

# Burnout bei Lehrerinnen und Lehrern



## Therapiekonzept

Ein spezielles Behandlungsangebot des  
Zentrums für Gesundheit am Arbeitsplatz (GAP)  
in den

**Bliestal Kliniken**  
Blieskastel

---

*Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000  
und den Qualitätsgrundsätzen der  
Deutschen Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation*

---

© MediClin AG, März 2004

1. Auflage

Fachredaktion:

**Dipl. Psych. Rolf Gillmann**

**und das Team der**

**Klinik für Psychosomatische Medizin**

**Blietal Kliniken**

Am Spitzenberg

66440 Blieskastel

[info@blietal.mediclin.de](mailto:info@blietal.mediclin.de)

[www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)

Projektmanagement:

Z/Öffentlichkeitsarbeit, Offenburg

Gestaltung:

LinusContent, Frankfurt am Main

# Inhalt

■ <b>Stressfaktor Schule</b>	<b>2</b>
■ <b>Behandlungskonzept</b>	<b>3</b>
Problemanalyse	
Diagnostik	
Zielbestimmung und Planung	
Beratung	
Training	
Psychotherapie	
„Lehrer-Gruppe“	
Einzeltherapie	
Zusätzliche Therapieangebote	
■ <b>Kostenübernahme</b>	<b>5</b>
■ <b>Weitere Informationen</b>	<b>5</b>

## Stressfaktor Schule



Psychischer Stress im Beruf gehört zu den wichtigsten Faktoren, die zu gesundheitlichen Belastungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen der Betroffenen führen können. Diese Belastungen betreffen nicht nur die berufliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das Privatleben – notwendige Erholungsphasen werden beeinträchtigt, die Anfälligkeit für Stressfolgen noch vergrößert.

Zu den von Stressfolgen wie beispielsweise dem Burnout-Syndrom auffällig häufig betroffenen Berufsgruppen zählen Lehrerinnen und Lehrer. Die Konfrontation mit vielfältigen Problem-bereichen am „Arbeitsplatz Schule“ zehrt die Belastungsfähigkeit vieler Lehrerinnen und Lehrer im Laufe der Jahre auf und trägt zu gehäuft auftretenden Erkrankungen und frühzeitigen Pensionierungen bei.

# Behandlungskonzept

Lehrer aller Schulformen sind in zunehmendem Maße den wachsenden Anforderungen und spezifischen Belastungen ihres Berufes ausgesetzt. Äußere Gegebenheiten wie zu große Klassen, mangelnde Motivation, gravierende Verhaltensauffälligkeiten und Aggressionsbereitschaft bei den Schülern führen – besonders im Zusammenspiel mit persönlichkeitsimmanenten Faktoren – häufig zu behandlungsbedürftigen körperlichen und psychischen Beschwerden, insbesondere dem Burnout-Syndrom.

Das Burnout-Syndrom kann gekennzeichnet sein durch berufstypische Belastungsreaktionen wie Erschöpfungs- und Insuffizienzgefühle, Resignation, depressives Erleben sowie vielfältige psychosomatische Beschwerden.

Ein gegenüber anderen Berufsgruppen deutlich erhöhter Krankenstand sowie eine sehr hohe Rate an Frühpensionierungen (etwa die Hälfte davon in Zusammenhang mit stressbedingten Erkrankungen) belegen, dass Lehrerinnen und Lehrer einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind.

Wir gehen davon aus, dass ein hoher Anteil an Erkrankungen und Frühpensionierungen bei frühzeitiger fachgerechter und speziell auf Lehrer zugeschnittener Behandlung vermieden werden kann.

Das Zentrum für Gesundheit am Arbeitsplatz (GAP) in den Blietal Kliniken bietet ein spezifisch auf die Bedürfnisse von Lehrerinnen und Lehrern abgestimmtes Behandlungskonzept an.

Es zeichnet sich dadurch aus, dass für jeden Betroffenen ein individuelles Behandlungsprogramm erstellt wird. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team unter anderem aus Ärzten, Psychologen und Kreativtherapeuten, wobei auch der Vorteil der Zusammenarbeit der verschiedenen Fachbereiche in den Blietal Kliniken genutzt wird. Die Behandlungsdauer richtet sich nach den Bedürfnissen im Einzelfall.

## Problemanalyse

Hierzu gehört die genaue Analyse der beruflichen Situation des Lehrers und seiner arbeitsplatzrelevanten Schwierigkeiten und Konfliktthemen im Zusammenhang mit seiner Biografie und anderen Lebensbereichen. Ergänzt wird diese Problemanalyse durch einen medizinischen Check-up.

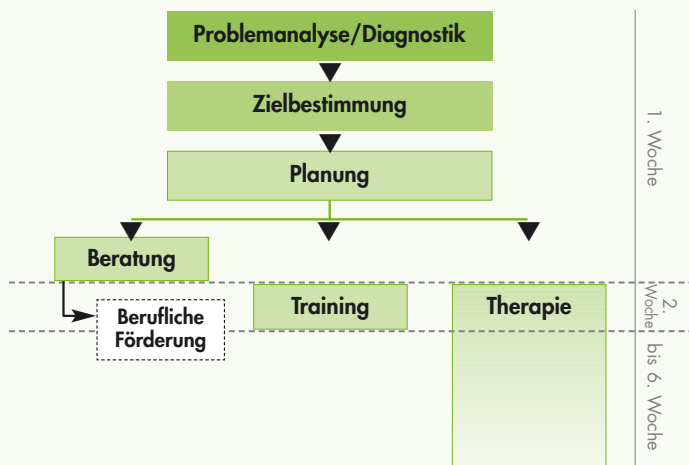
## Diagnostik

Die Diagnostik erfolgt in ausführlichen Gesprächen, in denen unter anderem die Berufs- und Krankheitsanamnese erhoben wird, sowie mittels psychologischer Testverfahren.

