

## EINLEITUNG

Die Auseinandersetzung mit traumatischen Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen können bei Lehrkräften zu berufsbedingten Belastungen führen, weil die Reaktionen der Kinder und Jugendlichen auf traumatische Inhalte stark auf sie einwirken (Weiß, 2016).

Daher ist die Entwicklung von persönlichen Strategien zum Schutz vor Überlastungen wichtig, um sich auf psychische Belastungen vorzubereiten und gegebenenfalls damit umgehen zu können (Sendera & Sendera, 2013).

Die Entwicklung eben solcher Strategien der Selbstfürsorge und Psychohygiene ist für Lehrerinnen und Lehrer relevant, um langfristig psychisch und physisch gesund und leistungsfähig zu bleiben.

## ZIEL

Das Ziel der empirischen Untersuchung war, das weitreichende Spektrum an Strategien der Selbstfürsorge von Lehrpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen mit Traumaerfahrungen arbeiten, zu beleuchten und Möglichkeiten zur Überwindung von entstehenden Belastungen aufzuzeigen.

Folgende Fragestellung sollte im Rahmen der Studie beantwortet werden:

Zu welchen Strategien der Selbstfürsorge greifen Lehrpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen mit Traumaerfahrungen arbeiten?

Welche Strategien erachten sie als hilfreich, um sich vor Belastungen zu schützen?

## REFERENZEN

Dahl, C., & Dlugosch, G. E. (2020). Besser leben! Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften. Prävention und Gesundheitsförderung, 15, S. 27-35.

Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse Grundlagen und Techniken (12. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Sendera, A., & Sendera, M. (2013). Trauma und Burnout in helfenden Berufen. Erkennen, Vorbeugen, Behandeln – Methoden, Strategien und Skills. Wien: Springer Verlag.

Weiß, W. (2016). Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

## FORSCHUNGSDESIGN

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden neun Leitfadeninterviews mit Pädagoginnen und Pädagogen aus drei unterschiedlichen pädagogischen Berufsfeldern herangezogen. Die Stichprobe setzte sich aus drei Beratungslehrerinnen und Beratungslehrern, drei Sonderschullehrerinnen und Sonderschullehrern und drei Regelschullehrerinnen und Regelschullehrern zusammen.

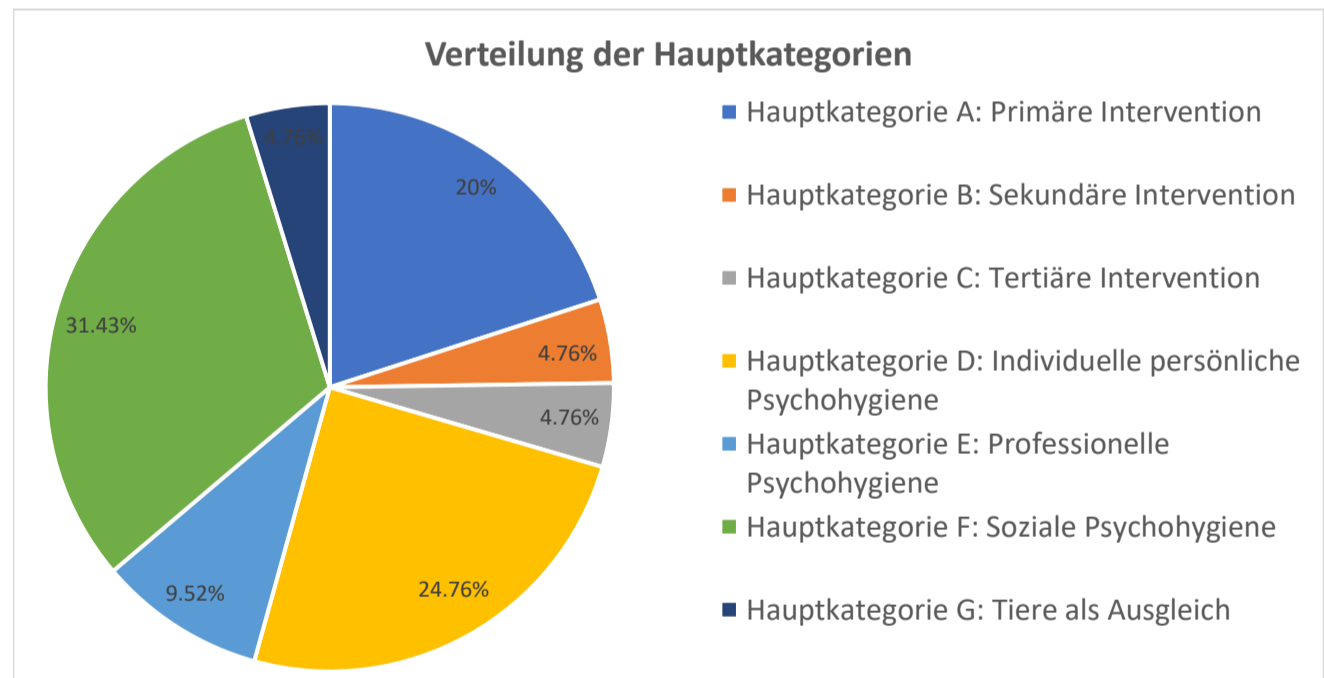
Die geführten Interviews wurden transkribiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet.

