

Stressprävention im Jugendalter

Die Leistungsgesellschaft fordert immer mehr von Jugendlichen. Erklärungsansätze von Stressentstehung und Bewältigung sowie Handlungsfelder der Sozialen Arbeit im Bereich Stressprävention im Jugendalter.



Abb. 1: Gestresste Jugendliche, Bild aus www.wn.com

Bachelor-Arbeit

Daniela Stuber

Céline Brunner

Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

August 2014

Bachelor-Arbeit

Ausbildungsgang Soziokulturelle Animation

Kurs BBTZ 10-01

Namen

Daniela Stuber

Céline Brunner

Stressprävention im Jugendalter

Die Leistungsgesellschaft fordert immer mehr von Jugendlichen. Erklärungsansätze von Stressentstehung und Bewältigung sowie Handlungsfelder der Sozialen Arbeit im Bereich Stressprävention im Jugendalter.

Diese Bachelor-Arbeit wurde eingereicht im August 2014 in 4 Exemplaren zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für Soziokulturelle Animation.

Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren.

Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.

Reg. Nr.:

Urheberrechtliche Hinweise zur Nutzung Elektronischer Bachelor-Arbeiten

Die auf dem Dokumentenserver der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB) gespeicherten und via Katalog IDS Luzern zugänglichen elektronischen Bachelor-Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dienen ausschliesslich der wissenschaftlichen und persönlichen Information.

Die öffentlich zugänglichen Dokumente (einschliesslich damit zusammenhängender Daten) sind urheberrechtlich gemäss Urheberrechtsgesetz geschützt. Rechtsinhaber ist in der Regel¹ die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Der Benutzer ist für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlich.

Die Nutzungsrechte sind:

- Sie dürfen dieses Werk vervielfältigen, verbreiten, mittels Link darauf verweisen. Nicht erlaubt ist hingegen das öffentlich zugänglich machen, z.B. dass Dritte berechtigt sind, über das Setzen eines Linkes hinaus die Bachelor-Arbeit auf der eigenen Homepage zu veröffentlichen (Online-Publikation).
- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers bzw. der Autorin/Rechteinhaberin in der von ihm/ihr festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung. Alle Rechte zur kommerziellen Nutzung liegen bei der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, soweit sie von dieser nicht an den Autor bzw. die Autorin zurück übertragen wurden.
- Keine Bearbeitung. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

Allfällige abweichende oder zusätzliche Regelungen entnehmen Sie bitte dem urheberrechtlichen Hinweis in der Bachelor-Arbeit selbst. Sowohl die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit als auch die ZHB übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der publizierten Inhalte. Sie übernehmen keine Haftung für Schäden, welche sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben. Die Wiedergabe von Namen und Marken sowie die öffentlich zugänglich gemachten Dokumente berechtigen ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen und Marken im Sinne des Wettbewerbs- und Markenrechts als frei zu betrachten sind und von jedermann genutzt werden können.

Luzern, 16. Juni 2010

Hochschule Luzern
Soziale Arbeit



Dr. Walter Schmid
Rektor

¹ Ausnahmsweise überträgt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit das Urheberrecht an Studierende zurück. In diesem Fall ist der/die Studierende Rechtsinhaber/in.

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

empfiehlt diese Bachelor-Arbeit

besonders zur Lektüre!

Vorwort der Schulleitung

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Soziokulturelles Animatorisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Soziokulturellen Animatoren/innen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2014

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Leitung Bachelor

Abstract

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema Stressprävention im Jugendalter. Die Autorinnen gehen den Fragen nach, wie Stress während dieser Lebensphase entsteht und wie konstruktiv damit umgegangen werden kann. Anhand dieses Wissens leiten sie mögliche Handlungsfelder und präventive Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit ab. Als fachliche Grundlage dient hierzu die Präventionstheorie von Martin Hafen.

Während der Adoleszenz sind junge Menschen, gemäss Steinemann (2005), durch entwicklungsbedingte Aufgaben vermehrt Stressoren ausgesetzt und deshalb sehr anfällig für Stressempfinden (S. 62). Das Phänomen Stress wirkt auf drei Ebenen, wobei die hierbei jeweils relevanten Stressoren im Rahmen der vorliegenden Arbeit dargestellt werden. Es folgen Theorien zur Stressentstehung und zur Stressbewältigung an Hand verschiedener Modelle, wobei die Autorinnen den Fokus im weiteren Verlauf gezielt auf Stress im Jugendalter legen.

Die Praxis der Sozialen Arbeit setzt sich zum Ziel, Menschen in ihrer Lebensfähigkeit zu begleiten und zu unterstützen. Das Phänomen Stress durchdringt jegliche Lebensbereiche, weshalb sich gerade die Soziale Arbeit besonders gründlich mit dieser Thematik auseinandersetzen muss. Die Autorinnen dieser Bachelor-Arbeit haben entlang einer Einflussfaktorenanalyse mögliche Handlungsfelder der Sozialen Arbeit herausgearbeitet, in welchen sie Methoden und Massnahmen skizzieren, um Stressprävention im Jugendalter umzusetzen. Die wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Grundlagen sind abschliessend zusammengefasst, Ein kurzer Ausblick gibt weitere Anregungen zum Thema und rundet die Arbeit ab.

Dank

Wir möchten unseren herzlichen Dank an dieser Stelle all jenen Personen aussprechen, die uns während des ganzen Prozesses der Bachelor-Arbeit zur Seite standen.

Ein spezieller Dank gilt den Dozierenden Anita Glatt, Mario Störkle und Martin Hafen der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, die uns während der gesamten Anfangsphase begleitet haben und in den Fachpoolgesprächen wichtige inhaltliche Hinweise und fachkompetente Rückmeldungen gaben.

Ein herzliches Dankeschön geht zudem an Anna Stammli für ihre kritischen Anmerkungen, das Gegenlesen und das Formatieren unserer Bachelor-Arbeit.

Ein besonderer Dank gebührt unseren Familien und Freunden für die hilfreichen Gespräche, die Unterstützung und das Interesse an unserer Arbeit.

Inhaltverzeichnis

1. Einleitung.....	9
1.1 Ausgangslage.....	9
1.2 Motivation und Adressatenschaft.....	11
1.3 Fragestellung.....	12
1.4 Zielsetzung und Berufsrelevanz	13
1.5 Aufbau der Arbeit.....	13
2. Prävention aus systemischer Sicht.....	15
2.1 Systemische Grundlagen.....	15
2.2 Was ist Prävention?.....	19
2.3 Die vier Aspekte der Prävention.....	24
2.4 Die fünf Ebenen der Prävention.....	34
3. Das Phänomen Stress	36
3.1 Stress und psychische Gesundheit.....	41
3.2 Stress und körperliche Gesundheit	41
3.3 Stress und soziale Beziehung.....	42
3.4 Auswirkungen auf der ökonomischen Ebene	43
4. Theorien der Stressentstehung und Stressbewältigung	45
4.1 Stress als Reaktion.....	46
4.2 Stress als Interaktion.....	48
4.3 Coping.....	50
4.4 Salutogenese-Konzept.....	54
4.5 Resilienz-Modell	58
4.6 Neurobiologischer Erklärungsansatz.....	61
4.7 Klassifizierung	63
5. Stress im Jugendalter	65
5.1 Definition Jugend.....	65
5.2 Entwicklungspsychologischer Erklärungsansatz.....	65
5.3 Das Zeitalter der Leistungsgesellschaft.....	67
5.4 Stressquellen im Jugendalter	68
5.4.1 Normative Stressoren	69
5.4.2 Kritische Lebensereignisse	69

