

BVA-Symposium

**Arbeitsplatz Schule:
Gesund lehren, gesund führen,
gesund leben**

**Workshop:
Stimmhygiene und Sprechtraining.**

Barbara Widhalm – www.sprechlust.at

Krems an der Donau, 18. 2. 2016



STIMME IST ...

- **Schwingung**
- **Ergebnis eines komplexen Muskelzusammenspiels**
- **Prozessergebnis**
- **ursprünglich und ureigen**
- **einzigartig**
- **Vermittlerin von Emotionen/Stimmungen**
- **Trägerin von Sprache/Inhalten**
- **Überträgerin von Spannungen**
- **Macht- und Steuerungsinstrument**
- **Bindungs- und Beziehungsorgan**
- **bio-psycho-soziales Phänomen**
- **veränderbar und trainierbar, ...**





FORSCHUNGSLAGE



Studie LehrerIn 2000 ¹⁾

An erster Stelle der Beschwerden: Hals-/Stimmprobleme

11 %: ständig Hals-/Stimmprobleme

61 %: zeitweise Hals-/Stimmprobleme

29 %: (praktisch) nie Hals-/Stimmprobleme

Forschungsbericht zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen (2010/2012) ²⁾

regelmäßig Hals- und Stimmprobleme

alle	0-10 DJ	10-20 DJ	20-30 DJ	>30 DJ
8,12 %	7,89 %	6,31 %	7,11 %	11,14 %

gelegentlich Hals- und Stimmprobleme

alle	0-10 DJ	10-20 DJ	20-30 DJ	>30 DJ
36,96 %	38,90 %	39,14 %	35,33 %	34,30 %

1) Wentner, Havranek, SORA & Klinische Abteilung für Arbeitsmedizin AKH Wien (n = 6.861 Personen)

2) Ludwig Boltzmann Institute/Health Promotion Research (n = 3.538 Personen). Untersuchung mit Bezug auf Dienstjahre (DJ)

FOLGEKOSTEN-EINSCHÄTZUNG

Studie von Verdolini und Ramig mit Bezugnahme auf die USA (2001)

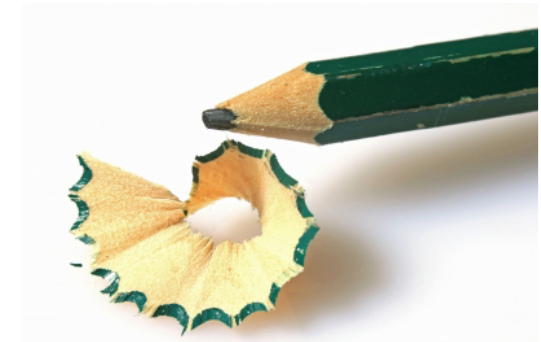
Die Kosten infolge von
Kommunikations-/Stimmstörungen
für
verlorene Arbeitstage,
Krankengeld,
Behandlungskosten und
(LehrerInnen-)Vertretungen
werden alleine für LehrerInnen
auf **jährlich**
\$ 2,5 Billionen
geschätzt.



RISIKOFAKTOREN FÜR DIE LEHRERSTIMME

- **Ungünstig klimatisierte Räume oder trockene, staubige Luft, ... (81 %)**
- **Hoher Umgebungslärm beim Sprechen (81 %)**
- **Stress, psychische Anspannung (77 %)**
- **Rücken-/Nackenbeschwerden, Verspannungen (68 %)**
- **Chron. Entzündungen von oberen Atemwege/Hals (65 %)**
- **Atemprobleme, behinderte Nasenatmung (31 %)**
- **Sodbrennen, Reflux (29 %)**
- **Allergien (27 %)**
- **Nikotinkonsum (10 %) etc.**

Die Prozentzahlen basieren auf den Angaben von 494 AHS-LehrerInnen zu den jeweiligen Risikofaktoren für Stimmstörungen. Die Zahlen wurden von Kutej (2011) erhoben.





Quelle: <http://www.lr-online.de/mediacenter/bilder>
Foto: azelkanovic, (6. 12. 2007)