

Syllabus

Kursbeschreibung

Titel der Lehrveranstaltung	Psychohygiene für Kindergarten- und Schulpersonal: Prävention von Burnout und psychiatrischen Erkrankungen
Code der Lehrveranstaltung	12562
Zusätzlicher Titel der Lehrveranstaltung	
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich	MEDS-11/A
Sprache	Deutsch
Studiengang	Einstufiger Master in Bildungswissenschaften für den Primarbereich - Abteilung in deutscher Sprache
Andere Studiengänge (gem. Lehrveranstaltung)	
Dozenten/Dozentinnen	Dr. med. Gerd Schaller, Gerd.Schaller@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/55088
Wissensch. Mitarbeiter/Mitarbeiterin	
Semester	Erstes Semester
Studienjahr/e	All
KP	2
Vorlesungsstunden	20
Laboratoriumsstunden	0
Stunden für individuelles Studium	30
Vorgesehene Sprechzeiten	6
Inhaltsangabe	Die Lehrveranstaltung widmet sich dem psychischen Gesundheitsschutz für Lehrpersonen und KindergärtnerInnen. Diese Berufsfelder sind mit hohen emotionalen und organisatorischen Anforderungen konfrontiert, die eine besondere Aufmerksamkeit für das psychische Wohlbefinden erfordern. Im

	Fokus der Vorlesung stehen wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zur Stressentstehung und dessen Auswirkungen. Dabei werden die typischen beruflichen Belastungsfaktoren sowie deren Wechselwirkungen, ebenso wie die Entstehung von Erschöpfung, Burnout und psychischen Erkrankungen detailliert dargestellt. Individuelle Risikofaktoren werden ebenso thematisiert wie strukturelle Bedingungen, die zur Entstehung von psychischen Störungen beitragen können. Die TeilnehmerInnen erhalten praxisorientierte Ansätze zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Emotionsregulation sowie Methoden zur Abgrenzung und Regeneration im anspruchsvollen pädagogischen Alltag. Ergänzend werden effektive institutionelle Maßnahmen vorgestellt, darunter Supervision, Teamkommunikation und gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen. Ziel dieser Reihe ist es, das individuelle Wohlbefinden und die langfristige berufliche Leistungsfähigkeit von pädagogischen Fachkräften zu stärken und so Prävention sowohl auf persönlicher als auch auf organisationaler Ebene zu fördern.
Themen der Lehrveranstaltung	Gesundheitsschutz, Prävention, Stress, Burnout, Resilienz, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Methoden zur Abgrenzung und Regeneration, Supervision, Teamkommunikation
Stichwörter	Gesundheitsschutz, Prävention, Stress, Burnout, Resilienz, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Methoden zur Abgrenzung und Regeneration, Supervision, Teamkommunikation
Empfohlene Voraussetzungen	
Propädeutische Lehrveranstaltungen	
Unterrichtsform	Die Vorlesung findet in Fernmodus statt. Vorlesungen, Diskussion wissenschaftlicher Artikel, Fallbesprechungen, Erfahrungslernen
Anwesenheitspflicht	Laut Studiengangsregelung
Spezifische Bildungsziele und erwartete Lernergebnisse	Die Studierenden: kennen die Definitionen von Stress, Burnout und Resilienz; verstehen Risikofaktoren im Schulkontext; reflektieren die eigene Belastbarkeit; lernen Präventions- und Interventionsstrategien kennen; können wissenschaftliche Literatur kritisch diskutieren.

	Erwartete Lernergebnisse und Kompetenzen: Wissen und Verstehen Definition von und Kenntnisse zu Stress, Burnout, Resilienz, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Methoden zur Abgrenzung und Regeneration Anwenden von Wissen und Verstehen praxisorientierte Ansätze zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Abgrenzung und Regeneration Urteilen Belastungssituationen im beruflichen Alltag zu erkennen und hinsichtlich ihres Gesundheitsrisikos einzuschätzen. Individuelle und institutionelle Risikofaktoren für Stress, Burnout und psychische Erkrankungen zu erkennen. Die Wirksamkeit unterschiedlicher Präventions- und Interventionsmaßnahmen kennen. Eigene Belastungsgrenzen und Bewältigungsstrategien einzuschätzen und daraus Schlussfolgerungen für die persönliche Gesundheitsförderung abzuleiten. Kommunikation wertschätzende und achtsame Kommunikation, Grenzkommunikation, unterstützende Teamkommunikation Lernstrategien Vermittlung von theoretischem Wissen, reflexives Lernen, ressourcenorientiertes Lernen und fallbasiertes Lernen
Spezifisches Bildungsziel und erwartete Lernergebnisse (zusätzliche Informationen)	
Art der Prüfung	Schriftliche Prüfung
Bewertungskriterien	Fachliche Richtigkeit, Bezug zur wissenschaftlichen Literatur, Verständlichkeit und Struktur, Reflexionsfähigkeit
Pfichtliteratur	Agyapong, B.; Obuobi-Donkor, G.; Burbach, L.; Wei, Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19,

	10706. https://doi.org/10.3390/ijerph191710706 T. Noichl, M. Cramer, I. Wagner, G.E. Dlugosch, I. Hosenfeld Selbstfürsorge für Lehrkräfte – Evaluation der Effekte einer Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahme [Self-care for teachers - evaluation of effects of a prevention and health promoting intervention], Prävention und Gesundheitsförderung (2023), 10.1007/s11553-023-01062-3 Darius, S., Hohmann, C.B., Siegel, L. et al. Zusammenhang von Belastungsfaktoren im beruflichen Setting bei Erzieherinnen in Kindertagesstätten mit dem Burnout-Risiko. Zbl Arbeitsmed 73, 81–88 (2023). https://doi.org/10.1007/s40664-023-00493-1
Weiterführende Literatur	Buch: Matthias Burisch, Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe, Springer © 2014
Weitere Informationen	
Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)	Gesundheit und Wohlergehen