5.4.3 Alltägliche Anforderungen und Probleme.....	69
5.4.4 Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft.....	71
5.4.5 Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung	72
5.5 Zentrale Einflussfaktoren	73
6. Stressprävention in der Sozialen Arbeit.....	76
6.1 Argumente aus dem Berufskodex.....	76
6.2 Disziplinen der Sozialen Arbeit.....	79
6.3 Handlungsfelder der Soziokulturellen Animation	82
6.3.1 Offene Jugendarbeit	82
6.3.2 Kulturarbeit	85
6.4 Handlungsfelder der Sozialpädagogik	86
6.4.1 Heimerziehung.....	86
6.4.2 Schul- und familienergänzende Betreuung	88
6.5 Handlungsfelder der Sozialarbeit	89
6.5.1 Familien- und Jugendberatung.....	89
6.5.2 Schulsozialarbeit	91
6.6 Zusammenfassung	93
7. Abschliessende Gedanken	95
7.1 Überprüfung der Fragestellung.....	95
7.2 Persönliches Fazit	98
7.3 Ausblick	99
8. Literatur- und Quellenverzeichnis.....	100

Abbildungsverzeichnis

<i>Abb. 1: Gestresste Jugendliche, Bild aus www.wn.com</i>	1
<i>Abb. 2: Systemebenen und Systemtypen</i>	16
<i>Abb. 3: Die Begrifflichkeiten der Prävention</i>	21
<i>Abb. 4: Die vier Aspekte der Prävention</i>	24
<i>Abb. 5: Coping-Prozess</i>	51
<i>Abb. 6: Coping-Strategien</i>	53
<i>Abb. 7: HEDE Kontinuum</i>	55
<i>Abb. 8: Widerstandsressourcen</i>	56
<i>Abb. 9: Analyseraster Auswertung</i>	64
<i>Abb. 10: Relevante Einflussfaktoren im Jugendalter</i>	74
<i>Abb. 11: Handlungsfelder der Sozialen Arbeit</i>	81

1. Einleitung

Stress wird von der WHO als eines der schwerwiegendsten Phänomene des 21. Jahrhunderts betrachtet. Das Agieren in Beruf und Alltag erfordert ein immer höheres Tempo und die ständige Erreichbarkeit durch die neuen Medien ist schleichend zur Normalität geworden. Der technologische Fortschritt und die damit verbundenen Annehmlichkeiten sind immens. Doch es gibt auch eine Kehrseite der Medaille. Viele Menschen klagen heutzutage über Stresssymptome, welche oftmals weitreichende Folgen nach sich ziehen. Vermehrte Gefährdung der Gesundheit und dadurch steigende Kosten für das Gesundheitswesen sind die Konsequenzen. Laut Ralph M. Steinemann (2005) belaufen sich die durch die Behandlung von Stresssymptomen entstandenen Gesundheitskosten in der Schweiz jährlich auf bis zu 4.2 Milliarden Franken, Tendenz steigend (S. 58). Stress scheint folglich eine moderne Zivilisationskrankheit zu sein, und dies, obwohl – oder gerade weil – junge Menschen heutzutage in einer Welt der zahlreichen Möglichkeiten aufwachsen.

1.1 Ausgangslage

Die Autorinnen dieser Bachelor-Arbeit gehen allgemein davon aus, dass Jugendliche hier in der Schweiz unter sehr fortschrittlichen und sicheren Bedingungen leben. Die Autorenschaft begründet dies mit den folgenden Überlegungen. Sie profitieren von einem sehr guten und entwickelten Gesundheitssystem, welches darauf zielt, ein möglichst langes und gesundes Leben zu ermöglichen. Um in allen erdenklichen Situationen geschützt zu sein, gibt es eine obligatorische Grundversicherung und die Option auf diverse Zusatzversicherungen. Des Weiteren existiert ein Mitspracherecht in Form einer direkten Demokratie. Das Wirtschaftssystem funktioniert derzeit mehr oder weniger stabil. Nahrung ist im Überfluss vorhanden und niemand muss ums Überleben kämpfen. Die Technik wird immer fortschrittlicher und es bestehen dadurch immer mehr Möglichkeiten auf Effizienzsteigerung. Der Sozialstaat soll soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit herstellen und seine Bürger vor Notlagen bewahren. Demnach hat jede Bürgerin und jeder Bürger ein Recht auf ein Dach über dem Kopf und die Versorgung der Grundbedürfnisse. Diese Aufzählung soll verdeutlichen, dass Jugendliche aus Sicht der

Autorinnen hierzulande eigentlich ideale Voraussetzungen hätten, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Trotz dieser guten Bedingungen ist das Phänomen Stress in den Medien sowie im persönlichen Umfeld ein aktuelles Thema. Die Menschen laufen immer gestresster durch die Strassen, wollen immer mehr erreichen und fühlen sich aufgrund dessen immer mehr unter Druck. Woran könnte das liegen? Warum befinden sich so viele Personen immer wieder im Stress und scheinen damit unglücklich zu sein?

Nach Sven Litzcke und Horst Schuh (2007) wird das Phänomen Stress von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt (S. 2). Jeder Mensch kennt Stress, Jugendliche haben Stress in der Schule, Studenten an der Uni, Erwachsene im Job. Der steigende Druck wird im Büro genauso wie in der Freizeit, im Sport, im Stau, im Freundeskreis und in der Ehe wahrgenommen.

Der Diplom-Psychologe Dr. Denis Murlane (2013) schreibt, dass die durch den Fortschritt gewonnene Freiheit die Menschen unglücklich macht. Sie fühlen sich mit den zahlreichen Optionen, die ihnen offenstehen, massiv überfordert. Diese Verantwortung führt in eine immer grössere Orientierungslosigkeit. Viele Menschen wünschen sich, gemäss dem Autor, die „alten Zeiten“ zurück, in denen der Lebensweg mehr oder weniger vorgegeben war (S. 20). Zu den wachsenden Möglichkeiten der modernen Generation kommt der Leistungsdruck der Gesellschaft hinzu. Es fällt immer schwerer, fortlaufend unzählige Entscheidungen treffen zu müssen, welche immerzu einen Einfluss auf das eigene Leben haben. Ziel ist es, alles immer schneller und besser zu erledigen. Egal, was der Mensch in dieser Gesellschaft anpackt, es soll perfekt sein – stets gemessen an den Leistungen des Nachbarn und an gesellschaftlichen Normen. Es soll alles kontrolliert sein und auf nichts verzichtet werden, denn das würde einen doch unglücklich machen.

