpfend empfunden werden. Darüber hinaus ist die Schule ein sozialer Begegnungsraum, in dem die Beziehungen zwischen den vielen Beteiligten nicht immer reibungslos funktionieren. Auch das kann Stress verursachen.

„Weniger Stress in der Schule“ möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Schule stressarm zu gestalten. Maßnahmen zu Vorbeugung und Abbau von Stress sollten immer zwei Ebenen berücksichtigen: Einerseits die Rahmenbedingungen, unter denen Lehren und Lernen geschieht, und andererseits das Verhalten der am Schulleben beteiligten Personen. In diesen Materialien stellen wir Ihnen einige Möglichkeiten zur (Um)Gestaltung der strukturellen Rahmenbedingungen vor. Und wir gehen darauf ein, was Schüler und Schülerinnen sowie Lehrkräfte tun können, um konstruktiv mit Stress umzugehen. Im Praxisteil werden Entspannungsübungen und Methoden zur Reflexion des persönlichen Stresserlebens vorgestellt. Ein umfangreicher Serviceteil mit Kontaktadressen von unterstützenden Organisationen und mit Webtipps schließt diese Broschüre ab.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen und Umsetzen!

Ihr GIVE-Team

1. Was ist Stress?

Alle kennen ihn, die meisten haben ihn (zumindest ab und zu) und viele klagen darüber: Stress ist aus unserem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken; der Begriff „Stress“ wurde sogar zu einem der Wörter des 20. Jahrhunderts gewählt! Allerdings wird der Begriff in recht vielfältiger Weise gebraucht und bleibt dabei oft eher vage.

1.1 Stresstheorien

Die Wissenschaft nähert sich dem Phänomen „Stress“ auf drei Wegen: Zum einen werden physischen und psychischen Reaktionen des Organismus untersucht, zweitens die Auslöser von Stressreaktionen, die sogenannten Stressoren, und drittens richtet sich die Aufmerksamkeit auf die individuellen Faktoren, die das Stresserleben formen und bestimmen.

Stressreaktionen

Wir wissen ziemlich genau, was in einem Organismus bei Stress geschieht. Der Körper schaltet sozusagen auf „Alarmmodus“: Körperfunktionen, die zur Bewältigung der Herausforderung beitragen können, werden bereitgestellt; andere, die in der Situation nicht benötigt werden, werden reduziert oder ganz eingestellt. Diese Regelung passiert über den Hypothalamus, jenen Teil des Gehirns, der die vegetativen (= autonome) Funktionen des Körpers steuert, und ist daher willentlich nicht beeinflussbar! Über den Hypothalamus wird das vegetative Nervensystem aktiviert, was direkte Auswirkungen auf unsere Organfunktionen wie Herztätigkeit, Atmung, Durchblutung und Magen-Darm-Funktionen hat: Das Herz schlägt kräftiger, der Blutdruck wird erhöht, die Atmung wird tiefer und schneller. Außerdem wirkt Stress über die Nebennierenrinden auf die Hormonproduktion: Es werden Hormone produziert, die „Gefahr“ signalisieren und lebenswichtige Funktionen wie Immunabwehr und Verdauung reduzieren. Darüber hinaus ist Stress durch eine Anspannung der Muskulatur erkennbar – die einzige physiologische Stressreaktion, die willentlich beeinflussbar ist.

Normalerweise klingen diese Körperreaktionen wieder ab, sobald die Stresssituation vorüber ist. Dauert die Anspannung jedoch an, z.B. weil die Belastungen andauern, kann das zu ernsthaften körperlichen Schäden führen:

- Bluthochdruck wird chronisch und kann in der Folge zu Arteriosklerose und Herzinfarkt führen.
- Die verminderte Magen-Darm-Funktion kann die Bildung von Geschwüren fördern.
- Ein schwaches Immunsystem und eine verminderte Entzündungsreaktion machen anfälliger für Krankheiten.
- Muskelverspannungen werden chronisch und verursachen Schmerzen.
- Die Gehirnleistung lässt infolge der schlechten Durchblutung nach, Konzentration und kognitive Leistungen werden schlechter.

Schließlich wird auch die psychische Gesundheit bei Dauerstress beeinträchtigt. Gefühle der Gereiztheit, des Ärgers und der Nervosität sind vorherrschend. Das Selbstwertgefühl ist meist gering. Das Gefühl, dem Stress nicht entrinnen und keinen Einfluss auf die Situation zu haben, kann zu erlernter Hilflosigkeit und Depression oder Burnout führen.

Stressauslöser, Stressoren

Als Stressoren werden die äußeren und inneren Anforderungen, die die oben beschriebenen Stressreaktionen auslösen, bezeichnet. Die Stressforschung zeigt, dass die häufigste Stressursache oft kleine, alltägliche Ärgernisse sind. Diese Mikrostressoren des Alltags können so einfache Dinge sein wie ein Papierstau im Kopiergerät, der verpasste Bus, Diskussionen mit den Kindern oder unvollständige Angaben bei einer Arbeitsaufgabe.

Die *Life-Event-Forschung* geht davon aus, dass es kleinere und größere Herausforderungen im Leben jedes Menschen gibt, die mit hoher Wahrscheinlichkeit Stress verursachen, und versucht, diese Ereignisse zu identifizieren und bezüglich ihres Stresspotenzials zu bewerten. So wird z.B. eine geringfügige Gesetzesüberschreitung wie etwa Falschparken mit 11 Stresspunkten bewertet, ein Schulwechsel mit 20 und ein Berufswechsel mit 36 Punkten. An der Spitze der Stressorenhierarchie steht mit 100 Stresspunkten der Tod der Lebenspartnerin/des Lebenspartners.

Die Erforschung der Stressauslöser hat das Bewusstsein dafür geschärft, dass es äußere Einflüsse gibt, die bei den meisten Menschen mehr oder weniger starke Belastungssymptome hervorrufen. Sie kann jedoch nicht erklären, warum Menschen unterschiedlich stark auf ähnliche Anforderungen reagieren.

Individuelles Stresserleben

Das *transaktionale Stressmodell* (Lazarus 1974) versteht Stress als eine komplexe Wechselwirkung zwischen der konkreten Anforderungen und der handelnden Person. Die Entstehung von Stress hängt ab von der Interpretation der Situation durch die Person, von der subjektiven Einschätzung der Anforderung und der eigenen Möglichkeiten der Bewältigung. Stress entsteht also, wenn „die erlebten Anforderungen das verfügbare Bewältigungspotenzial übersteigen“ [BEYER 2007]. Die individuellen Unterschiede in Stresserleben ergeben sich durch den unterschiedlichen Einschätzungen einer Situation (primäre Bewertung) und des vorhandenen Bewältigungspotenzials (sekundäre Bewertung).

Die *primäre Bewertung* ist also eine Einschätzung der Bedeutung, die das Stressereignis für das eigene Wohlbefinden haben könnte. Wird die Situation als Bedrohung, als Herausforderung, als potenzielle Schädigung oder Verlust eingeschätzt, kann sie Stress auslösen. Dieser wird mehr oder weniger belastend sein, je nachdem wie die betroffene Person in der *sekundären Bewertung* die eigenen Bewältigungschancen beurteilt. Bewältigungs- oder Copingressourcen sind z.B. der eigene Gesundheitszustand, die zur

Verfügung stehenden sozialen Netzwerke, Selbstwert und persönliche Problemlösekompetenzen, aber auch materielle Ressourcen wie Geld. Werden die eigenen Copingmöglichkeiten als unzureichend oder gering eingeschätzt, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Situation als sehr belastend erlebt wird.

Bewertungen können sich auch verändern (*Neubewertung*), z.B. bei einer Veränderung der Ausgangssituation durch das Einwirken der Person. D.h. die Person betrachtet die Anforderungen in einem andern Licht und kommt nun zu anderen Einschätzungen bezüglich der Bedeutung des Ereignisses und/oder ihrer eigenen Copingressourcen.

1.2 Burnout

Obwohl über Burnout viel gesprochen wird, gibt es noch kein einheitliches Krankheitsbild und keine erprobten Diagnoseverfahren. Die Abgrenzung zur Depression ist unscharf [KORCZAK 2010]. Man könnte Burnout vielleicht als eine Abart der Depression, die durch Beruf und Arbeitsbelastung ausgelöst wird, betrachten. MASLACH hat die derzeit gebräuchlichste Definition von Burnout formuliert. Demnach ist Burnout gekennzeichnet durch drei Merkmale:

- Emotionale und physische Erschöpfung: Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt, verbraucht und unfähig, sich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen.
- Zynismus: Die Betroffenen haben eine kalte, distanzierte Haltung zu ihrer Arbeit und zu den Menschen, mit denen sie arbeiten.
- Verminderte Leistungsfähigkeit: Die Betroffenen fühlen sich einer Situation nicht mehr gewachsen, jedes neue Vorhaben scheint sie zu erdrücken, und das Wenige, das sie bewältigen können, erscheint ihnen unbedeutend und trivial.

[nach: MASLACH 2001, S. 19]

Die Ursachen für die Entstehung von Burnout sieht MASLACH weniger in Persönlichkeitsmerkmalen oder dem individuellen Verhalten, sondern vielmehr in Arbeitsumständen und strukturellen Faktoren wie z.B. in der Arbeitsüberlastung durch intensive und komplexe Arbeitsanforderungen, in mangelnden Einflussmöglichkeiten und geringer Autonomie für die Arbeitenden, in Konkurrenz und fehlender Zusammenarbeit u.a. [MASLACH 2001].

Besteht der Verdacht auf Burnout, sollte unbedingt ärztliche und psychologische Hilfe beansprucht werden. Derzeit gibt es noch keine Standardbehandlung für Burnout. Die Therapie muss vielmehr individuell auf die Beschwerden und die Situation der Betroffenen ausgerichtet werden.

1.3 Was stresst Schüler und Schülerinnen, was Lehrer und Lehrerinnen?

Stressbelastung von Schülern und Schülerinnen

Alle Kinder und Jugendlichen müssen sich im Laufe ihres Heranwachsens mit entwicklungsbedingten Aufgaben auseinandersetzen und die damit verbundenen Erwartungen ihres Umfelds, von Familie, Freunden und Freundinnen bzw. der Gesellschaft, bewältigen. Solche entwicklungsbedingten Aufgaben sind z.B. der Eintritt in den Kindergarten und in die Schule, der Übertritt in eine weiterführende Schule, der Eintritt in die Pubertät und später die allmähliche Ablösung vom Elternhaus. Alle diese Entwicklungsschritte stellen hohe Anforderungen an die jungen Menschen und sind mit Stress und Belastungen verbunden.

