



# Gutes Klima, weniger Stress

## Schul-Präventologen als Experten der Gesundheitsförderung

**W**enn du bald in die Schule kommst, beginnt der Ernst des Lebens.“ Ein Satz, an den sich die meisten Erwachsenen aus ihrer Kindheit noch erinnern. Laut einer aktuellen Studie des 'Kinderbarometer' fühlt sich jedes dritte Kind von der Schule gestresst. Auch auf immer mehr Lehrer-Schultern lastet der Stress schwer. Schätzungen zufolge scheiden jährlich ca. 3.000 Lehrer aufgrund einer psychischen oder psychosomatischen Krankheit wie Burnout, Tinnitus oder Depressionen vorzeitig aus dem Dienst aus.

Wie aber kann man es schaffen, dass in der Schule ein gesundes Klima herrscht und sich alle wohl fühlen? Jan Lehmann leitet ein eigenes Gesundheits- und Präventionszentrum und ist zudem als Schul-Präventologe im Berufsverband der Präventologen e. V. als Dozent und Vorstandsmitglied tätig.

### Herr Lehmann, welches sind die größten Stress-Risikofaktoren an Schulen?

Bei Schülern ist es zumeist der plötzliche Leistungsdruck, das Ringen um gute Noten sowie der damit verbundene Freizeit- und Bewegungsmangel. Die hohe Anzahl der Schüler pro Klasse sowie der täglich hohe Lärmpegel heben für Schüler und Lehrer gleichermaßen den Stress-Pegel. Es gibt kaum Rückzugszeiten oder -orte an denen man zur Ruhe kommen kann. Da an den meisten Schulen ein Personalmangel herrscht und die Lehrer Fehlzeiten ihrer Kollegen kompensieren müssen, gehen viele ständig über ihr eigentliches „Soll“ hinaus. Neben diesen äußerlichen Faktoren gibt es aber auch viele emotionale Stressfaktoren: Fehlende Wertschätzung von Eltern, Vorgesetzten und Mitarbeitern, Mobbing im Kollegenkreis und ein Mangel an Kommunikation.

### Ihr Ziel als Schul-Präventologe ist es, das gesunde Klima an Schulen zu verbessern. Wie gehen Sie vor?

Wir helfen und unterstützen die Schulen dabei, selbst aktiv und handlungsfähig zu werden und die eigenen Gesundheitskompetenzen vor Ort zu stärken. Dabei stülpen wir keine festen Konzepte über. Viel sinnvoller ist es, wenn Lehrkräfte, das Direktorat, Schüler und Eltern selbst Probleme erkennen und Lösungsstrategien als Herausforderungen entwickeln. Der erste Schritt ist immer für eine gute Kommunikation zu sorgen. Probleme anhören und ernst nehmen – auf allen Seiten. Zudem verdeutlichen wir, wie wichtig eine ganzheitliche Sichtweise ist. Für ein gesundes Klima müssen mehrere Aspekte Hand in Hand gehen. Dazu zählen ein angenehmer Lernort mit Raum zur Kommunikation sowie ein gesunder Umgang mit Konflikten