Die vorliegende Bachelor-Arbeit gibt Auskunft über verschiedene epidemiologische Fakten und Folgen von Stress und geht im Speziellen auf Stress im Jugendalter ein. Verschiedene Theorien erklären die Ursachen von Stress. Die Autorinnen möchten schliesslich aufzeigen, in welchen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit sich Stressprävention

im Jugendalter anbietet. Dabei werden alle drei Disziplinen der Sozialen Arbeit – Sozio-kulturelle Animation, Sozialarbeit und Sozialpädagogik – berücksichtigt.

Die Autorinnen behaupten, dass wenn Menschen an Stress denken, die meisten diesen Begriff mit negativem Druck verknüpfen. Die wenigsten würden ihn mit etwas Positivem in Verbindung bringen. Stress kann aber sowohl positive als auch negative Folgen haben. Einleitend wird im Kapitel 3.1 *Formen von Stress* auf diese Unterscheidung kurz eingegangen. Anschliessend sind bei der Verwendung des Begriffs „Stress“ in der vorliegenden Bachelor-Arbeit stets seine negativen Aspekte zu verstehen.

1.2 Motivation und Adressatenschaft

Die Autorinnen interessieren sich sehr für aktuelle Themen im gesellschaftlichen Wandel. Der Auftrag, eine Bachelor-Arbeit zu schreiben, war Anlass dafür, sich vertieft mit einem aktuellen gesellschaftlichen Phänomen auseinander zu setzen. Von Anfang an stand die heutige Leistungsgesellschaft – Leistungsdruck gekoppelt mit Überforderung durch unzählige Möglichkeiten – im Fokus. Damit war das Thema jedoch noch nicht ausreichend eingegrenzt. Durch die notwendige weitere Eingrenzung liegt der Fokus dieser Arbeit schliesslich auf dem Phänomen Stress. Denn dieses ist sowohl in der Öffentlichkeit als auch im privaten Umfeld der Autorinnen zu einem Dauerthema geworden. Doch Stress betrifft schon lange nicht mehr nur die Erwachsenenwelt. In den Medien wird immer häufiger davon berichtet, dass Kinder und Jugendliche massiv unter Stresssymptomen leiden. In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft wird immer mehr Leistung von jedem Einzelnen abverlangt und die Möglichkeiten werden immer zahlreicher. Die Menschen hier werden fortan immer mehr mit negativem Stress konfrontiert und der Druck wird in allen Lebensbereichen immer grösser.

Die Autorinnen kennen Äusserungen zu Stressempfindungen aus dem eigenen sozialen Umfeld, aus dem subjektiven Empfinden sowie bei der Arbeit mit der Zielgruppe Jugendlichen. Der Umstand, dass diese Überforderung bereits im Jugendalter besteht und anhaltender Stress gravierende Folgen für die Zukunft bedeutet, war ausschlaggebend, den Fokus auf dieses Thema zu setzen. Mit den Erkenntnissen aus der vorliegenden Bachelor-Arbeit erhoffen sich die Autorinnen Professionelle der Sozialen Arbeit zur Auseinandersetzung mit der Problematik zu animieren und eine geeignete Stressprävention in den möglichen Handlungsfeldern mit Jugendlichen in die Wege zu leiten.

Neben der Adressatenschaft von Professionellen der Sozialen Arbeit richtet sich die vorliegende Bachelor-Arbeit an Professionelle verwandter Berufe wie auch an Präventionsfachleute, Politiker sowie an alle weiteren interessierten Personen, welche sich einen Überblick über die Thematik verschaffen möchten. Hierfür ergibt sich folgende Fragestellung.

1.3 Fragestellung

Bei dieser Bachelor-Arbeit stehen vier Fragen im Zentrum. Im Kapitel 7.1 *Überprüfung der Fragestellung* werden diese auf ihre Beantwortung hin untersucht.

1. Was sind gesundheitliche, soziale und ökonomische Folgen von Stress in unserer Gesellschaft?

(Beschreibungs- und Bewertungswissen)

Diese Fragestellung möchten die Autorinnen im Kapitel 3 *Das Phänomen Stress* beantworten.

2. Welches sind zentrale Theorien für die Entstehung und Bewältigung von Stress?

(Erklärungswissen)

Im Kapitel 4 *Theorien von Stressentstehung und Stressbewältigung* werden die Autorinnen dieser Fragestellung nachgehen.

3. Welches sind zentrale Stressoren bei der Entstehung von Stress im Jugendalter?

(Erklärungswissen)

Diese Fragestellung wird im Kapitel 5 *Stress im Jugendalter* erläutert.

4. Wo bestehen Handlungsfelder in der Sozialen Arbeit um Stressprävention im Jugendalter durchzuführen? Wie kann diese Stressprävention in den verschiedenen Disziplinen der Sozialen Arbeit umgesetzt werden?

(Gestaltungswissen)

Im Kapitel 6 *Stressprävention in der Sozialen Arbeit* werden die Autorinnen diese Fragen beantworten.

1.4 Zielsetzung und Berufsrelevanz

Bei der vorliegenden Bachelor-Arbeit handelt es sich um eine Fachliteraturarbeit. Ziel ist es, Handlungsfelder aller drei Disziplinen der Sozialen Arbeit aufzuzeigen, in welchen Stressprävention im Jugendalter sinnvoll erscheint. Die Aufgabe der Professionellen der Sozialen Arbeit ist es, unter anderem die Zielgruppe Jugendliche, auf ihrem Lebensweg adäquat zu unterstützen und sie in ihre Selbständigkeit zu begleiten. Gerade in dieser wichtigen Lebensphase, in welcher Heranwachsende sich sowohl mit den unzähligen Möglichkeiten und Errungenschaften der modernen Industriegesellschaft als auch mit den hohen Anforderungen von Schule und Umfeld konfrontiert sehen, ist es unabdingbar einen angemessenen Umgang mit dem Phänomen Stress zu finden.

Im Kapitel *Ziele und Verpflichtungen* im Berufskodex der Sozialen Arbeit (2010) lässt sich unter anderem folgende Forderung finden:

„Die Soziale Arbeit hat Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln.“ (S. 6)

Diese Verpflichtung der Sozialen Arbeit dient hiermit als Grundlage der Zielsetzung und Berufsrelevanz. Denn es ist Aufgabe der Sozialen Arbeit Phänomene zu untersuchen, sich fachlich damit auseinander zu setzen und letztlich Lösungswege für dieses Problem zu entwickeln und diese in der Praxis adäquat umzusetzen.

1.5 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Bachelor-Arbeit ist in acht Kapitel gegliedert. Im ersten Kapitel wurden die Ausgangslage und Motivation für diese Bachelor-Arbeit beschrieben sowie auf die vier Fragestellungen und die Zielsetzung eingegangen. Im folgenden Kapitel wird die Prävention aus systemischer Sicht erläutert. Einleitend werden darin die wichtigsten systemischen Grundlagen und im Anschluss die Präventionstheorie nach Martin Hafen erklärt. Darauf folgt die Beschreibung der vier Aspekte der Prävention. Diese beinhalten die Einflussfaktoren, die Systemreferenz, die Zielgruppenfaktoren und die methodischen Faktoren. Zudem werden wichtige externe Einflussfaktoren benannt. Zum Schluss des zweiten Kapitels werden die Autorinnen auf die fünf Ebenen der Prävention eingehen.

