

Eine App zur Stimmgesundheit für bayerische Lehrkräfte

Stimmgesundheit im Lehrberuf

Christian Gegner, Jonas Hauck

Fach- und Vernetzungstag 2024 | TU München



Universität Regensburg

Agenda

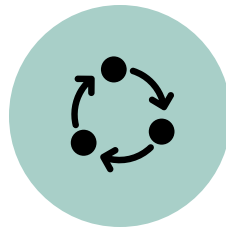
1

**Warum das Thema
„Lehrkräfte-
stimme“?**



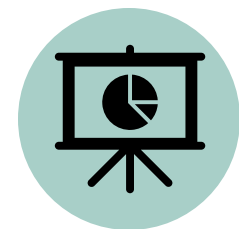
2

**Übungen aus der
ReSt-App!**



3

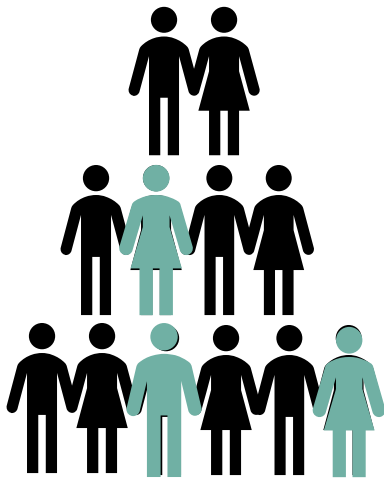
Die ReSt-Studie?



Bei ca. 155.000 Lehrkräften
~ 43 Millionen Euro Kosten
für das bay. Schul- und
Gesundheitssystem

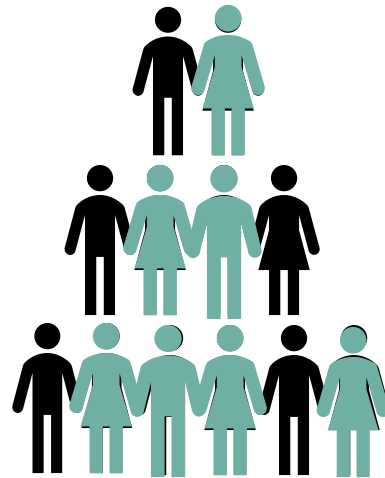
Angehörige stimmintensiver Berufe leiden häufiger unter Stimmerkrankungen als Menschen in nicht stimmintensiven Berufen

Gesamtprävalenz in der Gesamtbevölkerung



16,9% bis 29,9%

Prävalenz bei Lehrkräften



2 bis 3 Mal höher

- 1,6-fach gesteigertes Risiko für Frauen
- Erkrankungen der oberen Atemwege
- Einsatz der lauten Sprechstimme
- Unterrichtsstunden pro Woche
- Wiederkehrende Stimmprobleme

mangelnde Ausbildung,
Stimmauffälligkeiten im Studium

(Byeon, 2019; Cantor-Cutiva 2018; Gegner, 2021; Martin et al., 2014; Meuret, 2017; Van Houtte et al., 2001)