Daneben stellt die Schule mit allen ihren Ansprüchen den wichtigsten potenziellen Belastungsfaktor dar. Fast 85% der 11- bis 17-jährigen Schüler und Schülerinnen geben an, dass sie sich durch die Schule unter Druck fühlen, der Großteil davon glücklicherweise nur in einem leichten Ausmaß. Jedoch fühlen sich fast ein Viertel der Schülerinnen und Schüler durch die Schule sehr stark belastet. Die empfundene Belastung nimmt mit dem Alter der Jugendlichen kontinuierlich zu, d.h. die 17-Jährigen fühlen sich stärker belastet als jüngere Kinder [BMG 2011]. Was ist es nun, was die Schülerinnen und Schüler so belastend an der Schule empfinden?

An erster Stelle bei den Belastungsfaktoren steht der schulische Leistungsdruck, die Überforderung und Überlastung durch schulische Aufgaben. Die Schüler und Schülerinnen sehen sich der Anforderung gegenüber, durch einen möglichst hohen Bildungsabschluss die späteren Chancen auf dem enger werdenden Arbeitsmarkt zu sichern. Das verursacht wachsenden Druck, dem sich viele nicht gewachsen fühlen. So nennen viele Jugendliche zukunftsbezogene Sorgen als stressverursachenden Umstand [BEYER & LOHAUS 2007, S. 13].

Ein weiterer zentraler Stressfaktor für Kinder und Jugendliche liegt im Umgang mit Lehrkräften und mit den Mitschülern und Mitschülerinnen. Problematische Beziehungen innerhalb einer Schulklasse, die ja ihrem Wesen nach eine „Gemeinschaft auf unfreiwilliger Basis“ ist, können sehr belastend für Kinder und Jugendliche sein. Gut funktionierende Beziehungen zu den Lehrkräften sind hingegen eine wichtige Grundlage für große Schulzufriedenheit der Schülerinnen und Schüler [BMG 2011]. Unter Druck fühlen sich die Heranwachsenden auch häufig durch die Erwartungen der Eltern, vor allem dann, wenn sie diesen Erwartungen nicht oder nur teilweise gerecht werden können.

Im schulischen Alltag sind u.a. folgende Situationen für Schülerinnen und Schüler besonders stresserzeugend:

- Klassenarbeiten (Schularbeiten, Tests)
- Hausaufgaben am Nachmittag

- Exponiertheit des einzelnen Schülers, der einzelnen Schülerin in bestimmten Schulsituationen (z.B. Vorrechnen an der Tafel)
- Angst vor negativer Bewertung durch die Mitschüler und Mitschülerinnen
- Konkurrenz
- Schlechtes Unterrichts- und Klassenklima
- Schwierige Beziehungen zu Lehrkräften

[BEYER & LOHAUS 2007; OERTEL 2010]

Stressbelastung von Lehrkräften

Der Austria Teacher Health Survey 2006 befragte (im Rahmen der Erhebungen zum HBSC Survey) Lehrerinnen und Lehrer zu ihrem Gesundheitszustand und kam zu dem Ergebnis: Rund 10% der befragten Lehrerinnen und Lehrer sind burnoutgefährdet oder bereits von Burnout betroffen. [GRIEBLER 2011]. Andere Studien, z.B. die bekannte Potsdamer Lehrerstudie (2000-2006), nennen einen Anteil von burnoutgefährdeten oder betroffenen Lehrkräften von bis zu 30%.

Unter Druck fühlen sich Lehrkräfte durch Arbeitsüberlastung, die vor allem aus Zeitmangel und Zusatzaufgaben (z.B. Verwaltungsaufgaben, Vertretungen) resultiert. Eine weitere Stressquelle ist als störend empfundenen Verhalten von Schülern und Schülerinnen sowie unbefriedigende Beziehungen zu den Kollegen und Kolleginnen. Sehr zu schaffen macht den Pädagoginnen und Pädagogen das schlechte Ansehen der Lehrerschaft in der Öffentlichkeit, der Druck durch Medien und Politik [FELDER-PUIG 2011; GEBRICH & SEBINGER 2006].

Auf struktureller Ebene ist es vor allem eine ungenügende Arbeitsplatzsituation, die bei Lehrkräften zu Stresserleben führt: keine eigenen Arbeitsplätze, ein schlecht organisiertes Konferenzzimmer, fehlende Rückzugsmöglichkeiten und eine ganz allgemein beengte Raumsituation in der Schule belasten die Lehrenden. Überfüllte Klassenzimmer und Lärm sind Stressfaktoren sowohl für die Lehrkräfte als auch für die Schülerinnen und Schüler [FELDER-PUIG 2011; GEBRICH & SEBINGER 2006; OERTEL 2010].

2. Praxistipps zur Stressvorbeugung und Stressreduktion in der Schule

Maßnahmen zur Stressvorbeugung und zur Stressreduktion können – wie gesundheitsfördernde Maßnahmen allgemein – auf einer personenbezogenen oder auf struktureller Ebene ansetzen. Für eine gesunde Schule ist es unerlässlich, die Schule als Arbeits-, Lern- und Lebenswelt im Blick zu haben und diese für alle Beteiligten – Lehrkräfte, Schüler und Schülerinnen sowie das nicht-unterrichtende Personal – so förderlich wie möglich zu gestalten.

2.1 Strukturelle Maßnahmen zur Stressvorbeugung

Gerade was Stress betrifft, neigen wir dazu, die Einflussmöglichkeiten des Individuums zu überschätzen und die Belastungen durch die organisatorischen und strukturellen Rahmenbedingungen zu vernachlässigen. So wird meist nicht bedacht, dass Schüler und Schülerinnen viele schulische Situationen nicht selbst beeinflussen oder verändern können: Sie können nicht vermeiden, Prüfungen zu schreiben; sie können unangenehme Situationen im Unterricht nicht einfach verlassen; entspannendes Tagräumen wird im Unterricht als Unkonzentriertheit getadelt usw. Oft wird es von Erwachsenen nicht gebilligt, wenn Kinder und Jugendliche Ärger oder Missfallen zeigen, sodass den Heranwachsenden gefühlsregulierende Strategien, die Erwachsene problemlos einsetzen können, nicht zur Verfügung stehen [vgl. AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008, S. 8].

Die folgenden Vorschläge stellen nur eine kleine Auswahl an möglichen Maßnahmen dar, um unnötigen Stress in der Schule zu reduzieren.

Regeln und Vereinbarungen

Klare, sinnvolle Schulregeln bieten Orientierung und können dazu beitragen, Stress zu vermindern. Das können vorgegebene Regeln und Anordnungen sein; sinnvoller ist es jedoch meistens, die Schüler und Schülerinnen in den Prozess der Regelfindung miteinzubeziehen. Unter dem Stichwort „Vereinbarungskultur“ versuchen immer mehr Schulen, Regeln mit allen Beteiligten – Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern, manchmal auch Erziehungsberechtigte – zu erarbeiten. Dabei werden konkrete Fragen des Zusammenlebens und Zusammenarbeitens aufgegriffen und gemeinsam Lösungen gesucht, diskutiert und schließlich vereinbart. Die vereinbarten Regelkataloge sind bei Bedarf erweiterbar, können aber auch verändert und angepasst werden. So können Schüler und Schülerinnen sehen, „dass die aufgestellten Regeln keinen Selbstzweck darstellen, sondern dazu da sind, das Zusammenleben und -arbeiten aller ... zu erleichtern“ [HOFMANN 2008, S. 66].

Literaturtipp „Vereinbarungskultur“:

Leimer, C. (2010): Vereinbarungskultur an Schulen. ÖZEPS, Wien.

Download unter: www.oezepts.at

Pausengestaltung

Ess- und Bewegungspausen sollten dem Alter der Kinder und Jugendlichen entsprechend angepasst werden und lange genug dauern, damit die Schülerinnen und Schüler ohne Hektik essen und sich erholen können. Für Kinder im Grundschulalter ist eine Zwischenmahlzeit am Vormittag notwendig. Die „Große Pause“ wird sinnvollerweise zweigeteilt, zuerst wird gemeinsam gegessen, dann kann getobt und gespielt werden. Denn Essen und Bewegen dürfen nicht miteinander in Konkurrenz stehen, sondern sollen einander ergänzen. BRÄGGE & POSSE empfehlen, dass eine solche zweigeteilte Pause mindestens dreißig Minuten dauern soll [BRÄGGE & POSSE 2007, S. 58].

Bei älteren Schülern und Schülerinnen ist es sinnvoll, die Pausengestaltung an die verschobene Chronobiologie der Jugendlichen anzupassen. Die meisten Jugendlichen haben als „Morgenmuffel“ keinen Appetit auf ein zeitiges Frühstück daheim und kommen deshalb mit leeren Magen zur Schule. Eine Frühstückspause am Vormittag kann hier Abhilfe schaffen. Die Pause für die Mittagsverpflegung sollte lang genug dauern; empfehlenswert ist eine Unterrichtseinheit. An langen Schultagen mit mehr als sechs Unterrichtsstunden sollten auch Zeiträume zur Entspannung zur Verfügung stehen, in denen Schüler und Schülerinnen, aber auch die Lehrkräfte abschalten und sich erholen können. Ess- und Entspannungspausen sollten gemeinsam entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen von Lernenden und Lehrenden gestaltet werden, sodass alle Beteiligten davon profitieren [vgl. BRÄGGE & POSSE 2007, S. 58].

Arbeitsbelastungen koordinieren und abstimmen

Eine Abstimmung von Schularbeits- und Prüfungsterminen sollte eigentlich selbstverständlich sein und wird in den meisten Schulen auch schon praktiziert. Prüfungsvorbereitung und Hausaufgaben sollten so koordiniert sein, dass auch die schwächeren Schüler und Schülerinnen diese bewältigen können. Wichtig ist es, eventuell eingebrachte Einwände und Beschwerden von Seiten der Lernenden zu berücksichtigen und nicht als mangelnde Selbstorganisation oder Faulheit abzutun. Die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler müssen ernst genommen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.

Unterrichtsgestaltung: Methodenvielfalt und individualisierende Unterrichtsformen

Schüler und Schülerinnen lernen ganz unterschiedlich, haben ein unterschiedliches Lerntempo und unterschiedliche Lernwege. Was den einen überfordert, ist für die andere ein Kinderspiel. Aus Überforderung, aber auch aus Unterforderung entsteht Stress. Unterrichtsformen, die auf diese Verschiedenheiten eingehen, helfen Kindern und Jugendlichen auf ihre eigene Art und Weise zu lernen und sich den Stoff anzueignen.

