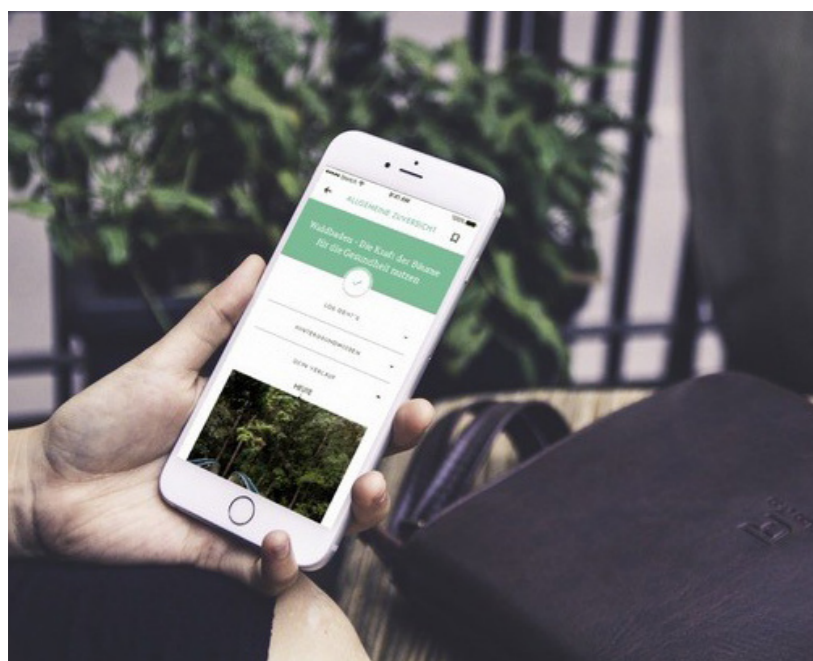


App zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Von Franziska Schwab

teatime.care ist eine wissenschaftsbasierte Applikation zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrpersonen und hilft ihnen, trotz hoher Anforderungen im Schulalltag ausgeglichener zu sein. Sie wurde gemeinsam mit Lehrpersonen, Lehrerberatungsstellen und der FHNW entwickelt und steht aktuell in den Appstores zur Verfügung.



Ziel der App-EntwicklerInnen ist es, Lehrpersonen mit teatime.care eine Unterstützung zu bieten, um ihre Ressourcen zu stärken und präventiv gegen berufsbedingte Belastungsstörungen handeln zu können. Zuerst wird mit wissenschaftlich validierten Tests die Ressourcen- und Belastungslage ermittelt und Ratschläge für weitere Schritte werden gegeben. Eine nachhaltige, positive Entwicklung der psychischen Gesundheit kann so begünstigt werden. Bei Bedarf kann die Lehrperson eine professionelle Beratung beziehen und mit ihr die Daten aus teatime.care als PDF-Datei teilen. In der App sind die Kontaktdaten verschiedener Beratungsstellen für Lehrpersonen integriert. So wird die Lücke zwischen den Beratungen mit den relevanten Daten geschlossen. Serkan Yavuz, Psychologin und CEO des Start-ups, stellt sich unseren Fragen.

Herr Yavuz, wieso sind Sie auf die Idee gekommen, eine solche App zu entwickeln?

In meiner Tätigkeit als Psychologin wurde ich immer wieder mit berufsbedingten Belastungsstörungen, insbesondere Burnout, konfrontiert. Meine Affinität zur Technik und mein psychologisches Know-how haben mich dazu bewogen, mich im Bereich Digital Health selbstständig zu machen. Als ich 2014 in den Medien die Studie von Prof. Dr. Doris Kunz Heim zu den berufsbedingten Belastungsstörungen bei Lehrpersonen gelesen hatte, war dies für mich ein Weckruf. Sofort nahm ich mit ihr Kontakt auf, erläuterte meine Idee und erklärte, wie ich in diesem Bereich einen Beitrag leisten wollte. So begann unsere Zusammenarbeit. Lehrpersonen und somit die Bildung sind ganz klar Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Psychische Belastungsstörungen bei Lehr-

personen können auch negative Effekte auf die SchülerInnen haben und somit auf die Entwicklung kommender Generationen.

Gibt es die App auch für andere Berufsgruppen?

Aktuell gibt es sie nur für Lehrpersonen. Wir sind aber bestrebt, die App auch für weitere Berufsgruppen anzupassen und zur Verfügung zu stellen.

Wie haben Sie sich das thematische Know-how geholt?