Das dritte Kapitel beschreibt das Phänomen Stress und seine gesundheitliche, soziale und ökonomische epidemiologische Fakten und Folgen. Im vierten Kapitel werden anhand eines durch die Autorinnen erstellten Analyserasters verschiedene Theorien von Stressentstehung und Stressbewältigung betrachtet. Das fünfte Kapitel geht spezifisch auf Stress im Jugendalter ein. Einleitend wird mit einem entwicklungspsychologischen Erklärungsansatz beschrieben, welche Herausforderungen Jugendliche zu bewältigen haben und diese folglich mit dem Thema Stress in Verbindung gesetzt. Anschliessend werden die Autorinnen einen kurzen Überblick bieten, in welcher Form der Gesellschaft sie zur Zeit leben um für die unterschiedlichen Stressquellen von Jugendlichen eine umfangreiche und objektive Sichtweise zu erlangen. Anhand dieser Erkenntnisse möchten die Autorinnen im sechsten Kapitel die Handlungsmöglichkeiten in der Sozialen Arbeit zur Stressprävention im Jugendalter aufzeigen. Einleitend werden hierzu Argumente aus dem Berufskodex erwähnt um die Aufgaben der Sozialen Arbeit und ihre Haltung zu verdeutlichen. Im Anschluss sollen auf die drei Disziplinen Soziokulturelle Animation, Sozialpädagogik und Sozialarbeit eingegangen und die jeweiligen Handlungsfelder aufgezeigt werden. Es folgt eine genauere Beschreibung von je zwei Handlungsfeldern pro Disziplin, die daraufhin mit den Aspekten der Prävention in Verbindung gebracht werden. Das siebte und letzte Kapitel rundet die Arbeit mit der Überprüfung der Fragestellungen, einem persönlichen Fazit sowie einem kurzen Ausblick ab.

2. Prävention aus systemischer Sicht

Die Autorinnen beziehen sich bei dieser Bachelor-Arbeit auf die Präventionstheorie von Martin Hafén (2013a), die auf der Systemtheorie von Niklas Luhmann aufbaut. In diesem Kapitel werden die relevanten Grundlagen der Systemtheorie erläutert, wobei die Autorinnen jedoch bewusst auf das Ausführen gewisser Aspekte der Systemtheorie verzichten, da diese für die vorliegende Bachelor-Arbeit nicht im Fokus liegen. Einleitend lässt sich nach Hafén festhalten, dass die soziologische Systemtheorie den konstruktivistischen Theorien zugeordnet wird. Diese gehen davon aus, dass die Realität als solche nicht erreicht werden kann, sondern im Rahmen ihrer Beschreibung als Wirklichkeit konstruiert wird (S.13).

2.1 Systemische Grundlagen

Was ist ein System?

Nach Hafén (2013a) ist ein System aus systemtheoretischer Sicht weder ein Ding noch ein Raum, sondern eine operative Differenz, welche nicht fassbar ist. Ein System steht also immer in einer Differenz von System und Umwelt. Wenn wir an Prävention denken, bezeichnen wir das Bezeichnete (die Prävention) und unterscheiden es damit automatisch von dem, was es nicht ist, wie beispielsweise von der Behandlung. Die bezeichneten Phänomene werden damit immer zueinander in Beziehung gesetzt und nicht isoliert dargestellt. Ein einfaches Beispiel von Hafén lässt dies anschaulich nachvollziehen. Ein ‚Loch‘ wird erst zu einem ‚Loch‘ durch seinen ‚Rand‘, der selbst nicht das ‚Loch‘ ist und doch das ‚Loch‘ letztlich zum ‚Loch‘ macht. In Hinblick auf beobachtende Systeme bedeutet dies, dass sich diese Systeme laufend reproduzieren und ihre Grenze zur Umwelt ziehen indem sie Beobachtungen an Beobachtungen reihen. In verschiedenen Kommunikationskontexten wie in der Wissenschaft, Politik, Praxis und den Massenmedien werden unterschiedliche Beobachtungsinstanzen und Wirklichkeiten konstruiert, die in vorliegendem Beispiel für die Prävention von Bedeutung sind. Eine wichtige Erkenntnis daraus ist, dass sich dabei keine übergeordnete Beobachterposition festlegen lässt, von der aus sich ‚richtige‘ von ‚falschen‘ Wirklichkeiten unterscheiden lassen. Es gibt immer un-

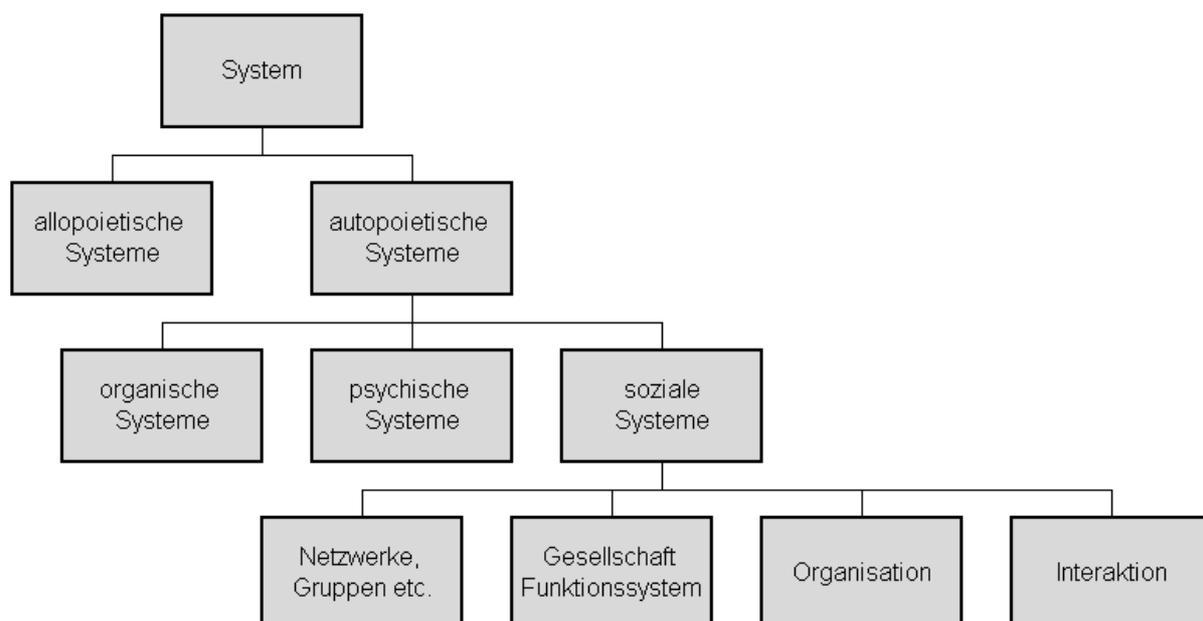
terschiedliche Sichtweisen und Perspektiven ein Phänomen zu betrachten und zu bewerten (S. 19-21).