Heisere Stimmen von Lehrkräften wirken sich auch auf die Lernenden aus



Verringerte Erinnerungsfähigkeit

Aufmerksamkeitsverlust

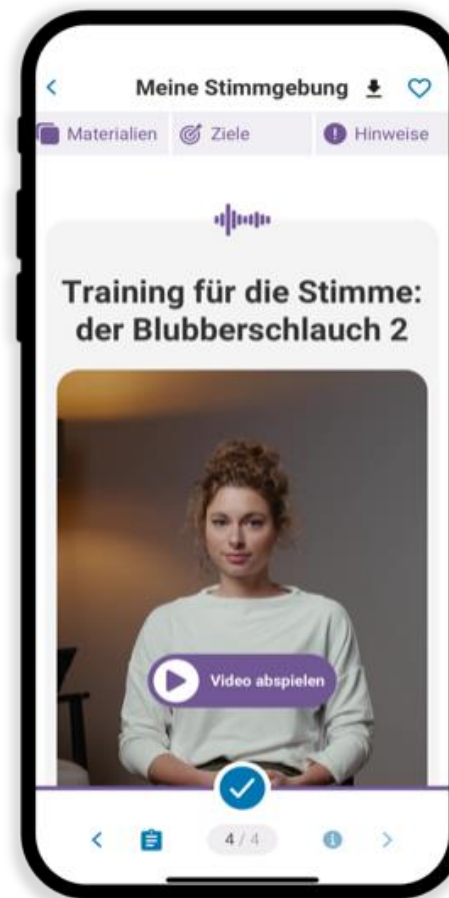
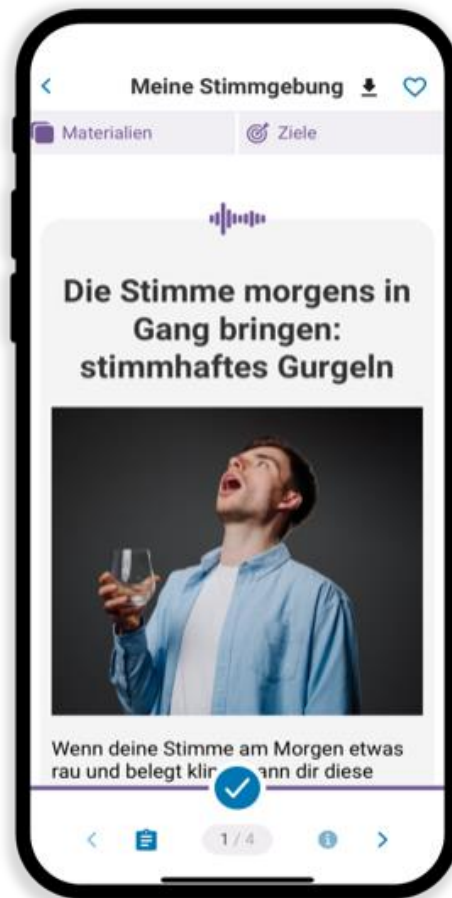
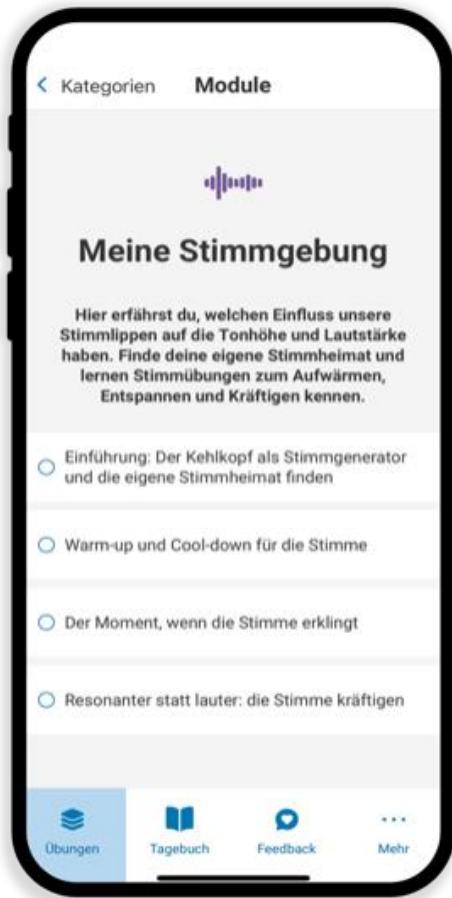
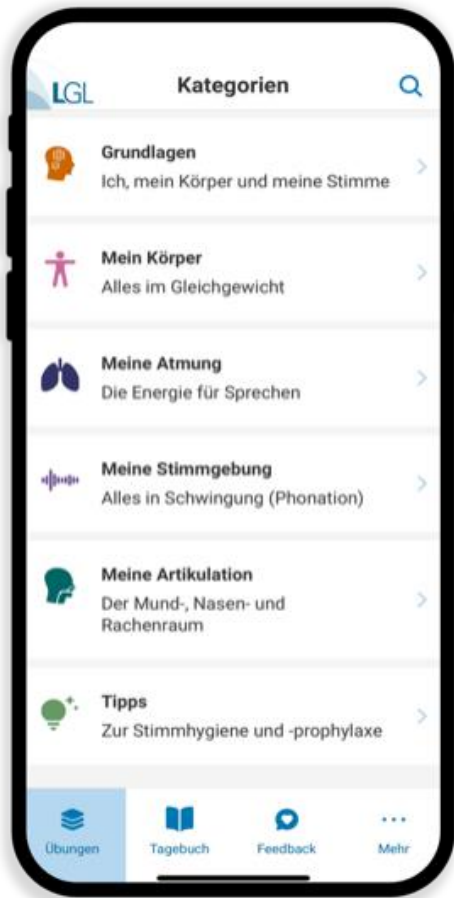
Ablehnende Haltung

