

Pressemitteilung

Woche der seelischen Gesundheit

## **An der Belastungsgrenze: Ein Drittel der Lehrkräfte wurde bereits psychologisch behandelt**

Berlin, 7. Oktober 2024 – Immer mehr Arbeitgeber achten auf die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und suchen nach Präventionsmaßnahmen, um psychische Beeinträchtigungen wie Burnout zu verhindern. Häufig verbreitet ist Depression. Die Woche der seelischen Gesundheit findet deshalb unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ vom 10. – 20. Oktober 2024 statt. Die Stiftung Gesundheitswissen klärt zu diesem Anlass zum Thema psychische Gesundheit von Lehrkräften auf – evidenzbasiert und kostenfrei.

Ein Drittel der Lehrkräfte in Deutschland wurden schon einmal wegen einer psychischen Erkrankung behandelt. Das ergibt eine Umfrage der Stiftung Gesundheitswissen unter Lehrkräften allgemeinbildender Schulen. Dass viele Lehrkräfte unter Dauerstress und psychischer Belastung leiden, ist kein Geheimnis. Das wirkt sich nicht nur auf die eigene Gesundheit aus, sondern belastet auch das Bildungssystem in Deutschland. Weniger Lehrkräfte aufgrund von Arbeitsausfällen oder sogar Berufsaufgabe können die Folge sein. Umso wichtiger ist es, Lehrerinnen und Lehrer zu entlasten und den Belastungspegel zu reduzieren.

### **Wie sieht der Berufsalltag von Lehrkräften aus?**

Gute Bezahlung und ständig Ferien – so wirkt es auf viele Außenstehende. Dennoch wählen immer weniger Menschen diesen Beruf. Denn die Realität sieht anders aus: Volle Klassenzimmer, hoher Lärmpegel, zum Teil unmotivierte Schülerinnen und Schüler, hohe Erwartungshaltungen von Eltern sowie eine durchschnittlich 47-Stunden-Arbeitswoche in Vollzeit führen häufig zu einer psychischen Belastung. Wenn dann die Wochenenden zusätzlich für Korrekturen von Klassenarbeiten und der Vorbereitung genutzt werden, fehlt Zeit für Erholung.

### **Wie können sich Lehrkräfte schützen?**

Laut der Studie der Stiftung Gesundheitswissen ist die Gesundheitskompetenz von Lehrkräften hoch: Mehr als die Hälfte setzt sich z. B. aktiv mit ihrer Gesundheit auseinander und 85 % der Lehrerinnen und Lehrer wissen, wo sie bei psychischen Problemen Hilfe erhalten. Wichtige Schutzfaktoren bei Überlastung und Stress sind soziale Unterstützung, etwa durch Freunde und Familie oder der Zusammenhalt im Kollegium. Auch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholungsphasen können den Stresslevel senken. Folgende Kompetenzen können hilfreich sein: Achtsamkeit, emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstmanagement. Wichtig ist demnach, sich der eigenen Stressfaktoren bewusst zu werden und durch Schutzmaßnahmen gegenzusteuern.

**Detaillierte Informationen zum Thema Stress und psychische Gesundheit finden Sie hier.**

[>> Hier geht es direkt zum Artikel „Als Lehrkraft psychisch gesund: Wie geht das?“](#)

[>> Alles zum Thema Stress](#)

[>> Hier finden Sie Hilfe bei psychischen Problemen](#)

**Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann  
Leiter Kommunikation und Pressesprecher  
[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)  
T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard  
Online-Redakteurin  
[kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de)  
T +49 30 4195492-23

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)