Operative Geschlossenheit

Nach Hafen (2013a) ist für die Prävention die Frage entscheidend, wie Systeme in ihrem Sinn beeinflusst werden können. Systeme ziehen ihre Grenze zur Umwelt dadurch, dass sie ihre systemspezifischen Operationen aneinanderreihen. Der Begriff Operation meint das aktuelle Geschehen – das Sprechen, Sehen, Hören, Tasten, Denken. Die operative Schliessung bedeutet, dass kein System ausserhalb seiner Grenzen operieren kann und ein ‚Hineinoperieren‘ in ein System nicht möglich ist. Ein Beispiel dafür ist, dass sich eine Präventionsfachperson nicht in einen Jugendlichen hineindenken kann und dadurch seine Einstellung gegenüber dem Rauchen ändern kann. Sie hat nur die Möglichkeit, durch einen Interventionsversuch das psychische System (Jugendliche) durch Kommunikation zu beeinflussen. Wie diese Information jedoch ankommt und verarbeitet wird, ist nicht berechenbar und hängt von den unterschiedlichen Strukturen der unterschiedlichen Systeme ab (S. 21/22).

Die folgende Darstellung, in Anlehnung an Luhmann (1994), bietet eine Übersicht über die unterschiedlichen Ebenen und Typen von Systemen (zit. in Hafen, 2013, S. 33).

Abb. 2: Systemebenen und Systemtypen



Zuoberst steht der **Systembegriff**, welcher sich nach Hafen (2013a) als operative Differenz von System und Umwelt definiert. Auf der Ebene darunter werden allopoietische und autopoietische Systeme unterschieden. **Bei allopoietischen Systemen** handelt es sich um technische Systeme, wie beispielsweise Maschinen. **Autopoietische Systeme** sind operativ geschlossene Systeme. Im Gegensatz zu allopoietische Systeme sind autopoietische Systeme unberechenbar und selbstorganisiert.

Bei autopoietischen Systemen wird zwischen organischen (lebenden), psychischen und sozialen Systemen unterschieden. **Organische Systeme** umfassen eine Vielzahl an biochemischen und bio-physikalischen Prozessen. Sie lassen sich, angefangen bei neurotransmitter-geprägten Übertragungen von elektrischen Reizen im neuronalen System bis hin zu den Operationen in den einzelnen Zellen und Zellkernen beschreiben. Das **psychische System** reproduziert sich über zwei Arten von Operationen, die Wahrnehmung und die Gedanken/Vorstellungen. Zur Umwelt des psychischen Systems gehören das Gehirn, die organischen Systeme im Körper sowie eine Reihe von sozialen Systemen. **Soziale Systeme** erschaffen und erhalten sich über die Verkettung von Kommunikationen. Sie sind auf die Leistungen der Systeme ihrer relevanten Umwelt angewiesen, um sich selbst fortsetzen zu können. Wichtig für die Prävention oder auch professionelle Tätigkeiten ist das Bewusstsein, dass es während bestimmter Lebensphasen zu einer Neubeschreibung des Ichs kommen kann. Pubertät, Familienbildung oder Midlife Crisis sind Beispiele für Phasen, während das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Sozialem neu gestaltet wird und somit neue Selbstbeschreibungen stattfinden (S. 33-38). Die Autorinnen schliessen daraus, dass gerade in diesen Phasen Wirklichkeitsänderungen passieren, in denen Professionelle gegenüber psychischen und sozialen Systemen durch Interventionen versuchen können Verhaltens- und Einstellungsänderungen anzustoßen.

Die sozialen Systeme lassen sich nach Hafen (2013a) wiederum in die Gesellschaft mit ihren Funktionssystemen, in Organisationen und in Interaktionssysteme unterteilen. Gruppen und Netzwerke sind in der vorgeschlagenen Dreiteilung jedoch nicht erfassbar.

Da diese für die Prävention jedoch von grosser Bedeutung sind wurden sie von Hafén als eigenständige Systemtypen hinzugefügt.

Der Begriff **Gesellschaft** lässt sich als Gesamtheit aller Kommunikationen beschreiben und ist nicht ‚adressabel‘, sprich es lässt sich kein Brief an die Gesellschaft schreiben. **Funktionssysteme** sind selbsterzeugend und selbstorganisierend. Dies lässt sich wieder dadurch erklären, dass Systeme in sich geschlossen sind und man nicht hineinoperieren kann. Zudem zeigt die funktionale Differenzierung auf, dass das System nicht mehr wie im Mittelalter organisiert ist. Früher gab es eine hierarchische, in der modernen Gesellschaft eine heterarchische Ordnung. Es herrscht also kein übergeordnetes System. In Funktionssystemen gibt es keine direkt-kausalen Interventionen, sondern lediglich Interventionsversuche. Diese führen nicht immer zu den erwünschten Anpassungsleistungen. Im Gegensatz zu Funktionssystemen sind **Organisationen** adressierbar und somit fassbar. Auch Organisationen sind sehr unterschiedlich strukturiert. Mit **Interaktion** ist eine körperliche Anwesenheit bedingt, welche Wahrnehmbarkeit mit sich bringt. Für die Prävention lässt sich daraus schliessen, dass relevante Mitteilungen in Interaktionssystemen einen grösseren Einfluss auf das individuelle Verhalten haben als nicht interaktive Botschaften. Theoretische, aber auch empirische Hinweise besagen, dass die Wirkung präventiver Kommunikation durch Interaktivität verbessert werden kann.

Zum Abschluss seien die **drei wichtigsten Systemtypen für die Prävention** kurz erläutert. Das Familiensystem funktioniert eher in sich geschlossen und ist schwer zugänglich. Auch an Peergroups heranzukommen ist eine grosse Herausforderung. Peerteaching-Ansätze bilden eine Möglichkeit, für Prävention, Einfluss zu nehmen. Es ist sinnvoll, bei gewissen Verhaltensweisen entsprechende Identitätsanpassungen anzustreben. Netzwerke haben die Funktion, ihre beteiligten Systeme für einander zur relevanten Umwelt zu machen. Für die Prävention sind Netzwerke insbesondere deshalb interessant, weil sie soziale Systeme beeinflussen können. Ein Beispiel ist, dass Freunde von Freunden einen statistisch nachweisbaren Einfluss auf unsere Einstellung und Verhaltensweisen haben. Netzwerkbildung ist nach Hafén vor allem aus zwei Gründen relevant. Zum einen helfen sie den Fachstellen und Fachpersonen ihre Aktivitäten besser zu koordinieren und das Wissensmanagement auszubauen. Zum anderen kann eine Ver-

netzung von sozialen Systemen dazu beitragen, dass Risikofaktoren effizienter abgebaut und Schutzfaktoren besser gestärkt werden können. Wichtig ist die Beachtung der oben beschriebenen Erfolgsfaktoren von Netzwerken und dass sie aktiv gefördert und koordiniert werden (S. 40-56).