Unter dem Stichwort „Offener Unterricht“ werden Lehr- und Lernformen zusammengefasst, die es Schülern und Schülerinnen erlaubt mitzubestimmen

- unter welchen Rahmenbedingungen, zu welcher Zeit und mit wem
- auf welche Art und welchem Lernweg
- welchen Lernstoff innerhalb der Lehrplanvorgabe sie lernen.

Geeignete Arbeitsformen für „offenen Unterricht“ sind

- Freiarbeit
- (Wochen)Planarbeit
- Projekt-Unterricht
- Handlungsorientierter Unterricht
- Werkstatt-Unterricht, Lernzirkel

Webtipp „Offenes Lernen“:

<http://www.tibs.at/content/offenes-lernen-i-methodische-ebenen>

Hausaufgaben

Hausaufgaben stellen eine große Stressbelastung für Kinder und Jugendliche dar. Dabei sind Sinn und Wert von Hausaufgaben durchaus umstritten: Eine Studie der Technischen Universität Dresden erregte Aufsehen, weil sie überhaupt keinen Effekt von Hausübungen auf die schulischen Leistungen feststellen konnte!

In einem Überblick über die empirischen Befunde stellt LEPOWSKY fest, dass Hausaufgaben durchaus nützlich für das Lernen und die schulischen Leistungen sein können, wenn dabei folgendes beachtet wird:

- Nicht sehr umfangreiche, aber regelmäßige Aufgaben geben.
- Vorbereitende Hausaufgaben sind wirksamer als nachbereitende. („Vorbereitend“ bedeutet, dass sich die Schüler und Schülerinnen zu Hause mit einem Thema auseinandersetzen, bevor es im Unterricht behandelt wird.)
- Feedback von der Lehrkraft zum Inhalt der Hausübungen (nicht nur Erledigungskontrolle) wirkt unterstützend.
- Eltern sollten emotional unterstützen, aber keine direkte Hilfestellung geben.

[LEPOWSKY 2004]

Damit sich die Belastung durch Hausaufgaben für die Kinder und Jugendlichen in Grenzen hält, sind klare und deutlich kommunizierte Regeln wichtig:

- Was ist bis wann zu erledigen: Am besten auf der Tafel aufschreiben, damit alle eine Chance haben, die Informationen zu bekommen.
- Fragen und Fehler sind erlaubt und erwünscht: Es ist besser, eine fehlerhafte oder wegen Verständnisproblemen unvollständige Hausübung vorzulegen, als perfekt von den Eltern gelöste Aufgaben. Andererseits erfordert diese Regel von der Lehrkraft die Bereitschaft, Hausübungen zu besprechen, auf Fehler und Verständnisprobleme einzugehen und sich nicht mit der Kontrolle, ob die Aufgaben erledigt wurden, zu begnügen.

- Manchmal gibt es Wichtigeres als Hausaufgaben: Gelegentlich gibt es im Leben von Kindern und Jugendlichen Dinge, die einfach wichtiger sind als Hausaufgaben – ein Geburtstagsfest in Familie oder Freundeskreis, eine Sportveranstaltung o.ä. Eine Regel, die es jedem Schüler, jeder Schülerin erlaubt, eine gewisse Anzahl von Hausübungen (z.B. drei pro Semester) nicht zu erbringen, kann daher hilfreich sein. Die Lernenden können selbst entscheiden, wann ein Umstand wichtig genug ist, um eine Hausübung ausfallen zu lassen, und Diskussionen über nicht erledigte Aufgaben (oder gar die Legitimität der Gründe für das Versäumnis) können vermieden werden.

Literaturtipp zur Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen:

Mitterbauer, E. (2010): Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung. Wien: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung.

Download unter: www.give.or.at > Download. Bestellung bei: info@give.or.at

Schulkonferenzen effektiver gestalten

Schulkonferenzen sind ein wichtiges Steuerungsinstrument für die Entwicklung der Schule. Dennoch werden sie von den Lehrkräften häufig als eine lästige Verpflichtung erlebt und stellen eine zusätzliche Stressquelle dar. Durch eine intensive Planung im Team, eine effiziente Abwicklung und eine abschließende Reflexion und Evaluation lassen sich Konferenzen für alle Beteiligten angenehmer und effektiver gestalten. Zu einem guten Ablauf einer Schulkonferenz gehören:

- Vorbereitung:
Erarbeitung des Designs durch das Vorbereitungs- oder Konferenzteam; thematische Aufbereitung der Inhalte; Festlegung der Arbeitsformen (Moderationsform, Gruppenaufträge usw.); Vorbereitung der Tischvorlagen.
- Sach- und personenorientierte Moderation:
effiziente, aber doch persönliche Gesprächsleitung; Klärung der inhaltlichen Ziele; professioneller Umgang mit der vorgegebenen Zeitstruktur; Klarheit in den getroffenen Entscheidungen schaffen.
- Ergebnissichernde Auswertung:
Reflexion der Konferenzgestaltung; Auswertung der Ergebnisse; Sicherstellung der Umsetzung (Wer macht wann was?); Konsequenzen für Folgekonferenz formulieren.

[nach: Q.I.S. 2004]

Literaturtipps zum Thema „Entlastung für Lehrerinnen und Lehrer“:

- *GIVE (Hg., 2010): Entlastung im Schulalltag. Praxisnahe Anregungen für Lehrkräfte.*
- *GIVE (Hg., o.J.): LehrerInnengesundheit.*

Beides Download unter www.give.or.at > Downloads oder Bestellung bei: info@give.or.at

2.2 Personenorientierte Stressvorbeugung und Umgang mit Stress

Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills)

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress und unangenehmen Gefühlen umzugehen, gehört zu den sogenannten Life Skills oder Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Damit sind Alltagsfähigkeiten und -fertigkeiten gemeint, die es uns ermöglichen, „ ... sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben“ angemessen umzugehen (WHO 1994). Wer diese Lebens- und Gesundheitsfertigkeiten entwickelt hat, ...

- kennt und mag sich selbst,
- ist empathisch,
- kann kritisch und kreativ denken,
- kann kommunizieren und Beziehungen führen,
- trifft durchdachte Entscheidungen
- löst Probleme erfolgreich
- und kann Gefühle und Stress bewältigen.

[nach: BÜHLER/HEPPEKAUSEN 2005, S. 16]

Um speziell mit Stress gut umgehen zu können, sollten Kinder und Jugendliche folgende Fertigkeiten entwickeln:

- Spannungszustände wahrnehmen und ausdrücken
- Ursachen und Folgen von Spannungszuständen wahrnehmen und beschreiben
- Strategien zur Regulation und zum Abbau von Spannungen kennen, selbst entwickeln und anwenden
- Hilfe von anderen anfordern.

[nach: HÖGGER 2012, S. 27]

Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen werden bisher vor allem in der Sucht- und Gewaltprävention eingesetzt. Hier stehen schon erprobte und bewährte Schulprogramme – z.B. *Eigenständig werden* für die Grundschule, *Plus* für die Sekundarstufe 1 – zur Verfügung. Alle diese Programme enthalten auch Elemente zum Erlernen von konstruktiver Stressbewältigung.

Literaturtipp:

GIVE (Hg., 2011): Lebenskompetenzen fördern. Suchtprävention in der Schule. Download unter: www.give.or.at > Downloads

Fact Sheet- Reihe „Gesundheits- und Lebenskompetenzen“. Download unter www.give.or.at > Downloads oder Bestellung bei: info@give.or.at

Webtipp: Schwerpunkt Lebenskompetenzen unter: <http://give.or.at/index.php?id=119>

Lernen lernen

Lernen will auch gelernt sein! Ein nicht unerheblicher Anteil von Schulstress geht vermutlich darauf zurück, dass Kinder und Jugendliche nicht so recht wissen, wie sie sinnvoll lernen können.

Lerntipps

1. Anfangen:

Aufschieben erhöht den Druck und damit dem Stress. Also rechtzeitig anfangen und die Arbeiten nicht möglichst weit nach hinten verschieben!

2. Ablenkungsmöglichkeiten reduzieren:

Im Arbeitsbereich sollten Ablenkungsmöglichkeiten möglichst vermieden werden – also kein Spielzeug auf dem Schreibtisch, Fernseher, Konsolenspiele und PC (sofern er nicht gebraucht wird) außer Reichweite.

3. Aufgaben strukturieren und in Lernportionen einteilen:

Vor allem große Lernaufgaben lassen sich leichter bewältigen, wenn man sie in Teilaufgaben aufteilt. Die einzelnen Lernportionen auf jeweils einen eigenen Zettel notieren und die Zettel auf einer Pinnwand o.ä. befestigen. Wenn eine Teilaufgabe erledigt ist, kann der Zettel abgenommen werden.

4. Erholungspausen einplanen:

Wenn man zu lange in einem Stück an einer Aufgabe sitzt, lässt die Konzentration nach. Deshalb regelmäßige Pausen einlegen; wie häufig eine Pause gemacht werden sollte, hängt vom Alter ab: jüngere Kinder benötigen Pausen in kürzeren Zeitabständen.

5. Belohnungen für konsequentes Lernen:

Eine kleine Belohnung nach Abschluss einer Teilaufgabe kann motivieren!

6. Lernstrategien einsetzen:

Es gibt Techniken, die das Lernen erleichtern und effizienter machen – z.B. Aktives Erarbeiten von Texten, Notizen und Spickzettel, Merktechniken, Lernplakate, Lerntagebücher u.v.m.

[LOHAUS 2007, S. 167ff; AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008, S. 17.18,]

Webtipps zum Lernen und zu Lerntechniken:

www.schulpsychologie.at/lernen-leistung/lerntipps-motivation/

www.lernen-heute.de

www.pohlw.de/lernen/kurs/index.htm

Prüfungsangst und Lampenfieber

Eine gewisse Aufregung und Anspannung vor Prüfungen ist normal und keineswegs besorgniserregend. Ein wenig Lampenfieber kann sogar helfen, die Kräfte zu mobilisieren und sich auf die Prüfungssituation zu konzentrieren. Zu viel Nervosität oder gar Angst vor der Prüfung kann jedoch die Leistungen beeinträchtigen. Dann kann es zu folgendem Teufelskreis kommen: Schlechte Leistungen verstärken die Misserfolgserwartungen, die ihrerseits wieder zu einer erhöhten Prüfungsängstlichkeit und wiederum schlechteren Leistungen führen.

Lehrkräfte können einiges tun, um Prüfungsangst bei Schülerinnen und Schülern abzubauen oder zumindest zu verringern. Transparenz und Fairness tragen dazu bei, die Nervosität und Angst zu reduzieren. Schülerinnen und Schüler sollten wissen

- was genau die zu überprüfenden Lernziele und Inhalte sind
- nach welchen Kriterien die Leistungen beurteilt werden
- für welche Leistung welche Beurteilung (in Noten oder Worten) gesetzt wird.

[AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008, S. 21]

Die Prüfungsangst kann auch reduziert werden, wenn die Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit erhalten, die Art der Aufgabenstellung in Probetests oder Probeschularbeiten kennen zu lernen. In der Prüfungssituation kann die Lehrerin oder der Lehrer unterstützend wirken, indem sie oder er zu Beginn eher leichte Aufgaben stellt, die die Schüler und Schülerinnen mit hoher Wahrscheinlichkeit lösen können. Das Erfolgserlebnis einer richtigen Antwort oder Lösung gleich zu Beginn kann die Prüfungsängstlichkeit verringern [HOFMANN 2008, S. 18].

Tipps gegen Lampenfieber und Angst vor Prüfungen – für Schülerinnen und Schüler

1. Das Lampenfieber und die Angst zulassen

Fast jeder Mensch ist nervös vor Prüfungssituation, die einen mehr, die anderen weniger. Lampenfieber und Prüfungsangst sind also ganz normal! Am besten ist es, Nervosität und Aufregung vor Prüfungen zu akzeptieren und nicht dagegen ankämpfen zu wollen. Das funktioniert nämlich nicht und kann dadurch die Angst noch verschlimmern. Helfen kann es dagegen, wenn du das Lampenfieber und die Nervosität wie alte Bekannte begrüßt: Hallo Aufregung, hallo Angst, da seid ihr wieder!

2. Die Folgen überlegen und der Angst den Stachel nehmen

Oft mindert es die Angst, wenn du dir vor der Prüfung überlegst, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Manchmal stellen wir uns Prüfungen in der Phantasie viel schrecklicher und wichtiger vor, als sie in Wirklichkeit sind!

Überlege dir am besten gemeinsam mit deinen Eltern, was passiert, wenn die Prüfung schief geht. In den meisten Fällen wirst du eine schlechte Note durch weitere Prüfungen oder andere Leistungen ausgleichen können. Aber auch eine vermasselte Wiederholungsprüfung ist nicht das Ende der Welt: Vielleicht kannst du trotzdem aufsteigen, vielleicht musst du Klasse wiederholen, aber es geht auf jeden Fall weiter, auch wenn die Prüfung schief geht.

3. Ein Ventil für die Aufregung finden

Lampenfieber und Angst spürst du meistens ganz deutlich in deinem Körper. Vielleicht kribbelt der Bauch, vielleicht fühlt sich dein Kopf heiß an. Das ist ein Zeichen, dass dein Körper Energie für die bevorstehende Aufgabe mobilisiert. Mit ein bisschen Bewegung kannst du die unangenehme Erregung abbauen – z.B. indem du eine Treppe rauf und wieder runter läufst, ein paar Kniebeugen machst oder im Stand joggst. Während der Prüfung hilft es, wenn du zwei- oder dreimal tief und bewusst durchatmest.

4. Zuversicht

Es ist zwar hilfreich, sich vor einer Prüfung zu überlegen, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Trotzdem solltest du nicht allzu sehr über die negativen Seiten einer Prüfung grübeln. Wenn du vorbereitet bist und dich bemühst, ist es sehr wahrscheinlich, dass alles gut geht und du gut abschneidest. Geh also mit Zuversicht in die Prüfung.

Webtipp zum Umgang mit Prüfungsangst:

http://www.bmukk.gv.at/schulen/service/psych/Schulpsychologie_Lerntip1577.xml#Pruefung

2.3 Was tun in akuten Stresssituationen?

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Deshalb ist es sinnvoll, für akute Stresssituationen Bewältigungsstrategien bereit zu haben, die schnell wirken und die wachsende Erregung aufhalten, die Dauer des Stresserlebens verkürzen oder belastende Stressreaktionen vermindern.

Möglichkeiten der raschen Hilfe:

- Körperliche Aktivität: Bewegung ermöglicht das Abbauen der physiologischen Stressreaktionen. Oft hilft schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Oder Sie verschaffen sich Entlastung mit anderen körperlichen Aktivitäten, z.B. Laufen, Tanzen oder Radfahren.
- Tief durchatmen! Wenn ein Spaziergang gerade nicht möglich ist, atmen Sie mehrmals tief durch.
- Ablenkung: Ganz bewusst etwas anderes tun, unterbricht die erregten Gefühle und Gedanken und schafft Distanz zu den Stressfaktoren. Dazu reicht schon ein kleines Computerspiel, ein Telefonat mit Freunden oder ein bewusster Tagtraum wie z.B. das Erinnern eines angenehmen Urlaubserlebnisses.
- Entspannungstechniken anwenden! Jetzt ist eine Gelegenheit, Entspannungstechniken einzusetzen, z.B. Autogenes Training, Atemübungen oder Methoden der Muskelentspannung. Wichtig ist, dass diese Techniken schon gut beherrscht werden, damit sie unter Stressbelastung wirksam helfen können. Vielleicht können Sie gemeinsam mit Ihren Schülern und Schülerinnen Entspannungstechniken erlernen und regelmäßig üben!

[mod. nach: AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008a, S. 20-21]

Der Griff zu Zigarette, Alkohol, Kaffee oder gar Medikamenten ist übrigens keine empfehlenswerte Bewältigungsstrategie! Diese Substanzen können auf Dauer die Gesundheit schädigen und im Extremfall zu Abhängigkeit führen.

Professionelle Hilfe bei Stress und psychischen Problemen

Wenn Stress allerdings längerfristig belastend wirkt oder gar Dauerstress schon physische oder psychische Symptome hervorruft, werden kurzfristig wirksame Bewältigungsmöglichkeiten wenig erfolgsversprechend sein. Dann ist es unerlässlich, den Ursachen der Belastungen auf den Grund zu gehen. Wenn man sich allein nicht mehr zu helfen weiß oder die Unterstützung von Familie und Freunden bzw. Freundinnen nicht mehr ausreicht, kann es sinnvoll sein, mit Fachleuten Kontakt aufzunehmen und sich professionelle Hilfe zu holen.

Welche Art von Hilfe die Richtige ist, hängt davon ab, wie akut die Belastung ist, wie sehr der oder die Betroffene darunter leidet und welche Möglichkeiten der Selbstheilung (noch) zur Verfügung stehen:

- Eine Krisenintervention kann in akuten Krisen helfen.
- Beratung gibt Anstöße zur Selbsthilfe bei verschiedenen Lebensproblemen.
- Eine Therapie hilft, wenn das Leiden einen zentralen Persönlichkeitsbereich betrifft bzw. umfassender ist (z.B. bei einem Burnout).

[SEDLAK 2008, S. 33]

Einen Überblick über Beratungseinrichtungen und unterstützende Organisationen finden Sie in Kapitel 5.

3. Praktische Übungen zur Stressreduktion und Stressbewältigung

Progressive Muskelrelaxation (ab 5. Schulstufe)

Ziele: Entspannung, Lockerung von verspannten Muskeln, Stressbewältigung

Dauer: 10 Minuten

Die progressive Muskelrelaxation ist eine bekannte Entspannungsübung. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt: Dadurch löst sich die Verspannung der Muskeln. Entspannungsübungen eignen sich als Abschluss für Stunden, in denen die Schüler und Schülerinnen sehr angeregte Gespräche geführt haben oder wenn die Klasse unruhig ist. Wichtig: Das Mitmachen bei Entspannungsübungen ist immer freiwillig!

Lesen Sie die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor. Halten Sie die durch Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen im Text ein!

Anleitung

Ich habe eine Übung zur Entspannung vorbereitet. Ihr sollt zuhören und dabei nach meiner Anweisung verschiedene Muskeln anspannen und wieder loslassen. Während ihr eure Muskeln anspannt, achtete auch auf euren Atem! Während der Anspannung sollt ihr ruhig weiteratmen.

Setzt euch auf einen Stuhl

Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden

Die Unterarme und Hände liegen ruhig auf den Oberschenkeln

Die Augen sind geschlossen

Ballt eure Hände fest zur Faust

Atmet dabei ruhig ein und aus

Beugt die Unterarme nach oben und presst sie gegen den Brustkorb

Spürt, wie es sich anfühlt – **loslassen**

Die Arme liegen wieder auf den Beinen

Ihr könnt die Entspannung in Euren Armen spüren –

Hebt jetzt eure Beine so vom Boden, dass sie fast gestreckt sind

Vergesst dabei das ruhige Ein- und Ausatmen nicht

Nun zieht die Zehenspitzen zum Körper hin,

sodass ihr überall in den Beinen deutlich die Spannung spürt –

Bleibt angespannt. Stellt die Beine dabei auf dem Boden ab

und **loslassen**

Spannt nun den Bauch und den Po ganz fest an
Und dabei ruhig ein- und ausatmen –
und **loslassen**

Zieht die Schultern möglichst hoch
und zieht eure Schulterblätter zueinander
Das Atmen dabei nicht vergessen –
und **loslassen**

Runzelt eure Stirn
presst die Kiefer aufeinander und die Augen fest zu
Zieht die Nase kraus –
und **loslassen**

Lasst euch auf euren Stuhl sinken und lehnt euch so an, dass ihr es bequem habt.
Genießt das angenehme Gefühl, das sich im ganzen Körper ausdehnt.
Dehnt euch und streckt euch, seht euch im Raum um ...

Quelle: Walden, K., Kutza, R., Kröger, C. & Kirmes, J. (1998). ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Information zu Nikotin und Alkohol. Hohengehren: Schneider Verlag. S. 22-23

OM (ab 5. Schulstufe)

Ziel: Anspannungen abbauen

Dauer: 15 min.

Alle Schülerinnen und Schüler nehmen einen lockeren Stand ein, räkeln oder strecken sich und legen dann eine Hand auf den oberen Brustkorb und die andere Hand auf die Schädeldecke. Jeder bzw. jede versucht, einen tiefen Ton zu machen, bei dem der gesamte Brustkorb ins Vibrieren gerät. Wir benutzen dafür die Silbe „OM“. Bei dieser Silbe handelt es sich um ein indisches „Mantra“, aber mit der spirituellen Bedeutung wollen wir uns hier nicht auseinandersetzen. Wir nutzen nur den Effekt, den diese Silbe für die Entspannung hat. Es sind grundsätzlich auch andere Übungssilben möglich – probieren Sie aus, was Ihnen am besten gefällt.