Störendes Verhalten im Unterricht

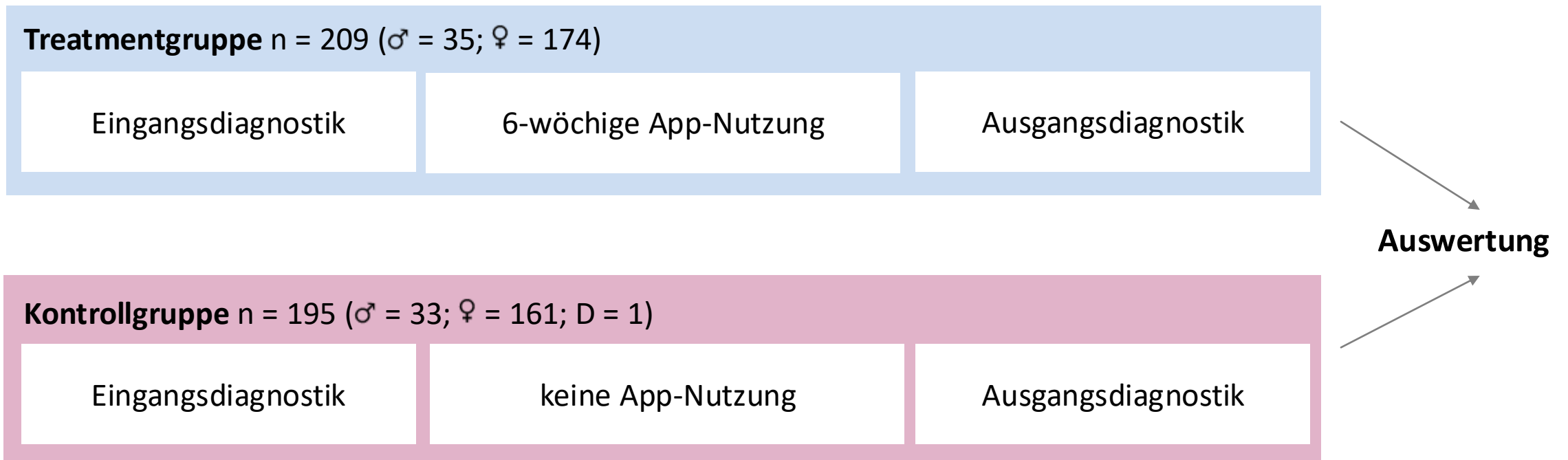
Nachahmungseffekt stimmlich-sprecherischer Vorbilder

(Voigt-Zimmermann, 2017)

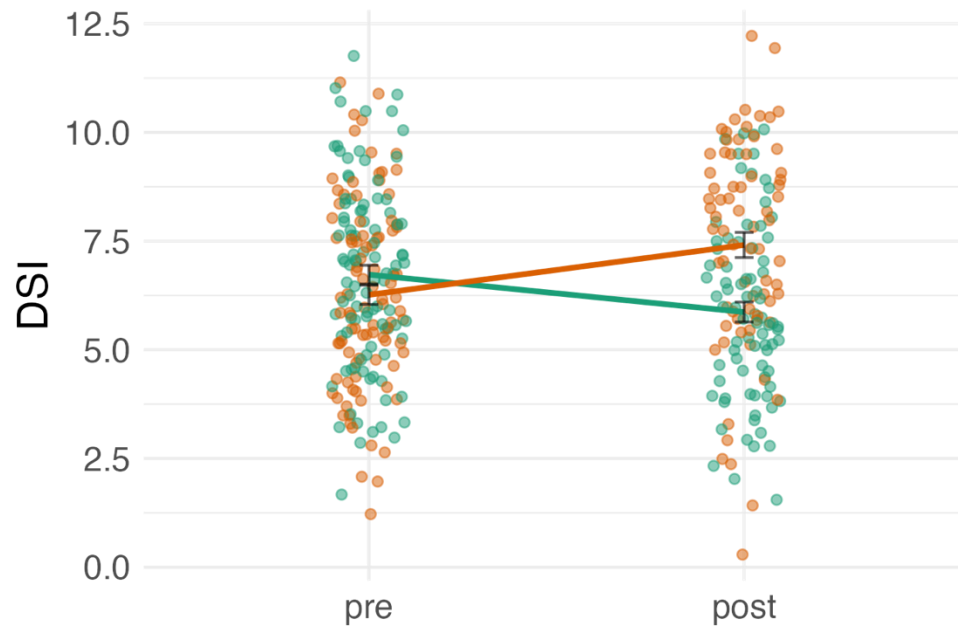
Die ReSt-App bietet umfangreiche Übungen zur Stimmprävention