2.2 Was ist Prävention?

Die Problembeseitigung

Nach Hafen (2013a) stellt sich bei der Prävention zunächst die Frage nach dem Problem, das durch die Prävention verhindert werden soll. Wie im Kapitel 2.1 *Systemische Grundlagen* erläutert, gibt es unterschiedliche Systeme, die sich durch ihre eigene konstruierte Wirklichkeit eine eigene Meinung bilden. Demnach lässt sich festhalten, dass auf die Frage nach dem Problem unterschiedliche Antworten möglich sind, je nachdem von welchem System und aus welcher Perspektive es betrachtet wird. Letztendlich geht es also um das Verständnis von Problemen als Zustände oder Verhaltensweisen, die gesellschaftlich als unerwünscht bezeichnet werden, geht. Der Umstand, dass ein sechsjähriges Kind noch nicht lesen und schreiben kann, ist noch kein Problem, obwohl bereits Anstrengungen unternommen werden, um diesen Zustand zu verändern. Erst wenn ein Nichterfolg eintritt, beispielsweise Analphabetismus, und dieser als unerwünscht bewertet wird, setzen behandelnde (Lese- und Schreibunterricht für Analphabeten) und präventive Massnahmen (Stützunterricht für Risikogruppen) ein. Heute wäre es ein grosses Problem, wenn der Staat für einen Grossteil der Kinder keine Schulbildung zur Verfügung stellen würde. Dies wiederum war vor 800 Jahren überhaupt kein Problem, behielten sich damals doch ohnehin nur die oberen Schichten das Privileg der Schulbildung vor. Dieses Beispiel macht deutlich, dass es im Rahmen der gesellschaftlichen Entwicklung laufend zu Neukonstruktionen von Problemen kommt, welche als Verhinderungsziel der Prävention oder als behandlungsbedürftig definiert werden (S. 82/83).

Prävention und Behandlung als zwei Seiten einer Unterscheidung

Nach Hafen (2013a) müssen, um Gemeinsamkeiten und Differenzen von Prävention und Behandlung zu bestimmen, beide Disziplinen – ähnlich wie Gesundheit und Krankheit oder Konformität und Devianz – nicht als sich wechselseitige und ausschliessende, sondern als sich gegenseitig bedingte Tätigkeiten, als so genanntes Kontinuum, verstanden werden. Der Autor verweist auf die These von Gallaway (1991), dass Behandlung prä-

ventive Aspekte beinhaltet und Prävention umgekehrt auch behandelnd operiert (S. 84). Ein Beispiel von Hafén (2013a) aus der Perspektive der Behandlung illustriert dies deutlich: Ein Patient eines Allgemeinpraktikers behandelt seine Sucht, das Rauchen, mit Nikotinpflaster und versucht damit das Fortschreiten des Rauchens zu unterbinden. Damit schützt er sich präventiv gegen die Krankheit Lungenkrebs und somit sogar vor einem frühzeitigen Tod. Im Gegensatz dazu folgt ein Beispiel aus der Perspektive der Prävention, bei dem sich auch behandelnde Aspekte erkennen lassen. Eine Präventionsfachfrau ist bemüht, den Tabakkonsum bei Jugendlichen zu stoppen, bevor er sich zu einer Nikotinabhängigkeit mit über einer Packung Zigaretten pro Tag entwickelt. Sie behandelt zusätzlich zu ihrer präventiven Tätigkeit, dem Verhindern einer Nikotinsucht, ein manifestes Problem – das (noch geringe) Rauchen von Jugendlichen – und wirkt damit präventiv auf ein weiteres Problem, das aus dem ersten abgeleitet werden kann. Diese Problem/Ursachen-Kette kann nach dem Autor insofern weiter geführt werden, als sich eine Reihe von Ursachen für den Rauchbeginn formulieren lässt: Unklare Regelungen in Bezug auf das Rauchen in einem Schulhaus; mangelnde Abgrenzungsfähigkeit, welche es erschwert dem Gruppendruck zu widerstehen; die Entwicklung des Zigarettenkonsums zu einem Trend in einer bestimmten Altersgruppe; Tabakwerbung (S. 85).

Unterscheidung zwischen Prävention und Behandlung

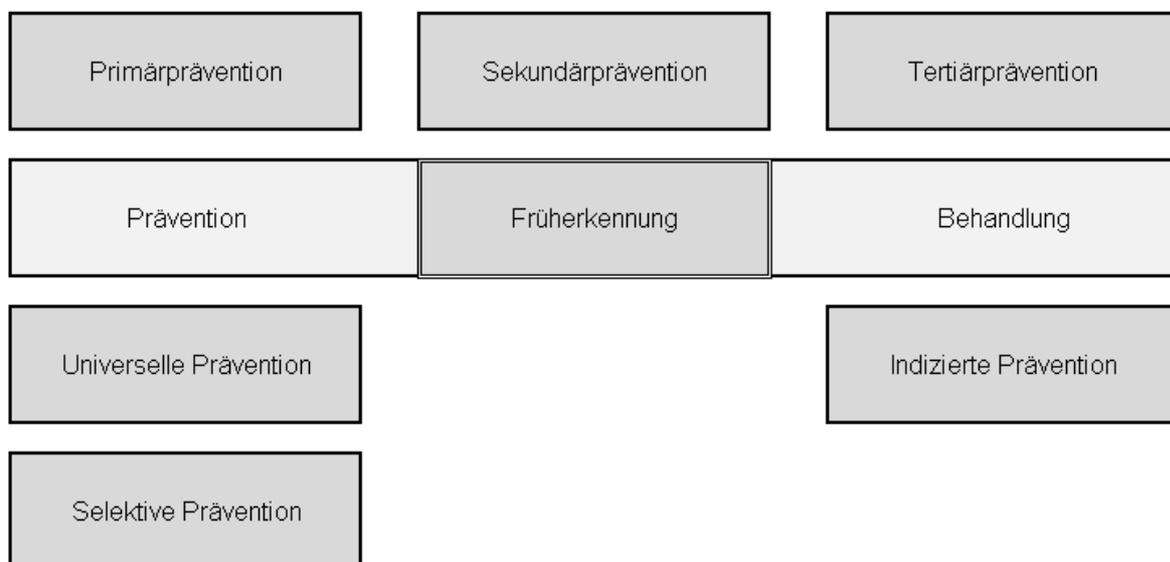
Nach Hafén (2013a) lassen sich für die professionelle Praxis deutliche Unterschiede für die Durchführung von präventiven und behandelnden Massnahmen festlegen. Als erstes lässt sich die Zeitdimension des Mediums Sinn erkennen. Ganz allgemein lässt sich formulieren, dass die Behandlung ihre Zeitlichkeit eher mit Blick auf die Gegenwart und die Vergangenheit konstruiert, während die Prävention, zumindest zu Beginn ihrer Aktivitäten, der Zukunft einen hohen Stellenwert einräumt. Dies bedeutet, bei der Behandlung steht ein aktuelles Problem im Vordergrund, welches eine Problemgeschichte aufweist. Diese wird beispielsweise im Rahmen einer Psychotherapie rekonstruiert und bietet die Basis für eine Behandlung. Die Konstruktion von Zukunft schliesst demnach an die Konstruktion von Gegenwart an – wenn der Psychotherapeut aus dem vorangegangenen Beispiel seinem Patienten die möglichen Folgen einer vorzeitig abgebrochenen Behandlung aufzeigt (S. 86).

