



Apprendimento Ricerca Innovazione

Palazzo Todeschi, Via Tartarotti, 7
38068 Rovereto (TN)

 www.iprase.tn.it

 +39 0461 494360

 +39 0461 494399

LA PREVENZIONE

AL BURNOUT E

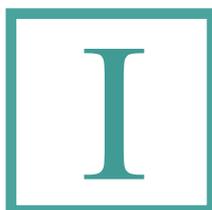
IL PROGETTO HELP

Svenja Pokorny



IN EVIDENZA

- Help è un programma di prevenzione rivolto agli insegnanti che utilizza il counselling online
- Il burnout colpisce specialmente chi non riconosce in tempo i sintomi
- “Un grammo di prevenzione vale quanto mezzo chilo di cura” (Christina Maslach)



Il coinvolgimento emotivo può essere particolarmente intenso nei mestieri che prevedono un confronto costante con le esigenze di altre persone. A “bruciare” facilmente le proprie energie per le molte richieste a loro rivolte sono in primis le professioni socio-assistenziali ma il fenomeno si osserva anche nel

lavoro dell’insegnante, poiché possiede una forte componente relazionale.

Chi insegna è quotidianamente esposto a molte forme di pressione: gli obblighi imposti dal sistema scolastico, la responsabilità del lavoro in classe e le attività fuori dall’aula. Quando parliamo di “fuori”, pensiamo soprattutto ai momenti che esulano dalla sfera propriamente didattica e richiedono competenze per le quali l’insegnante spesso non ha ricevuto una formazione adeguata. In questo modo “fuori” si traduce in una sensazione di essere lasciati soli, per esempio nell’affrontare le frequenti difficoltà che nascono dal tentativo di creare un’alleanza con i genitori per l’educazione degli alunni.

Il tema dello stress nell’insegnamento si sta rivelando di estremo interesse e di preoccupazione e da qualche tempo il fenomeno è oggetto di indagini in molte parti del mondo.

La domanda cruciale è: il cosiddetto burnout è una nuova malattia o è più semplicemente un altro termine - per di più di uso sempre più frequente - per indicare la depressione? Su questo punto il parere degli specialisti si divide ancora. Come in ogni dibattito si trovano posizioni estreme che dividono “apocalittici” dagli “integrati”. Secondo il medico Vittorio Lodolo D’Oria, co-autore del citatissimo studio “Getsemani”, su un milione di insegnanti sarebbero almeno 24.000 gli psicotici e 120.000 i depressi.

Stando a un recente studio condotto quest’anno dall’alta scuola pedagogica del Nord-Ovest della Svizzera su 600 insegnanti della scuola dell’obbligo, l’87% afferma di apprezzare il proprio mestiere. Molto attesi sono anche i risultati di uno studio avviato da Luisa Vianello, dottore di ricerca in *Psicologia sociale, dello sviluppo e ricerca educativa* alla Sapienza di Roma, con il quale si cerca di



Apprendimento Ricerca Innovazione

Palazzo Todeschi, Via Tartarotti, 7
38068 Rovereto (TN)

 www.iprase.tn.it

 +39 0461 494360

 +39 0461 494399

I PROSSIMI ARTICOLI

- La costruzione di un Curricolo per la Montagna per le scuole trentine
- Promuovere le competenze di cittadinanza in montagna

stabilire quali dei cinquanta differenti fattori che sono ritenuti stressanti (*stressor*) individuati fino ad oggi siano da ritenere responsabili dell'alto livello di stress legato al mestiere dell'insegnante.

Che cos'è il *burnout*?

Il concetto di *burnout* è stato descritto la prima volta nel 1970 e originariamente si riferiva a una "reazione da stress interpersonale sul posto di lavoro" (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli, Leiter e Maslach, 2008). Come già spiegato, il concetto è stato tradizionalmente esaminato nel contesto dei servizi alla persona, quali l'assistenza sanitaria e solo successivamente esteso anche ad altre sfere compresa quella dell'insegnamento.

Una delle definizioni più citate e complete di *burnout* è quella "di sindrome di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale che può insorgere in coloro che svolgono una qualche attività lavorativa" (Maslach, Jackson & Leiter, 1996, pag. 4) oppure più semplicemente "come una strategia stressante di adattamento, che ha conseguenze negative sia per la persona che per l'organizzazione" (Crea, 2003).