Ist die richtige Tonfrequenz gefunden, vibriert beim ersten Drittel der Ausatmung auf „O“ der gesamte Brustkorb, beim letzten Drittel auf „M“ vibriert spürbar die Schädeldecke, was leicht mit der aufgelegten Hand überprüft werden kann (danach Hände wieder herunternehmen). Wir können uns vorstellen, wir sind behäbige Urtiere oder große Dampfer, die bei Nebel mit dem Signal „OM“ auf sich aufmerksam machen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Mit diesem tiefen Ausatmungston „OM“ schreiten alle langsam und behäbig, jetzt mit locker hängenden Armen und gelockerten Schultern, im Raum herum und sprechen immer wieder ihr tiefes „OM“.

Der Ton soll dabei nicht in der Kehle, sondern im vorderen Gaumenbereich, wie „vor den Lippen schwebend“, gebildet werden, um die Stimmritzen zu entkrampfen.

Zum Abschluss die Arme locker ausschütteln oder noch einmal strecken.

Quelle: Lange-Schmidt, I. (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhausen: iskopress. S. 141

Körperwahrnehmung: Wie geht es mir gerade? (ab 7. Schulstufe)

Ziel: Anspannungen wahrnehmen und ggf. lockern

Dauer: ca. 30 min.

Lesen Sie die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor. Halten Sie die durch Punkte gekennzeichneten Pausen im Text ein!

Anleitung

Setz dich bequem auf einen Stuhl, und zwar so, dass beide Fußsohlen Kontakt mit dem Fußboden haben. Nehmen wir an, dieser Kontakt der Füße mit dem Boden ist deine „Erdung“. Dein Körper sitzt aufrecht da, aber durch die Fußsohlen kannst du spüren, dass du mit dem Fußboden, mit dem Haus, in dem du dich befindest, verbunden bist. Lehne dich jetzt an und richte den Körper auf – so, wie es jetzt bequem ist für dich. Lege nun die Hände und Unterarme ganz bequem auf die Oberschenkel. Vielleicht spürst du, wie du dadurch deine Schultern etwas entlastet. Wenn du magst, kannst du dich einfach im Sitzen noch ein bisschen zurechtruckeln, bis du so angenehm wie möglich sitzt. ...

Schließe deine Augen, wenn es dir angenehm ist, oder schau mit weichem Blick auf einen Punkt am Fußboden ein bis zwei Schritte vor deinen Fußspitzen. ... Wenn du nun deinen Körper von Kopf bis Fuß durchspürst, versuche immer nur so viel mehr zu entspannen wie es jetzt im Moment angenehm ist. ... Wenn du zum Beispiel die Kopfhaut spürst, dann fühlst du vielleicht, wie jetzt in diesem Augenblick die Spannung oder die Entspannung in der Kopfhaut ist. ... Du kannst auch kurz die Stirn runzeln und sie dann wieder entspannen, um zu spüren, wie sich die Haut auf deinem Kopf gerade anfühlt. Was immer du spürst, ist in Ordnung. ... Vielleicht kannst du ein ganz klein wenig mehr Spannung loslassen, gerade so viel, wie es gerade angenehm und möglich ist? ... Und wie fühlen sich die Muskeln um Nase und Mund herum an? Ist der Unterkiefer locker oder presst du die Zähne aufeinander? ... Liegt die Zunge entspannt im Mund? ... Wie immer sich die Muskeln anfühlen, angespannt oder entspannt, es ist okay. Bemerke es einfach, wie es ist. ...

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals und Nacken und deine Schultern. Wie fühlen sie sich an? ... Du kannst dir das achtsame Wahrnehmen wieder ein bisschen erleichtern, wenn du die Anspannung in diesem Bereich ein kleines bisschen erhöhst und wieder los läßt, zum Beispiel indem du ein wenig deine Schultern hochziehst und wieder fallen lässt. Wie ist es gerade? ... Alles, was du gerade wahrnehmen kannst, ist in Ordnung. ...

Oberarme, Unterarme und Hände – wie fühlen sie sich gerade an? Sind sie locker und entspannt oder ...?

Spüre nun deinen Brustkorb und den oberen Rücken ... kannst du bemerken, wie sich die Muskeln im Brustkorb bei jedem Atemzug etwas heben und senken, während die

Rückenmuskeln eine kleinen Seitwärtsbewegung machen? ... Kannst du spüren, wie der Atem kommt und geht, wie „es“ atmet? ... Was immer du spürst, es ist ganz okay.

Wie ist es mit Bauch, Becken und Po, mit den Oberschenkeln, Unterschenkeln und den Füßen? Kannst du beim Ausatmen sozusagen in den Bauch, das Becken, die Oberschenkel, Unterschenkel und bis zu den Füßen atmen? ... Oder wie fühlt es sich an? Bemerke einfach, was du spürst, registriere es, und wenn du eine kleine Entlastung oder Entspannung herbeiführen kannst – wie fühlt sich das dann an? ...

Was machen deine Gedanken? Hüpfen die Gedanken hin und her? ... Oder ziehen sie vorbei? ... Bemerke einfach, was dir so durch den Sinn geht und lass es weiterziehen. Wenn du etwas Bestimmtes denken möchtest, was auch immer es ist, registriere es einfach; und wenn es geht, lass es weiterziehen. ...

Komm jetzt langsam wieder zurück. Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden, der Sitzknochen mit der Unterlage. ... Vielleicht magst du deine Hände ein bisschen bewegen, einen oder zwei tiefe Atemzüge nehmen. Öffne die Augen und recke und strecke dich, wenn du magst.

Fragen zur Reflexion:

- In welchem Zustand war ich am Beginn der Übung? Wie geht es mir jetzt?
- Welche Gedanken und Gefühle hatte ich während der Übung? Waren sie eher angenehm oder unangenehm?
- Was an dieser Übung tut mir gut? Wie könnte ich durch regelmäßiges Üben davon profitieren?

Quelle: Huber, M. (2006): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn: Junfermann. S. 25-27. (Leicht modifiziert und gekürzt.)

Das Ziel kennen: Was will ich? (ab 7. Schulstufe)

Ziel: persönliche Ziele klären, Stress reduzieren

Oft entsteht Stress, weil wir eigentlich nicht so recht wissen, was wir wollen oder wie wir es erreichen.

Weißt du immer genau, was du willst?

Gelingt es dir, deine Vorhaben in die Tat umzusetzen?

Erreichst du die Ziele, die du dir steckst?

Schaffst du es auch in stressigen Zeiten, deine Arbeiten zu erledigen?

Was braucht es, um ein Ziel zu haben, das du erreichen kannst?

1. Du formulierst ein Ziel!
2. Du überlegst, welche Mittel notwendig sind, um es zu erreichen.
3. Du überlegst, ob du für die Erreichung deines Zieles Hilfe brauchst und wer die gegebenenfalls unterstützen könnte.

Es spielt keine Rolle, ob es sich bei deinem Ziel um Ferien handelt, um eine Bewerbung, eine Prüfung oder eine Freizeitbeschäftigung – eine Klärung deiner Ziele und der zur Verfügung stehenden Mittel ist immer hilfreich!

Gute Ziele formulieren ist nicht einfach und braucht etwas Übung. Dazu einige Tipps:

- Schreibe dein Ziel/deine Ziele auf, damit sie nicht vergessen gehen.
- Versuche, die Ziele klar und verständlich zu formulieren. Du kannst sie auch einer anderen Person erklären. Wenn sie versteht, was du erreichen willst, sind die Ziele klar formuliert.
- Versuche, die Ziele realistisch zu formulieren, damit du sie auch erreichen kannst. Ein Ziel ist realistisch formuliert, wenn du weißt, dass du über die dafür notwendigen Mittel verfügst. Mit Mittel sind Dinge gemeint wie z.B. Zeit, Wissen/Erfahrung, Geld, Unterstützung von anderen Personen, aber auch Durchhaltevermögen oder Freude an der Zielerreichung.
- Versuche, langfristig zu denken. Du bist daran, deine Zukunft aufzubauen. Alles, was z.B. in 5 Jahren passiert, scheint im Moment weit entfernt. Aber die Zeit vergeht extrem schnell und wenn du heute nur Entscheidungen triffst, die dir kurzfristig etwas bringen, könntest du das in Zukunft bereuen.

Quelle: www.feelok.at – Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Bereich Stress. (Leicht modifiziert)

Hauptsache anders – Innehalten (ab 7. Schulstufe, für Lehrkräfte)

Ziel: Entspannung durch Veränderung der Aufmerksamkeit

Dauer: 2-3 Minuten

Das Prinzip der folgenden Übung ist es, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes, Neues, auf eine sinnliche Wahrnehmung (sehen, hören) am Rande der Arbeitstätigkeit zu richten. Dabei liegt die Konzentration auf einem positiven Aspekt dieser Wahrnehmung.

Halten Sie einen Moment mit Ihrer Arbeit inne und räkeln oder strecken Sie sich kurz. Erforschen Sie dann:

- Wie viele Farben sehen Sie in Ihrer Umgebung?
- Welche davon empfinden Sie als angenehm?
- Welche Geräusche können Sie gerade wahrnehmen?
- Ist ein angenehmes Geräusch dabei?
- Räkeln Sie sich und schütteln Sie sich aus, als könnten Sie damit allen Ärger des Tages und alle Anspannung und Verkrampfung wegschütteln.

Quelle: Lange-Schmidt, I. (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhausen: iskopress. S. 97

Stressrezept (ab 7. Schulstufe, für Lehrkräfte)

Ziel: stressreduzierendes Verhalten identifizieren

Material: Karten oder Zettel

Dauer: 30-50 min.

Ablauf

Alle schreiben auf Karten oder kleine Zettel solche Handlungen, Verhaltensweisen, Einstellungen usw. auf, die ihnen als Person oder als Gruppe in einer bestimmten Situation mit Sicherheit Stress machen werden. Sie notieren also – jeweils auf eine Karte – kontraproduktive Einstellungen und Elemente des Handelns und Verhaltens.

Die Karten werden gesammelt – im Inneren eines Gruppenkreises, auf einem großen Tisch oder an der Wand. Die erste Sammlung kann weiter ergänzt werden. Die Karten können geordnet und systematisiert sowie Überschriften hinzugefügt werden.

Beispiele:

- Was muss ich tun, damit ich garantiert ein Nicht genügend auf die Mathe-Schularbeit kriege?
- Was müssen wir tun, damit wir garantiert ein ganz schlechtes Klassenklima, einen gewaltigen Streit in der Klasse kriegen?
- Was muss ich tun, damit meine Schülerinnen und Schüler im Unterricht „über Tisch und Bänke gehen“? (für Lehrkräfte)

Es schließt sich eine Auswertung an. Deren Leitfragen können sein:

- Was sollten wir auf jeden Fall vermeiden?
- Was sollten wir (im Umkehrschluss) tun, um Erfolg zu haben?
- Gibt es eine Strategie, das eine zu lassen und das andere zu tun? (z.B. Planung, Lernprozesse, Trainings ...)

