



Einladung zum Webinar für LehrerInnen:

„Was mich nicht umbringt macht mich noch lange nicht stärker – von Resilienz und körperlicher Stressbewältigung“

am **Dienstag, den 26.09.2023**, von 18:00 bis 19:05 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,

wer kennt es nicht, das beliebte Zitat von Friedrich Nietzsche „Was mich nicht umbringt macht mich stärker“. Leider trifft dies im Bereich der Psychologie und Stressmedizin nicht immer zu. Das Thema der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist in unserer heutigen Zeit der wechselnden Krisen so gefragt wie nie. Doch wer ist resilient, oder wie können wir Resilienz aufbauen? Was hilft uns von der biologischen / körperlichen Seite her Stress zu widerstehen?

Im Lehrerberuf ist das Thema Stress weiterhin besonders aktuell. Neben den wechselnden Anforderungen der hinter uns liegenden Corona-Zeit, werfen nun neue Krisen ihre Schatten auf die Schulen. Sei es der steigende Anteil zu beschulender Geflüchteter oder der Mangel an Lehrpersonal für die weiter anwachsenden Lehreraufgaben.

Das Thema LehrerInnenmangel ist aktuell in aller Munde, gute Lösungen sind nicht in Sicht, dabei sind die Lehrkräfte bereits seit Jahren stark psychisch beansprucht: Im Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin von 2012 lag bei 22 % der Beschäftigten im Bereich Unterricht und Erziehung eine körperliche und emotionale Erschöpfung vor, was im Branchenvergleich dem zweithöchsten Wert entspricht. In einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2015 erreichte die Berufsgruppe „Kinderbetreuung und Erziehung“ den 3. Platz bei der Depressionshäufigkeit. So verwundert es wenig, dass psychische und psychosomatische Erkrankungen mit 32–50 % als Hauptgründe für Frühpensionierungen bei Lehrkräften dominieren.

Im Rahmen des fünften Teils unserer Webinar-Reihe für LehrerInnen werden **Dr. Hannes Horter** und **Dr. Marie Rehme** sich dem Thema der Resilienz und der körperlichen Seite des Stressses widmen, um zu zeigen, wie wir uns besser vor einer Stressüberlastung schützen können.

Das Programm vom Dienstag, den 26.09.2023

18:00 – 18:05 Uhr	Begrüßung
18:05 – 18:30 Uhr	Resilienz Dr. med. Marie Rehme Ltd. Oberärztin der Oberberg Tagesklinik Hannover
18:30 – 18:55 Uhr	Körperliche Stressbewältigung Dr. med. Hannes Horter Chefarzt der Oberberg Fachklinik Weserbergland und der Tagesklinik Hannover
18:55 – 19:05 Uhr	Zeit für Fragen

Das Webinar ist **kostenfrei** und findet **live über Zoom** statt. Hier gibt es die technische Möglichkeit, schriftlich **anonyme Fragen oder Rückmeldungen** einzureichen, auf die am Ende von unseren ReferentInnen eingegangen wird. Die Kameras und Mikrofone des Publikums werden aus Datenschutzgründen während des Vortrags deaktiviert sein.

Die Anmeldung zum Webinar ist ab sofort über den unten stehenden QR-Code möglich.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße



Dr. med. Hannes Horter, MBA
Chefarzt der Oberberg Fachklinik Weserbergland und der Tagesklinik Hannover



Dr. med. Marie-Kathrin Rehme
Ltd. Oberärztin der Oberberg Tagesklinik Hannover