Die gebildeten Hauptkategorien beschreiben primäre, sekundäre und tertiäre Intervention (A bis C, vgl. Sendera & Sendera, 2013) sowie individuelle persönliche Psychohygiene, professionelle Psychohygiene und soziale Psychohygiene (D – F, vgl. Reddemann 2003).

## ERGEBNISSE

Die Lehrpersonen beschrieben Gefühle wie Ohnmacht, Wut, Trauer, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Traumatisierung und nannten als häufigste Strategie der Selbstfürsorge die Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen. Diese zählt zur Kategorie der sozialen Psychohygiene (F). An zweiter Stelle stand die Subkategorie der Bewegung, welche zur Kategorie der individuell persönlichen Psychohygiene (D) zählt. Die dritthäufigsten Nennungen bezogen sich auf die Supervision, welche hier der Kategorie der primären Intervention (A) zugeordnet wurde.

Weitere genannte Selbstfürsorgestrategien waren Achtsamkeit und Entspannung (A), Stresstoleranz-Skills (B), Psychotherapie (C), Schlaf (E), Fort- und Weiterbildung (E). Es ergab sich induktiv eine siebte Hauptkategorie, die Beschäftigung mit Tieren (G).



Insgesamt wurden Strategien, die der sozialen Psychohygiene, der individuellen Psychohygiene und der primären Intervention zuzuordnen sind, am häufigsten genannt.

## AUSWIRKUNGEN & CONCLUSIO

Strategien der Selbstfürsorge sind für den Lehrberuf an sich und insbesondere unter schwierigen Bedingungen unerlässlich, um die psychische und physische Gesundheit von Lehrkräften zu erhalten, um langfristig leistungsfähig zu bleiben und diesen Beruf mit Freude und Elan ausüben zu können.

Selbstfürsorge bedeutet in diesem Zusammenhang sich selbst liebevoll und mit Wertschätzung zu begegnen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dementsprechend aktiv zum eigenen Wohlbefinden beizutragen (Dahl & Dlugosch, 2020). Daher ist es für Pädagoginnen und Pädagogen wichtig, dass sie zahlreiche Strategien aus unterschiedlichen Bereichen, die ihnen in belastenden Situationen helfen, kennen und anwenden können. Der Aspekt der Selbstfürsorge soll und darf im Zusammenhang mit dem Lehrberuf nicht vernachlässigt werden.

Kontakt: [katrin.paesler@stud.ph-noe.ac.at](mailto:katrin.paesler@stud.ph-noe.ac.at)