Im Psychologiestudium konnte ich mir die Grundlagen zum Thema psychische Gesundheit aneignen. In meiner Tätigkeit als Psychologin und durch Beratungen, Interviews und fachlichen Austausch habe ich mein Know-how zum Thema berufsbedingte Belastungsstörungen bei Lehrpersonen vertieft.

Die Entwicklung der App wurde wissenschaftlich begleitet durch die Hochschule für Technik und die Pädagogische Hochschule (beide FHNW). Die Inhalte der App sind wissenschaftlich fundiert und das Design wurde gemeinsam mit Lehrpersonen entwickelt.

Sollten nicht zuerst die Rahmenbedingungen (kleinere Klassen, Teamteaching, fachliche Unterstützung, mehr Lohn ...) für Lehrpersonen verbessert werden, damit sie im Beruf gesund bleiben können?

Natürlich sind die strukturellen Rahmenbedingungen essentiell für gesunde Schulen und Lehrpersonen und ich bin auch zu 100 Prozent überzeugt, dass es Änderungen für eine nachhaltige, gute Entwicklung braucht. Als kleines

Start-up können wir strukturelle Rahmenbedingungen langfristig nicht verbessern. Dazu vertrauen wir auf Lehrerverbände und Politik.

Neben der strukturellen ist aber eben auch die individuelle Ebene sehr wichtig. Nicht nur im Lehrberuf, sondern auch in vielen anderen Berufsgruppen ist die individuelle Stärkung der psychischen Gesundheit essenziell. In unserem Berufsalltag sind wir so stark auf unsere Aufgaben und Ziele fokussiert, dass wir uns selber fast vergessen. Mit teatime.care möchten wir die Lehrpersonen dazu bewegen, zu sich Sorge zu tragen.

Wie steht es mit dem Datenschutz?

Er ist uns sehr wichtig. Wir verwenden gewisse Daten, um zu sehen, ob und in welchem Land die App heruntergeladen wurde oder ob sie genutzt wird. Aber ich kann Ihnen versichern, dass wir die persönlichen Eingaben in der App nicht sehen. Diese werden nur auf dem persönlichen Smartphone gespeichert. Von Beginn an haben wir uns gegen eine Server-Lösung entschieden, das heisst, die eingegebenen Daten in der App werden nicht auf einem Server gespeichert, sondern wirklich nur auf dem jeweiligen Smartphone.

Haben Sie bereits Rückmeldungen von Lehrpersonen?

Wir haben tatsächlich einige sehr motivierende Rückmeldungen zur App erhalten. Zum Beispiel:

- Die Erinnerungen via Push-Benachrichtigung sind sehr motivierend und es ist so, als würde jemand nach dem Befinden fra-

gen, und man kann erzählen, wie es einem geht. (Kindergartenlehrer)

- Ich bin sehr begeistert von teatime.care und könnte mir vorstellen, dass diese App auch weiteren Berufsgruppen helfen würde. Die App hilft mit, eigene Gedanken abzuschliessen und zu entspannen. (Kursleiterin Erwachsenenbildung)
- Bei regelmässiger Nutzung von teatime.care gibt es tolle, spannende Grafiken über die alltägliche Gefühlsachterbahn. (Sekundarlehrerin)

Wir haben auch ein paar Verbesserungsvorschläge erhalten, die wir fortlaufend in die App integrieren.

Finden Sie, jeder Mensch ist für seine Gesundheit selber verantwortlich?

Ja, aber mit der Fürsorgepflicht nach OR 328 steht auch der Arbeitgeber in der Pflicht, sein Bestmögliches zu tun für den Erhalt der Gesundheit der Arbeitnehmenden.

Meines Erachtens ist es sehr wichtig, die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit richtig wahrzunehmen. Aber die Frage ist auch, ob wir vor lauter Zielen, Aufgaben, Sitzungen, Projekten etc. überhaupt die Zeit bzw. die Energie haben, uns um unsere Gesundheit zu kümmern. In den meisten Fällen tun wir es erst, wenn sie schon angeschlagen ist. ☹️

Weitere Informationen:

www.teatime.care (Das Jahresabo für die Vollversion kostet übrigens – dank diesem Beitrag – ab sofort 39 Franken statt 55 Franken.)

schulpraxis 2/20

GESUNDHEIT



Pädagogische Zeitschrift Bildung Bern

Die «Schulpraxis» mit weiteren Beiträgen zum Thema Gesundheit liegt dieser «Berner Schule» bei.