

# «Und plötzlich wird alles zu viel»

**Burnout** Barbara Leu von der Aargauer Beratungsstelle sagt, warum immer mehr erschöpfte Lehrer zu ihr kommen

VON MANUEL BÜHLMANN

Jeder dritte Volksschullehrer ist stark Burnout-gefährdet. Zu diesem Schluss kommt eine Nationalfondsstudie, welche die «SonntagsZeitung» publik machte. Im Aargau können sich gestresste und überlastete Lehrer bei der Beratungsstelle ask! Hilfe holen. Abteilungsleiterin Barbara Leu spricht über die steigende Anzahl Ratsuchender und Lehrpersonen, die während des Gesprächs in Tränen ausbrechen.

## Überraschen Sie die Ergebnisse der Studie?

**Barbara Leu:** Nein, in unserer Beratungsstelle machen wir ähnliche Erfahrungen. Fälle von mangelnder Work-Life-Balance, Erschöpfung, Schlafstörung bis hinzu Depressionen nehmen auch im Aargau spürbar zu.

## Können Sie Zahlen nennen?

2013 sind knapp 400 Lehrerinnen und Lehrer zu uns gekommen. Das war bislang der absolute Höhepunkt. 2011 waren es noch rund 300 Fälle. Bei über der Hälfte von ihnen war die Überlastung ein Thema. Massiv zugenommen haben auch Schlafstörungen.

## Es werden kaum sämtliche gefährdeten Lehrer zu Ihnen in die Beratung kommen.

Die Dunkelziffer darf nicht unterschätzt werden. Wir wissen nicht, wie viele gar nicht erst Unterstützung suchen oder dies privat tun. Einige werden auch direkt von der Schulleitung auf Verhaltensänderungen hingewiesen. Es ist davon auszugehen, dass es im Aargau noch deutlich mehr Betroffene gibt.

## Wie erklären Sie sich die Zunahme?

Der Beruf ist vielfältiger geworden. Lehrpersonen müssen hohen Erwartungen von Schülern und Eltern gerecht werden. Entsprechend häufig sind sie mit Kritik konfrontiert. Dazu kommen immer mehr administrative Aufgaben, immer mehr Sitzungen. Und: Burnout hat es zwar schon immer gegeben, heute wird die Krankheit aber gesellschaftlich akzeptiert statt stigmatisiert. Das hat dazu beigetragen, dass sich Betroffene früher an uns wenden.

## Müdigkeit, Schlafstörung, Reizbarkeit, Hoffnungslosigkeit - die Liste möglicher Anzeichen ist lang. Wie soll sich jemand verhalten, der auf ein Burnout zusteuert?



## «Letztes Jahr sind 400 Lehrerinnen und Lehrer zu uns gekommen. Das war der absolute Höhepunkt bisher.»

Möglichst rasch Hilfe in Anspruch nehmen. Wer einmal darunter leidet, kommt nicht so leicht wieder raus. Je länger man wartet, desto länger dauert es. Bis jemand wieder Fuss fasst, können Jahre vergehen. Das ist alles andere als lustig, man ist krank.

## Welche Lehrpersonen holen sich am häufigsten Hilfe?

Den grössten Teil machen Primarlehrpersonen aus. Doch Burnout lässt sich nicht an eine einzelne Schulstufe festmachen.

## Suchen mehr junge oder mehr ältere Personen um Rat?

Sowohl als auch. Die eine Hauptgruppe sind die 26- bis 30-jährigen, die neu im Beruf sind und deshalb besonders unter Druck stehen. Die andere grosse Gruppe bilden die 46- bis 60-jährigen, deren Kräfte teilweise nachlassen oder die sich fragen, ob sie mit ihren Methoden gegenüber den jüngeren Kollegen noch bestehen können.

## Zu welchem Zeitpunkt kommen die Lehrer in die Beratung?

Das ist unterschiedlich. Einige kommen früh, andere dann, wenn es schon zu spät ist. Es gibt Lehrpersonen, die bei uns nur noch weinen, nicht mehr weiterwissen.

## Was machen Sie in solchen Fällen?

Wir empfehlen den Betroffenen, die Arbeit zu unterbrechen oder sich krank schreiben zu lassen. Zudem gilt es zu schauen, wie sie unmittelbar unterstützt werden können. In manchen Fällen reicht aber auch schon, Verhaltensmuster zu ändern und beispielsweise auch mal Nein zu sagen, sich stärker abzugrenzen.

## Die Meldung überlasteter Lehrer passt nicht mit dem verbreiteten Klischee zusammen: lange Ferien, hoher Lohn.

Die Ferien sind lang, das stimmt. Oft ist man sich in der Öffentlichkeit aber nicht bewusst, dass Lehrer auch in der unterrichtsfreien Zeit arbeiten. Sie haben einen anforderungsreichen Job.

## Beobachten Sie bei Betroffenen Verhaltensmuster, die unnötigerweise zu mehr Stress führen?

Auch Lehrer wollen vor allem einen guten Job machen und vergessen dabei oft, dass gut auch gut genug ist. Manchmal würde es auch einfacher gehen, es muss nicht immer alles perfekt sein. Die Gefahr besteht, dass sie sich sehr stark unter Druck setzen - und plötzlich wird alles zu viel.



So wird es in der Klinikschule des kinder- und jugendpsychiatrischen Zentrums aussehen.

VISUALISIERUNG FUGAZZA STEINMANN PARTNER AG

# Königsfelden investiert in das Angebot für Kinder und Jugendliche

**Neubau** Der Aargau erhält ein neues Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Das Projekt ist Teil der Gesamtanierung der psychiatrischen Dienste in Königsfelden.

