Die mentale Teepause

Lehrpersonen sind besonders Burn-out-gefährdet. Die App «teatime.care» hilft ihnen, ausgeglichener durch den Berufsalltag zu kommen. Das innovative Projekt erhält den diesjährigen SNE-Förderpreis.

Im Job auszubrennen, hat für Betroffene gravierende gesundheitliche Folgen und ist ein volkswirtschaftliches Problem: Chronischer Stress verursacht in Schweizer Betrieben jährliche Kosten von rund 7.6 Milliarden Franken. Einerseits weil stressbedingte Absenzen oft lange dauern. Andererseits weil stressgeplagte Mitarbeitende zwar zur Arbeit kommen, aber nicht voll leistungsfähig sind. Präsentismus nennt sich dieses weitverbreitete Phänomen.

Dauerstress und Burn-out vorzubeugen, ist deshalb wichtig, und dies am besten mit niederschwelligen und zeitgemässen Angeboten. Hier setzt die App «teatime.care» an. Dass diese sich speziell an Lehrer und Lehrerinnen richtet, lag den Entwicklern am Herzen. «Ein Drittel der Lehrpersonen ist Burn-out-gefährdet. Das war für mich ein Weckruf», sagt Serkan Yavuz, CEO und Gründer des Start-ups probel GmbH, das neue Technologien für die Gesundheitsförderung einsetzt. Junge Menschen zu unterrichten, sei einer der Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Gehe es den Lehrpersonen schlecht, könne sich dies negativ auf Schülerinnen und Schüler auswirken und damit auf die Entwicklung kommender Generationen.



«Wenn es den Lehrpersonen schlecht geht, kann sich das negativ auf Schülerinnen und Schüler auswirken und damit auf die Entwicklung kommender Generationen.»

Serkan Yavuz, CEO und Gründer des Start-ups probel GmbH

Sich selbst steuern

Psychologe Serkan Yavuz hat deshalb zusammen mit einem fachübergreifenden Team das einfach zu bedienende Hilfsmittel entwickelt. Zentrales Element ist die Selbstregulation, eine fundierte und praktisch erprobte Methode. Sie kann helfen, psychischen Belastungsstörungen vorzubeugen. Denn: Zu lernen, mit eigenen Gefühlen und Stimmungen umzugehen und sein Verhalten entsprechend zu steuern, ist wichtig für die mentale Stärke. Und damit für körperliche Gesundheit, mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit im Job und allgemein für eine höhere Lebensqualität.

Mit den wissenschaftlich validierten Tests kann jede Lehrperson bestimmen, wo sie steht: Wie hoch ist meine Belastung? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Anschliessende Reflexionen und Übungen dienen dazu, mit Stresssituationen besser klarzukommen. Dazu gibt es zahlreiche Anregungen, um abzuschalten und zu entspannen, gerade dann, wenn der Druck hoch ist. Auswertungen helfen, jene Ereignisse zu analysieren, die immer wieder überfordern. An den Grafiken lassen sich zudem eigene Fortschritte und Erfolge ablesen.

Testpersonen stellen «teatime.care» gute Noten aus. «Ich finde es super, dass man das eigene Befinden sowie Belastungen festhalten kann», heisst es in einem Feedback. Sich in der aufmüpfigen Klasse durchsetzen, schwierige Elterngespräche führen, unter Zeitdruck arbeiten – im Schulalltag gibt es immer wieder nervenzehrende Situationen. Diese aufzuschreiben helfe, das Ganze erst einmal beiseitezulegen. «So kann ich mich besser auf den Feierabend oder das Wochenende einstellen», schreibt die Lehrperson weiter. Hilfreich seien darüber hinaus die Push-Nachrichten, die einen daran erinnern, sich etwas Gutes zu tun.



Über ein Drittel der Lehrpersonen in der Schweiz sind Burn-out-gefährdet. Die App «teatime.care» unterstützt sie dabei, im Berufsalltag mit Stresssituationen besser umzugehen und gesund zu bleiben.



Mit wissenschaftlich validierten Tests ermittelt die teatime.care-App den Ressourcen- und Belastungsstatus der Lehrpersonen. Nach dieser ersten Evaluation haben die User die Möglichkeit, ihre Sorgen in der App zu deponieren. Dank den zahlreichen Übungen und Reflexionen können sie ihr Wohlbefinden aktiv steigern und die eigenen Fortschritte anhand von Grafiken stets verfolgen.

Kein Therapie-Ersatz

Sensibilisieren und vorbeugen – dazu ist «teatime.care» gedacht. Künftig soll die App weiteren Berufsgruppen wie Hochschul-Mitarbeitenden, Studierenden oder Pflegefachleuten zur Verfügung stehen. Bei Bedarf können Nutzer und Nutzerinnen die gesammelten Informationen und Analysen als Basis oder Ergänzung für ein Coaching oder eine Therapie verwenden. Der Datenschutz sei dabei selbstverständlich gewährleistet, versichert Serkan Yavuz. Das zeitgemässe Hilfsmittel kann auch nach einer Therapie eingesetzt werden, um nicht wieder ins alte Fahrwasser zu geraten.

Aber: Als Therapie-Ersatz dient die App nicht. Sie weist ausdrücklich darauf hin, sich bei einer Lehrerberatungsstelle, einer Hausärztin oder einem Therapeuten zu melden, wenn es ratsam ist. Und das ist ein wichtiger Hinweis: Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Grossteil der Burn-out-Betroffenen lange zögert, eine Fachperson aufzusuchen – häufig zu lange.

www.teatime.care

Vera Sohmer

Hilfsmittel für herausfordernde Zeiten

Die App «teatime.care» erhält den diesjährigen, mit 5000 Franken dotierten Förderpreis der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, SNE. Das von einem interdisziplinären Team aus Psychologen, Pädagoginnen, IT-Spezialisten und Lehrpersonen entwickelte und durch die Fachhochschule Nordwestschweiz evaluierte Projekt überzeugte in mehrfacher Hinsicht. «Wir finden diesen Ansatz innovativ und er trifft den Zeitgeist», sagt SNE-Geschäftsleiterin Sandra Speich. Die Pandemie habe zudem die Anwendung digitaler Hilfsmittel beschleunigt. Die App «teatime.care» unterstütze insbesondere die stark geforderten Lehrpersonen in dieser anspruchsvollen Zeit schnell und unkompliziert und könne so einen Beitrag zur mentalen Gesundheit leisten.

Anzeichen eines Burn-outs

2019 anerkannte die Weltgesundheitsorganisation das Burn-out-Syndrom als Krankheit, bei der «chronischer Stress am Arbeitsplatz nicht erfolgreich verarbeitet wird». Sich etwa körperlich und geistig ausgelaugt fühlen ist ein typisches Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom. Es trifft vor allem jene, die besonders engagiert und leistungsbereit sind. Zu erkranken ist ein schleichendes Risiko, das Betroffene selbst lange nicht wahrnehmen. Oft ist es schwierig, die Symptome zu erkennen und richtig zu deuten. Neben völliger physischer und psychischer Erschöpfung gibt es zwei typische Merkmale:

- Eine gleichgültige, distanzierte oder gar zynische Einstellung zur Arbeit, zu Kundinnen oder Patienten.
- Das Gefühl, immer weniger zu leisten, obwohl man sich anstrengt. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geht verloren.