## Zielbestimmung und Planung

Auf der Grundlage der Problemanalyse wird ein realistisches Ziel im Sinne einer Verhaltens- und Situationsveränderung gemeinsam mit dem betroffenen Lehrer vereinbart und das weitere Vorgehen geplant.

## Behandlungskonzept



Die Kombination der folgenden Therapiemodule richtet sich nach der Aufenthaltsdauer, die zwischen einer und sechs Wochen variieren kann.

### ■ Beratung

Bei einem Aufenthalt von einer Woche erfolgt neben der eingehenden Diagnostik und Problemanalyse eine gezielte Beratung in beruflichen, medizinischen und psychologischen Fragen.

### ■ Training

Bei einem zweiwöchigen Aufenthalt wird dies durch ein Angebot an Training von Kompetenzen ergänzt, die für die Ausübung des Lehrerberufs wichtig sind, so z.B.

- Stressbewältigung
- Zeitmanagement
- Konfliktmanagement
- Selbstsicherheit und Durchsetzungsfähigkeit
- Entspannungstherapie

### ■ Psychotherapie

Sollte in der diagnostischen Phase die Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung deutlich werden, ermöglicht unser Zentrum darüber hinaus bei einem zwei- bis sechswöchigen Aufenthalt eine Synthese individueller und berufsbezogener Psychotherapie.

### ■ „Lehrer-Gruppe“

Als berufsspezifische gruppenpsychotherapeutische Behandlung bieten wir eine „Lehrer-Gruppe“ an.

Der Erfahrungsaustausch zwischen Lehrern ermöglicht, unter der Anleitung eines erfahrenen Therapeuten, im schulischen Alltag auftretende Konflikte und Probleme bewusst zu machen und zu bearbeiten. Wichtige, auch in wissenschaftlichen Untersuchungen belegte Inhalte sind dabei unter anderem die Auseinandersetzung mit dem Berufsbild des Lehrers, der Abbau von Selbstüberforderungs- und/oder Resignationstendenzen, Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit, emotionale Stabilisierung und Stärkung des Selbstvertrauens.

Um den Umgang mit Konfliktsituationen zu verbessern, werden angemessene Bewältigungsstrategien entwickelt und erprobt. Für eine dauerhafte psychische Stabilität ist das Erschließen von ausgleichenden Ressourcen aus anderen Lebensbereichen wie Partnerschaft und Freizeit wichtig.

### ■ Einzeltherapie

Die „Lehrer-Gruppe“ als gruppentherapeutisches Verfahren kann nach Bedarf ergänzt werden durch Einzeltherapien, in der wichtige persönliche Themen vertieft werden.

### ■ Zusätzliche Therapieangebote

Auch Kreativtherapie, Sport- und Bewegungstherapie, körperliches Aufbautraining und Gesundheitsberatung bilden wichtige Bausteine zur Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit des Lehrers.

## Kostenübernahme



Die Klinik für Psychosomatische Medizin in den Bliestal Kliniken mit ihrem Zentrum für „Gesundheit am Arbeitsplatz (GAP)“ ist eine Fachklinik für medizinische Rehabilitation. Sie wird belegt von der Bundesversicherungsanstalt (BfA), den Landesversicherungsanstalten (LVA), der Bundesknappschaft, den Berufsgenossenschaften und von allen gesetzlichen Krankenkassen. Von den privaten Krankenversicherungen sind wir zugelassen als gemischte Krankenanstalt. Die Beihilfefähigkeit ist gegeben.

Kostenträger für privat versicherte Patienten und Beihilfeempfänger ist die Privatversicherung, die Beihilfe oder beide. Ein entsprechender Antrag muss zuvor an diese Kostenträger gerichtet werden. Die Anmeldung bei uns kann parallel zur Antragstellung erfolgen.

Bei der Klärung der Kostenübernahme unterstützen wir Sie gerne.

## Weitere Informationen

**Ansprechpartner: Dipl. Psych. Rolf Gillmann,**  
Klinik für Psychosomatische Medizin  
in den Bliestal Kliniken  
Telefon 0 68 42/54-22 57  
E-Mail [info@bliestal.mediclin.de](mailto:info@bliestal.mediclin.de)

### Über uns

Die Bliestal Kliniken (570 Betten) sind ein diagnostisch und therapeutisch modern ausgestattetes Rehabilitationsklinikum mit einem interdisziplinären Versorgungskonzept, an dem die Fachkliniken für Konservative Orthopädie, für Innere Medizin und für Psychosomatische Medizin beteiligt sind.

Seit Juli 2003 sind die Bliestal Kliniken nach DIN EN ISO 9001:2000 und den Richtlinien der DEGEMED zertifiziert.

### „GAP – Gesund am Arbeitsplatz“

Mehr über das allgemeine Therapiekonzept und die im Zentrum für Gesundheit am Arbeitsplatz behandelten Indikationen finden Sie in unserer 12seitigen Broschüre „GAP“.

## Die Präsenz der MediClin