Die Ergebnisse sollten schriftlich festgehalten werden, z.B. auf einem Plakat.

*Quelle: Methodensammlung – Anregung und Beispiele für Moderatoren/innen.
Bundesministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen.
www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/methodensammlung/*

Die Belastung eines Schultages verringern – nach der Schule (für Lehrkräfte)

Die folgende Checkliste ist eine Zusammenstellung von Entlastungsmöglichkeiten nach der Schule. Sie gibt Ihnen Gelegenheit, für sich zu rekapitulieren, was Sie ohnehin schon tun, um sich nach einem Arbeitstag zu entlasten, und zu entscheiden, ob und wo Sie Veränderungen ansetzen möchten.

Vorschläge	Das mache ich schon/versuche ich schon	Damit kann ich mich nicht anfreunden	Ja, das will ich versuchen
Ich komme bewusst zu Hause an und regeneriere mich kurz mit einem Getränk, Blick in die Morgenzeitung etc.			
Ich ziehe mich für die „Büro-Zeit“ oder Freizeit um.			
Ich grenze mich (für ca. ½ Stunde) von anderen (Familie etc.) ab.			
Ich gehe nach dem Schultag zunächst mental auf Distanz, indem ich mir bewusst sage: „Schule hat jetzt für 1 Stunde Pause!“			
Ich mache einen Mittagsschlaf.			
Ich reagiere mich körperlich ab (Joggen, Radfahren, Spaziergang).			
Ich wähle eine ablenkende, erholsame Beschäftigung (Buch lesen, Gartenarbeit o.ä.).			
Ich löse mich mental von Problemen, die ich gegenwärtig noch nicht lösen kann, indem ich bewusst an etwas anderes, etwas angenehmes denke bzw. Dinge tue, die mich mental ablenken.			
Ich erörtere schwierigere Probleme mit anderen.			
Ich nehme professionelle Unterstützung (Supervision, Coaching etc.) in Anspruch.			
Ich führe regelmäßig Entspannungsübungen durch.			
Ich schreibe am Ende eines Arbeitstages auf, was ich den Tag über geleistet habe.			
Ich beschließe meinen Arbeitstag mit einem Plan für den nächsten Tag.			
Ich lasse meinen Tag mit einer angenehmen Tätigkeit ausklingen. Welche?			
Wodurch könnte ich noch Stress und Anspannung am Nachmittag und Abend vorbeugen?			
Gute Erfahrungen habe ich persönlich mit folgenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Stress und Anspannung am Nachmittag und Abend gemacht:			
<hr/> <hr/>			
Als Erstes versuche ich, die folgenden Vorschläge zu realisieren:			
1. _____			
2. _____			

Quelle: Kretschmann, R. (Hg.; 2001): *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen.* Weinheim und Basel: Beltz. S. 131.

Stressbewältigung durch konstruktiven inneren Dialog (für Lehrkräfte)

Ziel: Kognitive Umstrukturierung, Belastungsbewältigung durch ermutigenden inneren Dialog

Situationen werden von uns negativ bewertet, indem wir sie mit negativen Gedanken verbinden. Solche stressförderlichen bzw. entmutigenden Gedanken können folgende Merkmale haben:

- selbstabwertend („Das kann ich sowieso nicht!“)
- resignativ („Heutzutage kann man tun was man will, die Mühe lohnt sich einfach nicht!“)
- Alles- oder Nichts-Konstruktionen („Wenn das einmal nicht klappt, dann wohl nie!“, „Die Schüler sind eben faul!“)
- Überfordertes Anspruchsniveau („Man kann alles, wenn man nur will!“)

Wer über solche Denkgewohnheiten verfügt, dem fällt es schwer, positiv zu denken und gelassen zu sein. Um hier anzusetzen, sind alternative Gedanken notwendig. Denken Sie öfters die „nichtförderlichen Gedanken“. Was könnten Sie stattdessen denken?

Die nachfolgenden Leitfragen können Ihnen helfen, auf alternative Gedanken zu kommen und somit belastenden Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Beginnen Sie mit einer konkreten Beschreibung einer belastenden Situation, in der Sie negative Gedanken haben. Anhand dieser Beschreibung sollen anschließend alternative Gedanken gefunden werden.

Konkrete Situationsbeschreibung

1. Ort, Zeitpunkt, Handlung
2. Gedanken, Bewertungen, Selbstgespräche
3. Gefühle
4. Körperempfindungen
5. Eigenes Verhalten
6. Nachwirken der Situation
7. Reflexion der Verhaltensmuster

Checkliste für die Entwicklung eines konstruktiven inneren Dialogs in stressrelevanten Situationen

Es geht nun darum, zu dieser Situation emotionalen Abstand zu gewinnen und sie innerlich neu zu bewerten. Versuchen Sie, in der nächsten Woche Umbewertungen bzw. Relativierungen zu finden, die Ihnen helfen, eine neue Perspektive einzunehmen, und halten Sie diese auf einem anderen Blatt fest. Nutzen Sie hierzu die folgenden Fragen. Finden Sie Antworten auf diese Fragen und entkatastrophisieren Sie damit die gegebene Situation. Dabei können Sie sich, falls Ihnen augenblicklich kein unangenehmes Ereignis bevorsteht, auch zurückliegende Ereignisse vornehmen, um die Neubewertung zu üben.

Leitfragen für alternative Gedanken:

1. Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als Sie?
2. Wie werden Sie später, morgen oder in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?
3. Was könnte schlimmstenfalls geschehen? Wie wahrscheinlich wäre das?
4. Was wäre schlimmer als diese Situation?
5. Haben Sie schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert?
6. Was würden Sie einem anderen zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
7. Wie wichtig ist diese Situation wirklich für Sie?
8. Gibt es etwas anderes, das Ihnen sehr wichtig ist, und an das Sie sich in dieser Situation erinnern könnten und das Ihnen Mut und Sicherheit geben kann?
9. Was würde Ihnen ein guter Freund, eine gute Freundin in dieser Situation sagen?
10. Was können Sie aus dieser Situation lernen?
11. Welche Aufgaben haben Sie in dieser Situation?
12. Welchen Sinn finden Sie in dieser Situation?

Ein Beispiel

Eine neue Perspektive zur bevorstehenden Prüfung einnehmen:

„Wenn ich sie hinter mir habe, kann ich sicher darüber lachen, dass ich mich umsonst aufgereggt habe. Ich bin so gut vorbereitet. Eigentlich kann mir nichts passieren, und wenn ich doch durchfallen sollte, dann wiederhole ich sie eben noch mal. Mein Leben hängt schließlich nicht davon ab.“

Führen Sie dies regelmäßig bei belastenden Situationen durch. Verinnerlichen Sie sich nach und nach diese alternativen Fragen, so dass Sie auch spontan in relevanten Situationen zur Verfügung stehen und Umbewertungen spontaner möglich sind.

Quelle: Sieland, B. (2008): Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. In: Brägge/Posse/Israel (Red.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Teil C – Die Praxis. Bern: hep Verlag. S. 219-221.

4. Verwendete Literatur

AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN (Hg.; 2008): Schulstress muss nicht sein! Anregungen zur stressarmen Unterrichtsgestaltung. Reihe „sicher! gesund“, Bd. 2.3. Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen. – Download unter:

http://www.schule.sg.ch/home/volksschule/dienstleistungen/fachstellen/Jugend_und_Gesellschaft.html (Eingesehen 22.10.2012)

AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN (Hg.; 2008a): Stress- und Ressourcenmanagement im Schulalltag. Gesund und wirksam bleiben im Beruf. Reihe „sicher! gesund“, Bd. 2.2.

Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen. – Download unter:

http://www.schule.sg.ch/home/volksschule/dienstleistungen/fachstellen/Jugend_und_Gesellschaft.html (Eingesehen 22.10.2012)

BEYER, A. & LOHAUS, A. (2007): Konzepte zur Stressentstehung und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. In: Seiffge-Krenke/Lohaus (Hg.): Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe. S. 11-27.

BMG (Hg.; 2011): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010. Wien.

BRÄGGER, G. & POSSE, N. (2007): Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung besser werden können. Band 2: Vierzig Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen. Bern: hep Verlag.

BÜHLER, A./HEPPEKAUSEN, K. (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Reihe Gesundheitsförderung konkret, Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

BUNDESMINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN: Methodensammlung – Anregung und Beispiele für Moderatoren/innen.

www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/methodensammlung/ (Eingesehen 22.10.2012)

FELDER-PUIG, I. u.a. (2011): Maßnahmen zur Förderung der LehrerInnen-gesundheit. Gibt es überzeugende Wirksamkeitsnachweise? Literature Review. Wien: Ludwig Boltzman Institut für Gesundheitsförderungsforschung.

GERICH, J. & SEBINGER, S. (2006): Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen. Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung in oberösterreichischen allgemein bildenden höheren Schulen. Reihe Gesundheitswissenschaften Band 31. Linz: Oberösterreichische Gebietskrankenkasse.

GRIEBLER, R. (2011): Gesundheitszustand österreichischer Lehrerinnen und Lehrer. In: Dür/Felder-Puig (Hg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber. S. 130-138.

HOFMANN, F. (2008): Persönlichkeitsstärkung und soziales Lernen im Unterricht. Anregungen für Lehrer/innen und Studierende. Wien: ÖZEPS.

- HÖGGER, D. (Red.; 2012): Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Erstellt im Rahmen des Schwerpunktprogramms «gesund und zwäg i de Schuel». Aarau: Kanton Aargau.
- HUBER, M. (2006): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn: Junfermann.
- KORCZAK, D./KISTER, C./HUBER B. (2010): Zur Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms. HTA-Bericht/Kurzfassung. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information.
- KRETSCHMAN, R. (Hrsg., 2000): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz.
- KUNZ HEIM, D. (2011): Burnout im Lehrberuf: Entstehung – Ursachen – Prävention. In: Dür/Felder-Puig (Hg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber. S. 139-150.
- LANGE-SCHMIDT, I. (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhausen: iskopress.
- LEPOWSKY, F. (2004): Dauerbrenner Hausaufgaben. Befunde der Forschung und Konsequenzen für den Unterricht. In: Pädagogik 12/04, S. 40-44.
- LOHAUS, A./DOMSCH, H./FRIDRICI, M. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer.
- MASLACH, C./LEITER, M. (2001): Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien: Springer.
- OERTEL, L. (2010): Schulstress und Schulangst im Jugendalter: In: Hackauf/Ohlbrecht (Hg.): Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick. Weinheim und München: Juventa. S. 178-193.
- Q.I.S. (2004): Qualität in Schulen – Offene Methoden. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur.
Download unter: www.qis.at/offenemethoden.pdf (Eingesehen 24.10.2012)
- SCHAARSCHMIDT, U. (2011): Die Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern – ein dringliche Aufgabe. In: Dür/Felder-Puig (Hg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber. S. 151-162.
- SEDLAK, F. (2008): Psychologische Gesundheitsförderung im Bereich Schule. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.
- SELAND, B. (2008): Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. In: Brägg/Posse/Israel (Red.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Teil C – Die Praxis. Bern: hep Verlag
- WALDEN, K., KUTZA, R., KRÖGER, C. & KIRMES, J. (1998). ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Information zu Nikotin und Alkohol. Hohengehren: Schneider Verlag.