Die Prävention richtet sich nach Hafén (2013a) auf die Zukunft – nämlich auf ein Problem, das es zu verhindern gilt. Erst dann werden die Gegenwart und die unmittelbare

Zukunft beobachtet. Es werden Einflussfaktoren bestimmt, die bearbeitet werden können, um das Auftreten der zu verhindernden Probleme unwahrscheinlicher zu machen. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich bei der Behandlung ein unerwünschter Zustand manifestiert, der durch die Interventionsversuche in einen künftig erwünschten Zustand verändert oder bei dem zumindest eine Verschlimmerung verhindert werden soll. Der gegenwärtige Zustand in Hinblick auf das zu verhindernde Problem wird in der Prävention als positiv wahrgenommen, sprich durch Interventionsversuche soll ein gegenwärtiger, als positiv beurteilter Zustand so beeinflusst werden, dass er auch künftig bestehen bleibt. Bei der Behandlung verhält es sich genau umgekehrt. Hier ist der gegenwärtige Zustand bereits negativ und soll gezielt beeinflusst werden um ihn in Zukunft positiv vorzufinden.

Als Veranschaulichung der Terminologie der unterschiedlichen Begriffe in der Prävention dient die folgende Grafik. Die Begrifflichkeiten nach Martin Hafén werden auf der zweiten Ebene dargestellt. Die übrigen aufgeführten Begriffe dienen der Gegenüberstellung und dem Vergleich.

Abb. 3: Die Begrifflichkeiten der Prävention



(Grafik nach Hafén (2013))

Die Autorenschaft wird diese Neudefinition von Hafén (2013a), wie sie bis anhin beschrieben ist, weiter als Grundlage für die vorliegende Bachelor-Arbeit verwenden. Hafén begründet diese, wie in der Mitte seiner grafischen Darstellung veranschaulicht, dadurch, dass sich Prävention, Behandlung und Früherkennung nicht eindeutig voneinander

der trennen lassen. Die entsprechenden Begrifflichkeiten hängen von der Perspektive des Betrachtenden ab.

Die Früherkennung ist demnach eine spezifische Beobachterperspektive oder auch Diagnoseform, die (früh) zu behandelnde Personen von nicht zu Behandelnden unterscheidet. Bei der Frühbehandlung geht es darum, Massnahmen zu ergreifen, die es ermöglichen, Anzeichen für das zu verhindernde Problem zu erkennen und die geeignete Frühbehandlung einzuleiten (S. 101-105). In der Praxis der professionellen Prävention werden jedoch unterschiedliche Begriffe verwendet, welche für ein Gesamtverständnis im Folgenden kurz beschrieben sind.

Primärprävention / Prävention

Der Begriff Primärprävention wird nach Hafén (2013a) weitgehend deckungsgleich mit dem Begriff Prävention verwendet. Dabei soll beispielsweise ein Krankheitsrisiko für eine ganze Bevölkerungsgruppe reduziert werden. Das Risiko für das künftige Auftreten dieses Problems zu verringern, werden Risikofaktoren definiert, die in der Folge behandelt werden resp. denen entgegengewirkt wird (S. 102-104).

Sekundärprävention / Früherkennung

Die Sekundärprävention richtet sich gemäss Caplan (1964) an Risikogruppen (zit. in Hafén, 2013a, S. 104). Nach Hafén (2013a) liegt hier eine Problematik der Begrifflichkeiten vor. Nach ihm könnte der Begriff Risikogruppe gleichwohl der Primärprävention zugeordnet werden. Offensichtlich besteht bei allen Zielpersonen der Prävention ein gewisses Risiko, denn ohne wäre keine Prävention nötig. Eine Prognose eines erhöhten Risikos schliesst nicht automatisch mit ein, dass dessen Folgen bei einer Person auch wirklich eintreten. Aus dieser Perspektive lässt sich schliessen, dass ein erhöhtes Risiko nur ein Zielgruppenfaktor der Prävention neben weiteren darstellt. Nach Hafén wird Prävention mit Risikogruppen daher der Primärprävention (resp. der Prävention) zugeordnet und nicht der Sekundärprävention (resp. der Früherkennung) (S. 104-106).

Tertiärprävention / Behandlung

Gemäss Caplan (1964) zielt die tertiäre Prävention darauf ab, in einem Gemeinwesen die Rate von Dysfunktionen infolge einer psychischen Störung zu senken (zit. in Hafén, 2013a, S. 106). Nach Hafén (2013a) definiert Caplan Tertiärprävention demnach als

Massnahmen, welche Folgeprobleme eines bestehenden Problems verhindern sollen. Hafen ordnet diese Form deutlich der Behandlung zu, da sie den Blick auf die Zukunft richtet und Risiken verhindern will, die durch das bestehende Problem bedingt sind (S. 104-106).

Universelle, selektive und indizierte Prävention

Nach Hafen (2013a) hat in den letzten Jahren die Unterscheidung zwischen universeller, selektiver und indizierter Prävention zunehmend an Popularität gewonnen, die auf Gordon (1987) zurückgeht.

Universelle Prävention richtet präventive Massnahmen an Bevölkerungsgruppen, denen keine spezifischen Risikofaktoren zugeschrieben werden.

Von *selektiver Prävention* ist die Rede, wenn bei einer Zielgruppe bestimmte Risikofaktoren in Bezug auf das zu verhindernde Problem ausgemacht werden können.

Indizierte Prävention bezeichnet schliesslich alle Massnahmen, die sich an Individuen richten, bei denen Anzeichen für das verhindernde Problem vorliegen oder das Problem bereits in einer Frühphase diagnostiziert worden ist.

Wie in der Grafik von Hafen dargestellt ist, werden die universelle und die selektive Prävention der Prävention zugeordnet, da diese sich an Gruppen richtet, deren Mitglieder in Hinblick auf das zu verhindernde Problem keine spezifizierte Adresse haben. Universelle Prävention ist in diesem Sinne praktisch unmöglich, weil eine Zielgruppeneinschränkung in der Regel unvermeidbar ist. Massnahmen richten sich immer an eine spezifische Gruppe und nicht an die ganze Bevölkerung. Sie unterscheidet sich aber von der selektiven Prävention, die hier als Prävention mit Risikogruppen bezeichnet wird. Indizierte Prävention ordnet Hafen der (Früh-)Behandlung zu, da sich die Massnahmen an (konkrete) Personen richten, bei denen das zu verhindernde Problem bereits in Ansätzen aufgetreten ist oder durch klare Anzeichen eintreffen wird (S. 108).