VON URS MOSER

Es kostet 17 Millionen, soll Anfang 2016 bezugsbereit sein und heisst «Fidelius». Das Siegerprojekt für den Neubau des kinder- und jugendpsychiatrischen Zentrums in Königsfelden. Der Entscheid ist erst vor wenigen Tagen gefallen. Aber weil man möglichst zeitnah über die Schritte bei der Gesamtanierung der psychiatrischen Klinik in Königsfelden informieren wolle, werde das Ergebnis des Projektwettbewerbs schon vor Ablauf der Rekursfrist Mitte

November präsentiert, wie Verwaltungsratspräsidentin Christiane Roth erklärt. Das Siegerprojekt der Erne Holzbau AG als Totalunternehmerin und der Architekten von Fugazza Steinmann Partner AG orientiert sich an den bestehenden Pavillons auf dem Areal Königsfelden. Es besteht aus zwei neuen Gebäudeteilen mit je einem Innenhof - einer drei- und einer viergeschossig - und bezieht die bestehende Turnhalle mit ein. Die Neubauten sind Bestandteil der Gesamtanierung mit einem Bauvolumen von 125 Millionen. Eine zeitgemässe Psychiatrie in einer modernen Infrastruktur biete nicht nur einen therapeutischen Mehrwert für die Patienten, so Christiane Roth. Das Projekt sei auch wichtig zur Steigerung der Arbeitsplatz-Attraktivität, denn die Personalrekrutierung sei eine der grossen Herausforderungen für die psychiatrischen Dienste Aargau.

Mit dem neuen Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie werden die Kapazitäten in diesem Bereich auf einer Nutzfläche von rund 4500 Quadratmetern um 8 stationäre und 4 Plätze in der Tagesklinik auf 36 stationäre Betten und 18 Tagesklinikplätze erweitert. Auch die Klinikschule mit 9 Plätzen wird in den Neubauten untergebracht. Dort werden die jungen Patientinnen und Patienten übrigens das ganze Jahr über unterrichtet, auch wenn die anderen Kinder Schulferien haben.

Die heute dezentral organisierten Angebote (psychiatrische Station für Kinder in Rüfenach, psychiatrische Station für Jugendliche und Tagesklinik für Kinder und Jugendliche in Königsfelden) werden mit dem Projekt an einem Standort zusammengefasst. Das schafft einerseits betriebliche Synergien, etwa mit einer zentralen Eintrittspforte und einem gemeinsamen Notfall-Aufnahme-

bereich. Andererseits sollen die modernen, auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgerichteten Räumlichkeiten moderne Behandlungskonzepte unterstützen. Dazu gehört der Wechsel von einer nach Alter getrennten zu einer altersdurchmischten, nach Behandlungsphase gegliederten Abteilungsstruktur.

Die regionalen Ambulatorien in Aarau, Baden, Rheinfelden und Wohlen bleiben auch mit dem Bezug des kinder- und jugendpsychiatrischen Zentrums bestehen, werden aber mit der Erwachsenenpsychiatrie zusammengelegt. Ebenso bleiben die sogenannten liaisonpsychiatrischen Teams (Psychiater arbeiten mit Spitalärzten zusammen) an ihren Standorten in den Kantonsspitalern Aarau und Baden, der Stiftung Schürmatt und der Schwerhörigenschule Landenhof in Unterentfelden bestehen.

## Lenzburg

## Senioren-Räuber sind gefasst

Am 3. Oktober war eine Seniorin von zwei jungen Männern überfallen worden, als sie die Filiale der Neuen Aargauer Bank in Lenzburg verliess. Die Täter hatten der 84-jährigen Frau die Handtasche samt Portemonnaie mit 100 Franken Bargeld entrisen. Die Frau, die sich zu wehren versuchte, stürzte zu Boden, brach sich dabei einen Finger und erlitt starke Prellungen. Die Täter flüchteten.

Die Kantonspolizei Aargau konnte am 15. Oktober einen 20-jährigen Serben und einen 17-jährigen Schweizer festnehmen. Sie sind geständig. Das Gericht hat auf Antrag der Staatsanwaltschaft Lenzburg-Aarau drei Monate Untersuchungshaft für den 20-jährigen angeordnet. Ihm werden neben dem Raub weitere Delikte zur Last gelegt. Der minderjährige Komplize wurde der Jugendanwaltschaft zugeführt. (AZ)

## NACHRICHTEN

## TURGI

## ABB Traction zur besten Fabrik gewählt

Die ABB Traction in Turgi ist mit dem «Industrial Excellence Award 2014» ausgezeichnet worden. Besonders beeindruckt hat die Jury, dass die Produktion im Hochpreisland Schweiz immer noch Marktanteile im internationalen Wettbewerb gewinnt. (AZ)

## 23 MILLIONEN

## Stiftung fordert vom Bund Schadenersatz

Der Stiftungsrat der Hirzel-Callegari Stiftung fordert Schadenersatz vom Bund, der seine Aufsichtspflicht im Zusammenhang mit den hinterlassenen 23 Millionen Schwarzgeld der verstorbenen Gründerin nicht wahrgenommen habe. Die wohltätige Stiftung hatte ihren Sitz zuerst im Aargau, unterdessen im Kanton Zürich. (AZ)

## STETTEN

## Einbrecher hinterlassen Schaden in zwei Firmen

Gleich bei zwei Firmen in Stetten wurde in der Nacht auf Montag eingebrochen. Es entstand ein Sachschaden von je zirka 10 000 Franken. Die Täter konnten trotz intensiver Fahndung entkommen. (AZ)