5. Serviceteil

Hinweis: Die Liste der Anlaufstellen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

5.1 Telefonische und online-Beratung

ALLGEMEIN:

Helpline des Berufsverbands Österreichischer Psychologen und Psychologinnen (BÖP) (Beratung kostenlos)

Tel.: 01/504 80 00

Mail: helpline@boep.or.at

Internet: www.boep.or.at/hl/help.html

Ö3 Kummernummer in Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz

(kostenlos)

Beratungszeiten: täglich 16.00-24.00 Uhr

Tel.: 116 123

Telefonseelsorge (anonym und kostenlos)

Beratungszeiten: 0-24 h

Tel.: 142

Online-Beratung unter www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Internet: www.telefonseelsorge.at

SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

Rat auf Draht (anonym und kostenlos)

Beratungszeiten: 0-24 h

Tel.: 147

Online-Beratung unter <http://rataufdraht.orf.at>

Telefonseelsorge kidsline (anonym und kostenlos)

kidsline Niederösterreich: Tel.: 142, Mo-Fr. 14.00-18.00

kidsline Salzburg: Tel.: 0800 234 123, tgl. 13.00-21.00 Uhr

Internet: www.kids-line.at

Time4friends – die ÖJRK-Jugendhotline (kostenlos)

Beratungszeiten: täglich 18.00-22.00 Uhr

Tel.: 0800 664 530

Kostenlose Hotline nach dem Peer-Prinzip.

Internet: www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/jugendservice/time4friends

5.2 Beratungsstellen

Bei den Anlaufstellen weisen eines oder mehrere der folgenden Symbole darauf hin, an welche Zielgruppe sich die Angebote richten:

L = Lehrerinnen und Lehrer

S = für Schülerinnen und Schüler, Kinder und Jugendliche

E = Eltern, Erziehungsberechtigte, Familien

Berufsverband Österreichischer Psychologen und Psychologinnen (BÖP)

Möllwaldplatz 4/4/39, 1040 Wien

Tel: 01/4072671-0

Internet: www.psychnet.at

Datenbank mit Kontaktadressen von Psychologen, Psychologinnen in ganz Österreich

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

Löwengasse 3/5/6, 1030 Wien

Tel.: 01/512 70 90

Mail: oebvp@psychotherpaie.at

Internet: www.psychotherapie.at

Datenbank mit Kontaktadressen von Psychotherapeuten/-therapeutinnen in allen Bundesländern

BURGENLAND

Burgenländischer Verband Psychosozialer Dienst (PSD) – Verwaltung

Franz-Liszt-Gasse 1/3, 7000 Eisenstadt

Tel.: 057979/20100

Mail: office@psd-bgld.at

Internet: <http://www.psd-bgld.at>

Angebote zum Thema

- psychosoziale Beratung
- Beratung bei persönlichen Krisen
- landesweit 7 Beratungsstellen

Landeschulrat für Burgenland – Schulpsychologie/Bildungsberatung

LS

Kernausteig 3, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/710 133

Mail: elfriede.jud@lsr-bgld.gv.at

Internet: <http://www.schulpsychologie.lsr-bgld.gv.at/index.php?id=148>

Ansprechpartnerin: HR Dr.in Elfriede Jud

Angebote zum Thema

Beratung, Vermittlung und Betreuung bei

- Lernproblemen
- Erziehungsfragen und Verhaltensschwierigkeiten
- Entscheidungen über Schullaufbahn und Bildungsweg
- Beratungsstellen in Oberpullendorf, Oberwart und Güssing

KÄRNTEN

Caritas Kärnten – Lebensberatung



Kolpinggasse 6/II, 9010 Klagenfurt

Tel.: 0463/500 667

Mail: wolfhart.baumann@caritas-kaernten.at

Internet: www.caritas-kaernten.at/hilfe-einrichtungen/lebensberatung/

Ansprechpartner: Dr. Wolfhart Baumann (Leiter)

Angebote zum Thema

- Beratung und Psychotherapie
- Psychologische Online-Beratung unter: <https://caritas-kaernten.beranet.info/>
- Kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche bei Problemen in der Schule, in der Familie, mit Freunden/Freundinnen, zu den Themen Sexualität, Sucht und Gewalt.

Landesschulrat für Kärnten – Schulpsychologie/Bildungsberatung



Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/5812-616

Mail: abt8@lsr-ktn.gv.at

Internet: www.schulpsychologie-kaernten.ksn.at

Ansprechpartnerin: HR Dr. Gert Lach

Angebote zum Thema

- Psychologisch-pädagogische Beratung bei Lernproblemen, Konflikten in der Schule, persönlichen Krisen
- Bildungsberatung
- Beratung von Schule

Pädagogische Hochschule Kärnten – Supervision & Coaching für Lehrer/innen



Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Internet: www.supervision-kaernten.ksn.at

Angebote zum Thema

- Einzelsupervision und Coaching sowie Teamsupervision zu Unterricht und Unterrichtsentwicklung, Konflikte, Teamentwicklung, Schulentwicklung
- Burnout-Prävention
- Verzeichnis der Supervisoren, Supervisorinnen auf der Website

pro mente Jugend



Villacher Str. 161, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/55112

Mail: office@promente-kaernten.at

Internet: <http://www.promente-jugend.at>

Ansprechpartner: Univ. Doz. Dr. Georg Spiel

Angebote zum Thema

- Kriseninterventionszentren in Klagenfurt und in Spittal/Drau: Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche bei Problemen in Familie, Schule und Freundeskreis
- Präventionsprojekte

PPD – Der Psychologisch-psychotherapeutischer Dienst für Kinder, Jugendliche und Familien



Fischlstr. 40, 9024 Klagenfurt

Tel.: 0463/512035-16

Mail: kurnig@avs-sozial.at

Internet: <http://www.avs-sozial.at>

Ansprechpartner: Mag. Dr. Kurt Kurnig

Angebote zum Thema

- Psychologische Beratung bei familiären Problemen
- Psychologische Diagnostik, psychologische und psychotherapeutische Behandlung
- Referententätigkeit

NIEDERÖSTERREICH

Institut KO.M.M. – Schulsozialarbeit



Pottenbrunner Hauptstraße 103/13, 3104 St. Pölten

Tel.: 02742/22 939

Mail: office@schulmediation.at

Internet: www.schulmediation.at

Angebote zum Thema:

- Schulsozialarbeit an mehreren Schulstandorten in NÖ
- Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler bei Schulproblemen, Konflikten mit Mitschüler/innen und/oder Lehrkräften, persönlichen Problemen
- Beratung und Unterstützung von Lehrkräften
- Außerdem Angebote im Bereich Mediation und Konfliktlösung

Landesschulrat für Niederösterreich – Schulpsychologie/Bildungsberatung



Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/280-4701

Mail: brigitte.schaetz@lsr-noe.gv.at

Internet: <http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at>

Ansprechpartnerin: HR DDr. Andrea Richter

Angebote zum Thema

Beratung und Hilfe bei

- Lernproblemen
- Schul- und Bildungsberatung
- Persönlichen Konflikten mit Schüler/innen, Eltern, Lehrer/innen
- Prüfungs- und Schulangst
- Verhaltensprobleme
- Verbesserung des Schulklimas

Salutogene Tankstelle für Lehrer/innen

L

Online-Beratung für Pflichtschulpädagogen/innen aus Niederösterreich

Internet: www.lehrertankstelle-noe.com

Angebote zum Thema

- Beantwortung von Anfragen aus dem Bereich Kommunikation, bei Konflikten, in Notfällen

x-point Schulsozialarbeit – Verein Young

S

Trägerverein:

Young – Verein für Kinder und Jugendliche

Schreinergergasse 1/2/1/4, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/213 03

Mail: office@x-point.at

Internet: www.x-point.at

Angebote zum Thema:

- Schulsozialarbeit an über 30 Schulstandorten in NÖ
- Beratung und Einzelfallhilfen für Schüler und Schülerinnen bei Themen wie Ängsten, Schul- und Lernproblemen, Freundschaftsthemen, Mobbing, familiäre Probleme und Sorgen u.v.m.
- Konfliktmoderation und Krisenintervention
- Gruppenarbeit und Klassenprojekte

OBERÖSTERREICH

Landesschulrat für OÖ – Schulpsychologie/Bildungsberatung

LS

Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

Tel.: 0732/7071-2321

Mail: agnes.lang@lsr-ooe.gv.at

Internet: <http://www.lsr-ooe.gv.at/schulpsychologie>

Ansprechpartnerin: Dr. Agnes Lang

Angebote zum Thema

- Supervision für Lehrer/innen, Gesprächsmoderation
- Mediationsgespräche, Klassenkonferenzen, Beratungen, Krisenintervention
- Lösungs- und ressourcenorientierte Beratung

- Lehrer/innenfortbildung
- Schullaufbahnberatung und Berufsorientierung

pro mente Oberösterreich. Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732/6996-342

Mail: office@promenteooe.at

Internet: <http://pmooe.at>

Angebote zum Thema

- Kriseninterventionszentrum
- Psychosozialer Notdienst
- Psychosoziale Beratungsstellen

SuSa Schule uns Sozialarbeit – Jugendwohlfahrt OÖ



Amt der öö. Landesregierung

Bahnhofplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0 732-7720/15200,

Internet: <http://www.jugendwohlfahrt-ooe.at/>

Kontaktaufnahme: über die Bezirkshauptmannschaft, Arbeitsgruppe Jugendwohlfahrt

Angebote zum Thema:

- Derzeit wird das Projekt in 8 Bezirken angeboten.
- Unterstützung für Kinder in belastenden Familiensituationen
- Beratung und Unterstützung für Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte

SALZBURG

pro mente Salzburg – Kinderseelenhilfe



Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Salzburg

Südtiroler Platz 11/1, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/880524-123