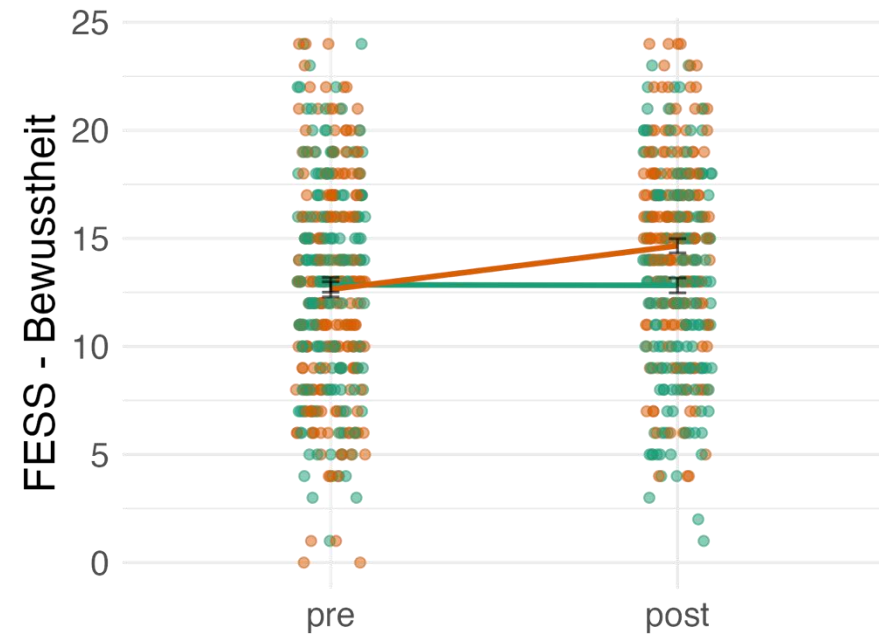
ReSt hat ein längsschnittliches Untersuchungsdesign mit zusätzlicher Kontrollgruppe



Veränderung des DSI und FESS(BW) von Prä zu Post



$$\beta = 2.11; p < 0.001$$



$$\beta = 2.08; p < 0.001$$

Gruppe

— Kontrolle

— App-Nutzung

Was kam sonst noch raus?



go.ur.de/rest

The screenshot shows the website interface for the ReSt project. At the top, there is a navigation bar with the UR logo, a search bar, and links for 'KONTAKT', 'IMPRESSUM', and 'DATENSCHUTZ'. Below the navigation bar is a sidebar menu with various categories, including 'Ergebnisse' which is highlighted. The main content area displays the 'Ergebnisse' section, which includes a sub-section for 'Bisherige Ergebnisse' and a 'Publikationen' section at the bottom.

Ergebnisse

Da die Erhebung vor kurzem abgeschlossen wurde, befindet sich diese Seite noch im Aufbau. Neue Informationen folgen regelmäßig. Schauen Sie doch einfach mal wieder vorbei!

Bisherige Ergebnisse

Die bisherigen Ergebnisse der Studie zeigen, dass das Regensburger Stimmtraining signifikante Verbesserungen der objektiv messbaren Stimmgesundheit (gemessen mit dem Dysphonia Severity Index, DSI) bei den Teilnehmenden bewirken konnte. Lehrkräfte, die das Training absolvierten, zeigten im Vergleich zur Kontrollgruppe eine deutliche Verbesserung ihrer stimmlichen Gesundheit. Diese Fortschritte waren jedoch nicht in den subjektiven Selbsteinschätzungen zur Stimmproblematik (gemessen mit dem Vocal Handicap Index, VHI bzw. dem Stimmprofil für Berufssprecher, SPBS) zu erkennen. Möglicherweise ist der Testzeitraum von sieben Wochen zu kurz, um hier Veränderungen zu bewirken. Bei einer längerfristigen Anwendung könnten sich andere Ergebnisse ergeben.

Die App-basierte Trainingsmethode ermöglichte es den Lehrkräften, flexibel und ortsunabhängig zu üben. Dadurch konnte das Training individuell an die persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden. Die Analyse der App-Nutzung zeigte jedoch, dass die Häufigkeit und Dauer der Nutzung nur minimalen Einfluss auf die Stimmgesundheit und das stimmliche Selbstkonzept hatten.

In Bezug auf die Stressbewältigung ergaben die Ergebnisse, dass das wahrgenommene Stresslevel in der Kontrollgruppe während der sieben Wochen der Studie kontinuierlich anstieg, während es in der Versuchsgruppe zunächst stieg, um dann in der zweiten Hälfte der Studienzeit wieder sank. Dies deutet darauf hin, dass die Nutzung des Trainings möglicherweise zur Reduktion von Stress beitragen kann, wenn auch keine direkten Effekte auf die Stressbewältigung gemessen wurden. Stress zeigte zudem eine zeitliche Stabilität, was bedeutet, dass eine Situation stark durch den vorherigen Kontext beeinflusst wird.

Publikationen

Projektbeteiligte

Universität Regensburg



Dr. Christian Gegner
(Lehrgebiet Mündliche
Kommunikation und
Sprecherziehung)



Jonas Hauck
(Lehrstuhl Educational Data
Science)



Marina Giglberger M. Sc.
(Lehrstuhl für Medizinische
Psychologie, Psychologische
Diagnostik und Methodenlehre)



Prof. Dr. Sven Hilbert
(Lehrstuhl Educational Data
Science)

In Kooperation mit dem
Arbeitsmedizinischen Institut für Schulen in Bayern (AMIS-Bayern)

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Ihre Fragen und Anregungen!

