

GUTER RAT VON FALL ZU FALL

ARBEITSSCHUTZ UND
GESUNDHEITSMANAGEMENT
IN SCHULEN UND STUDIENSEMINAREN



Durchhalten bis zu den Ferien?!

Das Fallbeispiel

Bevor sie morgens das Haus verlässt, sagt sich Gabi Müller: „Heute wird es bestimmt nicht so schlimm, ich schaffe das!“ Auf dem Weg zur Schule schlägt ihr Herz schnell, die Luft wird knapper, die Angst kriecht hoch. Im Lehrerzimmer angekommen, versucht sie sich auf den vor ihr liegenden Tag zu konzentrieren, aber der Kopf fühlt sich leer an, im Hals ein Kloß. Auf dem Vertretungsplan sieht sie: Nach „ihrer“ ersten Klasse muss sie noch Vertretungsunterricht in der dritten Klasse von Regina machen, die schon wieder ausgefallen ist. Sie schluckt schnell eine Kopfschmerztablette und kämpft sich durch den Tag.

Nach dem Unterricht fällt sie zu Hause erst mal ins Bett und schläft eine Stunde. Dann Haushalt, Kinder und abends wieder Vorbereitung. Die Stapel von Dingen, die sie lesen und vorbereiten will, liegen wie ein großes schlechtes Gewissen herum. Als Gabi endlich im Bett liegt, kann sie nicht abschalten. Da sind sie wieder, die Grübeleien, die Sorgen... Irgendwie muss es einfach weiter gehen. „Bis zu den Ferien schaffe ich es noch!“

Was steckt dahinter?

Wenn aus Belastung eine Überlastung wird, verschiedene körperliche Beschwerden sich häufen, für die vermutlich Stress verantwortlich ist, sowie die Freizeit- und Lebensgestaltung oder die Selbstfürsorge auf der Strecke bleiben, kann sich eine Erkrankung der Psyche als ein eigenes, neues Problem entwickeln. Wenn ich anfangs, unter meinen Emotionen und Gedanken zu leiden, in sozialen Situationen nicht mehr ich selbst bin, besteht die Gefahr, dass sich diese „Störung“ in so genannten Teufelskreisen immer weiter hochschaukelt und immer gravierender wird. Kommen noch weitere Belastungen in anderen Lebensbereichen hinzu, kann ein Hilflosigkeitsgefühl zur Verzweiflung führen. Viele schämen sich dafür, dass sie nicht allein aus der Krise kommen, oder das Gefühl der Ratlosigkeit lähmt so sehr, dass Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gleich wieder als hoffnungslos ausgeschlossen werden.

Was ist zu tun?

Es ist nicht ratsam, so lange durchzuhalten, bis gefühlt gar nichts mehr geht. Sobald Leidensdruck entsteht, sollte schnell nach Unterstützungsmöglichkeiten gesucht werden. Schon in frühen Belastungsstadien Beratung zu suchen, hilft eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern. In den CARE-Beratungsstellen beraten approbierte Psychotherapeutinnen unter Beachtung der ärztlichen Schweigepflicht kurzfristig und können sowohl in der Behörde als auch im Gesundheitssystem passende Hilfsmaßnahmen vermitteln. Um eine schnelle Versorgung sicherzustellen, gibt es ein Netzwerk aus kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an. CARE berät bei Bedarf auch Schulleiterinnen und Schulleiter im Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Kontakt zu CARE

...können Sie jederzeit gern herstellen:

<https://www.landessschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/lehrkraefte/AuG/care/projekt-care-hilfe-zur-effektiven-und-schnellen-genesung>

<https://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de/lehrergesundheit/care/>