Mail: kinderseelenhilfe@promentesalzburg.at

Internet: <http://www.kinderseelenhilfe.at>

Ansprechpartnerin: Mag. Margret Korn

Angebote zum Thema

- Diagnostik, Beratung, Therapie
- Kinderpsychiatrie, Psychotherapie, Ergotherapie
- Projekte an Kindergärten oder Schulen
- Beratungsstellen in Tamsweg, Zell/See und St.Johann

Beratungszentrum Zeit-Raum für Lehrerinnen und Lehrer



Tel.: 0664/8413833

Mail: zeit.raum@phsalzburg.at

Internet: www.phsalzburg.at > Zentren und Servicestellen

Angebote zum Thema

Beratung und Unterstützung zu

- Erweiterung der pädagogischen Kompetenz
- Umgang mit beruflichen Belastungen
- Persönlichkeitsstärkung

Landesschulrat für Salzburg – Schulpsychologie/Bildungsberatung



Aignerstraße 8/II, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/8083-4221

Mail: helene.mainoni-humer@lsr.salzburg.at

Internet: www.lsr-sbg.gv.at/service/schulpsychologie/

Ansprechpartnerin: Mag. Helene Mainoni-Humer

Angebote zum Thema

Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei

- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Persönlichen Problemen und Krisen
- Motivations- und Verhaltensproblemen
- Beziehungsproblemen

STEIERMARK

Landesschulrat für Steiermark – Schulpsychologie



Körbnergasse 23, 8011 Graz

Tel.: 0316/345-199

Mail: josef.zollneritsch@lsr-stmk.gv.at

Internet: <http://www.lsr-stmk.gv.at>

Ansprechpartner: Dr. Josef Zollneritsch

Angebote zum Thema

- Diagnose, Beratung, Krisenintervention, kurzzeittherapeutische Maßnahmen
- Moderation von Konfliktgesprächen
- Eltern- und Lehrer/innenfortbildung
- ARGE schul:support – Projekt zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Engagement von Lehrern und Lehrerinnen (Kooperation von LSR, PH Steiermark, KPH Graz, Medizinische Universität Graz, Karl-Franzens-Universität Graz, Joanneum Research Forschungsgesellschaft mbH u.a.)

LBZ – Lehrerberatungszentrum



Ägydigasse 12/2, 8020 Graz

Tel.: 0316/717394

Mail: lbz@lbz-stmk.at

Internet: www.lbz-stmk.at

Angebote zum Thema

- Beratung, Coaching und Supervision für Lehrer/innen
- E-Mailberatung unter online@lbz-stmk.at
- Fortbildungsangebote und Workshops zur Stressprävention und Burnoutprophylaxe

Schulsozialarbeit Steiermark – Caritas Graz-Seckau



Raimundgasse 16, 8011 Graz

Tel.: 0316/8015-0

Mail: office@caritas.at

Internet: www.schulsozialarbeit-stmk.at/

Angebote zum Thema:

- Wird in 5 Bezirken angeboten.
- Unterstützung für Schüler und Schülerinnen in Einzelberatung.
- Hilfe in Konflikt- und Krisensituationen.
- Beratung und Unterstützung für Erziehungsberechtigte.

TIROL

Erziehungsberatung des Landes Tirol



Anichstr. 40, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/575777

Mail: erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at

Internet: www.tirol.gv.at/erziehungsberatung/

Ansprechpartnerin: Mag.a Ursula Reindorf

Angebote zum Thema

- Information und Beratung in allen Bereichen von Familie, Elternschaft, Schule, Entwicklung der Kinder, Pubertät usw.
- Therapie und therapeutische Gruppen
- Workshops und Referate
- Mediation und Prozessbegleitung
- Außenstellen in den Bezirken (siehe Website)

Landesschulrat für Tirol, Schulpsychologie – Bildungsberatung



Müllerstraße 7, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/576 561 Mail: schulpsy@tsn.at

Internet: www.schulpsychologie.tsn.at

Ansprechpartner: HR Dr. Hans Henzinger

Angebote zum Thema

- Beratung und Unterstützung bei Lernproblemen, Konflikten in der Schule, persönlichen Krisen
- E-Mailberatung für Schülerinnen und Schüler unter: help4u@tsn.at
- Beratung und Supervision für Lehrerinnen und Lehrer

- Leitfaden für Krisenintervention an Schulen unter: www.krisenintervention.tsn.at
- Beratungsstellen in den Bezirken (siehe Website)

VORARLBERG

AKS Vorarlberg – Kinderdienste



Rheinstr. 61, 6900 Bregenz

Tel.: 05574/202-5300

Mail: kd.b@aks.or.at

Internet: www.aks.or.at

Ansprechpartnerin: Karin Schwärzler

Angebote zum Thema

- Psychologische Beratung und Therapie für Kinder und deren Eltern
- landesweit 7 Beratungsstellen

Institut für Sozialdienste IfS – Schulsozialarbeit



Geschäftsführung IfS: Interpark FOCUS 1, 6832 Röthis

Mail: schulsozialarbeit@ifs.at

Internet: <http://www.ifs.at/schulsozialarbeit.html>

Ansprechpartnerin: Mag. Karin Moratti

Sport-HS Vorkloster und HS Rieden

Tel.: 0664 60884521

Mehrere Standorte in ganz Vorarlberg (siehe Website)

Angebote zum Thema

- Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler bei Schul- und Lernproblemen, Konflikten mit Mitschülern, Mitschülerinnen, Lehrkräften und Erziehungsberechtigten, persönlichen Krisen.
- Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer durch Entlastungsgespräche, bei Gesprächen mit Erziehungsberechtigten, bei der Verbesserung des Klassenklimas.

Landesschulrat für Vorarlberg – Schulpsychologie/Bildungsberatung



Bahnhofstr. 10/2, 6901 Bregenz

Tel.: 05574/4960-211

Mail: maria.helbock@lsr-vbg.gv.at

Internet: <http://www.lsr-vbg.gv.at/schulpsychologie/>

Ansprechpartnerin: HR Dr. Maria Helbock

Angebote zum Thema

Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei

- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Persönlichen Problemen und Krisen
- Motivations- und Verhaltensproblemen
- Beziehungsproblemen

WIEN

MAG 11 Amt für Jugend und Familie

Rüdengasse 11, A-1030 Wien

Tel: 01/4000-8011

Mail: service@m11.magwien.gv.at

Internet: <http://www.wien.gv.at/menschen/magelf>

SE

Angebote zum Thema

- Beratung und Information
- Vermittlung weiterführender Beratungs- und Betreuungsangebote

Lehrerberatungszentrum

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel.: 01/330 14 27

Mail: lbz-wien@schule.at

Ansprechpartnerin: Hildegund Bauer-Polt

L

Angebote zum Thema

- Beratung
- Supervision
- Kurz- und mittelfristige Begleitung in Krisensituationen

Schulberatungsteam

Hainburgerstraße 40, 1030 Wien

Tel.: 01/726 31 82

Internet: www.schulen.wien.at/schulen/909013/sbt/

L

Angebote zum Thema

- Information
- Coaching, Konfliktberatung, Moderation, Projektberatung
- Burnout-Prävention
- Unterstützung in Krisensituationen

Schulpsychologie – Beratungsstelle für allgemeine Pflichtschulen (APS)

Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77516

<mailto:brigitta.srncik@ssr-wien.gv.at>

Internet: www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulpsychologie/

Ansprechpartnerin: Dr. Brigitta Srncik

LS

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

**Schulpsychologie – Beratungsstelle für allgemeinbildende
höhere Schulen (AHS)**



Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77535

Mail: gottfried.banner@ssr-wien.gv.at

Internet: www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulpsychologie/

Ansprechpartnerin: Dr. Gottfried Banner

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

Schulpsychologie – Beratungsstelle für berufsbildende Pflichtschulen (BS)



Mollardgasse 87, 1060 Wien

Tel.: 01/599 16-77545

Mail: juergen.bell@ssr-wien.gv.at

Internet: www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulpsychologie/

Ansprechpartner: Mag. Jürgen Bell

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

**Schulpsychologie – Beratungsstelle für berufsbildende
höhere Schulen (BMHS)**



Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77555

Mail: herbert.faymann@ssr-wien.gv.at

Internet: www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/schulpsychologie/

Ansprechpartnerin: Dr. Herbert Faymann

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

Wiener Schulsozialarbeit

Projektleitung: Stadtschulrat für Wien

Wipplingerstrasse 28, 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-0

Mail: office@ssr-wien.gv.at

Ansprechstellen: Bezirksschulinspektionen – Übersicht unter:
www.wien.gv.at/bildung/stadtschulrat/ > Schulsystem

Angebote zum Thema:

- Einzelfallberatung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler an APS
- Prävention und Gruppenberatung
- Vermittlung an außerschulische Institutionen und Fachleute

5.3 Interessante Websites

Stressinfos:

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/> – Stress und wie er wirkt, Informationen zum Thema von dem Linzer Psychologieprofessor Werner Stangl inkl. online-Stresstest.

<http://www.feelok.at> - Dieses internetbasierte Computerprogramm bietet Texte, Tipps, Diskussionsforen, Spiele und Tests für Jugendliche und Lehrer/innen u.a. zum Thema Stress.

<http://www.schulpsychologie.at> – Website der Schulpsychologie-Bildungsberatung gibt neben einem Überblick über die Beratungsstellen in den einzelnen Bundesländern eine Einführung in aktuelle psychologische Themen.

www.stressnostress.ch – Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz. Website des Schweizer Staatssekretariats für Wirtschaft, der Schweizer Unfallversicherungsanstalt und der Gesundheitsförderung Schweiz

www.stress-ratgeber.de – Informationen zu Stress, Stressentstehung und Stressvermeidung vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Projekte und Initiativen zur Stressprävention und zur Förderung der psychischen Gesundheit:

www.bmukk.gv.at/schulen/pwi/pa/schulsozialarbeit.xml – Informationen zur Schulsozialarbeit auf der Website des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur,

www.praeventionsinstitut.at – Steirisches Projekt GO! – Gesundheit und Optimismus für Lehrer/innen

www.mindmatters-schule.de – Website des Projektes MindMatters – Psychische Gesundheit für die Schule

HINWEIS

Weiterführende Linktipps gibt es im online-Schwerpunkt unter:

<http://give.or.at/index.php?id=128>

Außerdem finden Sie Informationen zu Literatur und Materialien sowie unterstützenden Organisationen in unserer Datenbank unter www.give.or.at.

Impressum

Herausgeber:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung.

Eine Initiative von Bundesministerium für Unterricht, Kunst
und Kultur, Bundesministerium für Gesundheit und
Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Gabriele Laaber M.A.

Redaktion: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung

Waaggasse 11, 1040 Wien

Tel.: 01/58 900-372, Mail: info@give.or.at

Internet: www.give.or.at

Wien, Oktober 2012.