Diversi atteggiamenti e tratti della personalità sono associati a un rischio elevato, in particolare l'alta disponibilità a dare fondo alle proprie energie, il perfezionismo, la tendenza a dedicarsi anima e corpo a un progetto e la scarsa capacità di tenere le distanze.

Inoltre il *burnout* colpisce specialmente chi non riconosce in tempo i sintomi: una vita monocorde, unicamente tesa verso il lavoro e il rendimento, aumenta il rischio. Sebbene gli studiosi non concordino sulle cause, esiste un consenso unanime su un punto fondamentale: l'importanza della prevenzione. Come dice Christina Maslach, una tra i primi psicologi ad esplorare il fenomeno: "*un grammo di prevenzione vale quanto mezzo chilo di cura*".

Il progetto HEIP

HeIP è un programma di prevenzione rivolto agli insegnanti che utilizza il counselling online. Il progetto è finanziato con il supporto del Programma LLP-Comenius della Commissione Europea e vede la partecipazione di sei paesi (Germania, Italia, Olanda, Polonia, Slovenia e Spagna).

HeIP vuole insegnare a dominare lo stress da lavoro correlato, che in casi estremi può portare al *burnout* e a disordini mentali.

Il metodo è stato messo a punto da un team multidisciplinare specializzato nella realizzazione di programmi di prevenzione dello stress che opera all'interno della Schön Klinik Roseneck sotto la guida di Andreas Hillert. Dal 2005 la clinica bavarese offre corsi per insegnanti affetti da disturbi legati allo stress (diagnosi più comuni: depressione, tinnito, disturbi d'ansia e dolore cronico). Dal 2010 il metodo – chiamato AGIL – è entrato a fare parte del programma di prevenzione nazionale. L'obiettivo del programma è promuovere la salute e la qualità della vita attraverso una riflessione sistematica dei fattori di rischio.



Apprendimento Ricerca Innovazione

Palazzo Todeschi, Via Tartarotti, 7
38068 Rovereto (TN)

www.iprase.tn.it

+39 0461 494360

+39 0461 494399

Disattenzione: trascuro i primi segnali di stanchezza e non sono in grado di trovare rapidamente sollievo.	Impensabile: tendo a giudicare il carico di lavoro ancora più gravoso di quello che è e mi faccio mettere sotto pressione dalle mie stesse ansie.	Impossibile: non riesco ad attuare strategie pratiche per ridurre o eliminare il carico di lavoro.	Non recupero: non riesco a concedermi momenti di svago e riposo; non trovo il modo di ricaricarmi.
Superamento			
Fatica Per esempio un colloquio complicato, rumore, fretta, situazioni conflittuali			Malessere Per esempio ansia, tristezza, disinteresse, nervosismo, fatica, frustrazione, rassegnazione

© AGIL intervento di gruppo per un lavoro di prevenzione allo stress nel lavoro dell'insegnamento - "I quattro passi per il sollievo" tratto da: Hillert et al. (2012).

Consapevolezza: ascolto rilassato dei propri pensieri ed emozioni; riflessione su come trovare velocemente sollievo.	Immaginabile: pensieri che aiutano a vedere le situazioni in una luce che le rende supportabili; capacità di convivere con pensieri che creano preoccupazione; capacità di intervento.	Possibile: ideare e provare modalità per migliorare situazioni problematiche e farle diventare sane abitudini.	Recupero: sane abitudini, capacità di recupero dalle fatiche quotidiane, attenzione per i luoghi dove rigenerarsi.
Superamento			
Fatica			Benessere

© AGIL intervento di gruppo per un lavoro di prevenzione allo stress nel lavoro dell'insegnamento - "I quattro passi per il sollievo" tratto da: Hillert et al. (2012).

L'obiettivo del progetto è quello di trasformare il contenuto di AGIL in un programma di e-counselling. I moduli formativi saranno resi fruibili on-line a partire dal 2015. Una prima sperimentazione sarà realizzata in collaborazione con l'IPRASE che ha incluso il corso HELP nel suo catalogo formativo 2014-15. Il corso si compone di sei moduli:

Modulo 1

Introduzione; lo stress: Lo stato di salute degli insegnanti in Europa; fattori di stress nella professione docente; segnali di stress;

Modulo 2

Stress; risorse individuali per affrontare lo stress; il progetto individuale per alleviare lo stress; il modello dello squilibrio impegno-ricompensa;

Modulo 3

Modelli cognitivi: Il circolo vizioso del "pensiero fisso"; come passare a strategie utili; strategie preventive; dormire sano;

Modulo 4

Soluzioni pratiche: I fattori tipici dello stress nella professione docente; "Love it, leave it or change it", gestire del tempo; il metodo del "team interiore"; rafforzare le competenze sociali; gestire la classe;

Modulo 5

Recupero: Che cos'è il recupero; attività personali per il recupero; distacco emotivo dal posto di lavoro;



Svenja Pokorny è nata a Monaco di Baviera, ha studiato in Italia laureandosi al DAMS.

Vive e lavora a Bologna da trent'anni.

Coordina e partecipa a progetti transnazionali di sperimentazione didattica e sociale nell'ambito dei principali programmi europei di educazione e formazione.

Modulo 6

Rivisitazione del corso, valutazione dell'impatto, fasi e modelli di cambiamento comportamentale; progetti per il futuro

Due esercizi

Vogliamo concludere con due piccoli esercizi.

Il primo è il seguente: "Sai riconoscere i primi segnali dello stress fisico e mentale?". Tre punti di attenzione:

Tendi a camminare molto velocemente quando ti sposti da una classe all'altra?

- Sei sempre con la mente almeno tre "passi" avanti rispetto a quello che stai facendo in questo momento?
- Contrai spesso i denti o scuoti le gambe?

I segnali possono essere all'inizio molto sottili, ma se sai riconoscere lo stress fin dal suo primo insorgere, è più facile combatterlo. Cerca di individuare quale sono le tue reazioni di stress e quando le hai individuate, e prova questo piccolo esercizio: prenditi qualche secondo di pausa e concentrati sul momento presente. Ascolta il tuo respiro che entra ed esce dalle narici. Porta la tua attenzione in particolare all'espiazione, e mentre l'aria fuoriesce immagina che con essa se ne vadano tutte le tensioni.

Il secondo esercizio: "Come rimanere rilassati anche dopo la fine delle vacanze". Molti studi dimostrano che le vacanze hanno effetti benefici sul nostro benessere. Sfortunatamente questi effetti sono spesso poco duraturi – nel giro di una o due settimane tutto torna come prima.

Ecco alcune idee, basate su ricerche, su come prolungare l'effetto benefico delle vacanze:

- cerca di organizzare il lavoro in modo che i giorni poco prima e dopo le vacanze non siano troppo pieni di impegni lavorativi
- pianifica più vacanze nell'arco dell'anno: i periodi brevi di vacanza hanno lo stesso effetto positivo di quelli lunghi
- al tuo ritorno condividi i ricordi delle tue vacanze con i tuoi colleghi e amici: i bei ricordi ti riscalderanno durante l'inverno¹.

Testi e articoli di riferimento

AA.VV. ; HEIP – Methodology Report, www.help.odl.org, 2014.

Billehøj, H., *Report on the ETUCE Survey on Teachers' Work-related Stress*, October 2007.

Crea, G., Baiocco, R., Laghi, F., (2003). Burnout, caratteristiche di personalità e regolazione delle emozioni in operatori di professioni di aiuto. *Orientamenti Pedagogici*, 50.

Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueing, S. & Sosnowsky Waschek, N., (2012). *Lehrergesundheit. AGIL – Das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*, Stuttgart: Schattauer.

Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. P., (1996). *The Maslach Burnout Inventory (MBI)*. Third edition, Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. P., (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 397-422.

Maslach, C., & Leiter, M. P., (2008) Early predictors of job burnout and engagement, *Journal of Applied Psychology*, 93, pp. 498-512. <http://www.help.odl.org/index.php/it/>

¹ Tratto da: http://www.vakantiestudie.nl/sites/default/files/De_Bloom_Gedrag_Organisatie.pdf



Apprendimento Ricerca Innovazione

Palazzo Todeschi, Via Tartarotti, 7
38068 Rovereto (TN)

 www.iprase.tn.it

 +39 0461 494360

 +39 0461 494399

Santavirta, N., Solovieva, S. e Theorell, T., (2007). The association between job strain and emotional exhaustion in a cohort of 1.028 Finnish teachers". *British Journal of Educational Psychology*, 77, pp. 213–28.

Sitografia

<http://www.edscuola.it/archivio/psicologia/burnout.htm>

<http://www.help.odl.org/index.php/it/>

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/ros/depression/>

<http://www.tio.ch/News/Svizzera/Attualita/1001806/Un-insegnante-su-tre-a-rischio-esaurimento>