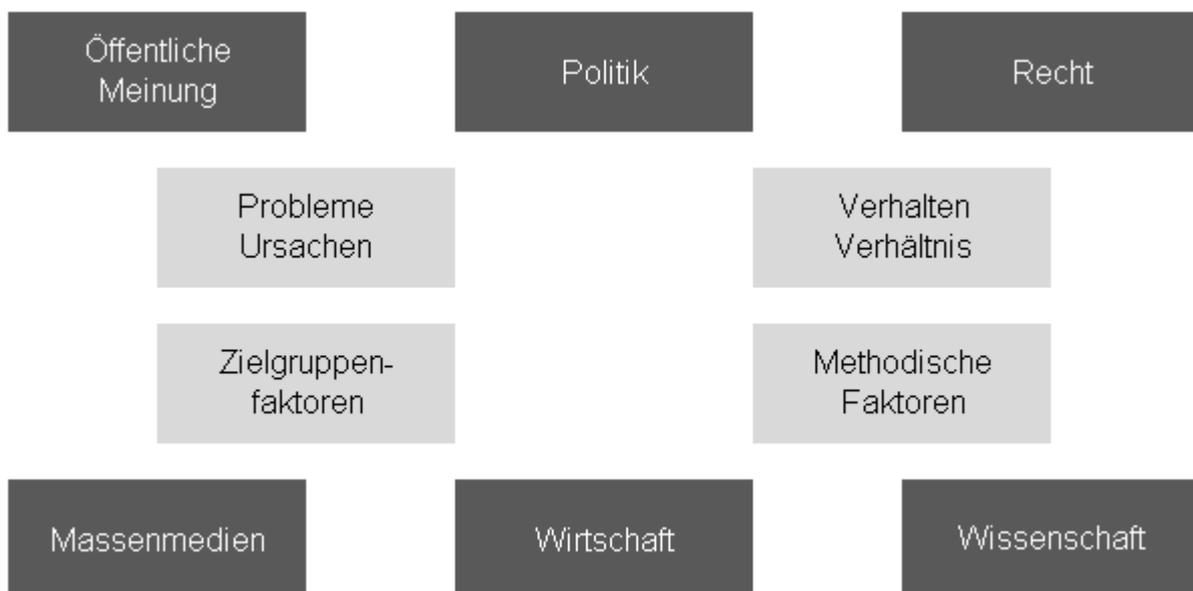
Zusammenfassend lässt sich gemäss Hafen (2013a) festhalten, dass als Prävention alle Massnahmen zu bezeichnen sind, die zum Ziel haben, ein noch nicht bestehendes Problem zu verhindern, während alle Massnahmen, die ein manifestes Problem als Anlass haben, der Behandlung zugerechnet werden (S. 110).

2.3 Die vier Aspekte der Prävention

Dieses Kapitel dient als theoretische Grundlage und wird in den Kapiteln 6.3, 6.4 und 6.5 wieder aufgenommen, um die vier Aspekte der Prävention mit den ausgewählten Handlungsfeldern der drei Disziplinen zu verknüpfen.

Um erfolgreich Prävention zu betreiben, gilt es also ihre verschiedenen Aspekte genauer zu betrachten und in die Planung zu integrieren. Folgende Darstellung veranschaulicht die vier Aspekte der Prävention und die Einbettung in die äusseren Umstände.

Abb. 4: Die vier Aspekte der Prävention



(Grafik nach Hafén (2013))

Dieses Modell ist nach Hafén (2013a), wie alle Modelle, stark vereinfacht, unter anderem weil es impliziert, dass die einzelnen Bereiche eindeutig voneinander zu trennen sind. Dies ist jedoch nicht der Fall. So können beispielsweise Risiko- und Schutzfaktoren (Ursachen) und ihre theoretischen Begründungen sowohl unter den Problemen und Ursachen abgehandelt werden, als auch unter den Zielgruppenfaktoren. Die Wahl der Systemreferenz kann durchaus auch methodisch bedingt sein. Somit hat dieses Modell die Funktion der Ordnungsleistung und insbesondere eines Tools, welches für eine systematisierte Beschreibung und Planung von präventiven Aktivitäten genutzt werden kann.

Im Folgenden werden die vier Aspekte der Prävention aus Abbildung 4 (graue Felder) mit Blick auf die Systemtheorie erläutert.

Erster Aspekt: Probleme und Ursachen (Einflussfaktoren)

Prävention hat nach Hafén (2013a) keine andere Möglichkeit ihre Ziele zu erreichen als Risikofaktoren zu beseitigen und Schutzfaktoren zu stärken. Um diese herauszuarbeiten, braucht es ein definiertes Problem. Aus der Perspektive der Systemtheorie, wie im Kapitel 2.1 *Systemische Grundlagen* beschrieben ist, lässt sich daraus schliessen, dass Probleme nicht ‚absolute‘ Probleme an sich, sondern sozial konstruierte Probleme sind. Ein geeignetes Beispiel dafür ist der Alkoholismus. Im Mittelalter galt übermässiges Trinken als Spass und es gab Rituale, die exzessives Trinken beinhalteten und als äusserst wichtig erachtet wurden. Alkoholismus als Krankheit und als Problem zu betrachten ist demnach eine Erfindung der Moderne. Es ist jedoch nicht ausser Acht zu lassen, dass es sowohl früher, wie auch in der heutigen Zeit unterschiedliche Meinungen gibt. Heute bietet beispielsweise das Ausmass des Alkoholkonsums im Jugendalter in den Industrienationen bei Medizinerinnen und Präventionsfachleuten Anlass zur Sorge. Hingegen wird der sozialverträgliche Alkoholkonsum in vielen Kulturen geduldet, in anderen wiederum verurteilt und bisweilen sogar verboten. Nach Hafén geht es also darum, mit der notwendigen Umsicht das Bewusstsein zu fördern, dass die Probleme, die durch die Prävention verhindert werden sollen, immer sozial konstruierte Probleme sind. Ein solches Kontingenzbewusstsein kann Präventionsfachleuten dabei helfen, bei allem notwendigen Engagement mehr professionelle Distanz zu zeigen als sie bisweilen in der Praxis anzutreffen ist (S. 145/146).

Einflussfaktoren sind nach Hafén (2013a) eine übergeordnete Klassifizierung, die sowohl pathogene (krankmachende) als auch salutogene (gesundmachende) Faktoren beinhalten. Der Begriff wird in der Literatur oft synonym mit Stressoren verwendet. Die Einflussfaktoren werden als übergeordneter Begriff für die Bezeichnungen Risikofaktoren und Schutzfaktoren verwendet. Sie beschreiben damit die Einheit der Differenz von Risiko- und Schutzfaktoren. Diese Differenz bildet den zentralen Ansatzpunkt der Prävention. Diese versucht, wie bereits erwähnt, durch Interventionsmassnahmen Risikofaktoren zu verringern und Schutzfaktoren zu stärken. Es gibt unterschiedliche Risiko- und Schutzfaktoren. Nach Hafén ist es eine angemessene Möglichkeit diese in folgende vier Klassifizierungsebenen einzuteilen – die physische, die psychische, die physikalisch-materiell und die soziale Ebene. Zu allen vier Ebenen können sowohl Risiko- wie auch

Schutzfaktoren zugeordnet werden. Ein solches bio-psycho-öko-soziales Modell erlaubt eine differenziertere Analyse von Krankheitsbildern und ihren Belastungs- und Schutzfaktoren. Die Begriffe Resilienz und Vulnerabilität lassen sich nach dem Autor auf dieses Verhältnis der Einflussfaktoren beziehen. Resilienz beschreibt, dass sich bestimmte Menschen trotz vorhandener Risikofaktoren gut entwickeln, da sie über Schutzfaktoren verfügen, die den Einfluss der Risikofaktoren einschränken. Dieser Begriff wird im Kapitel 4.5 *Resilienz Modell* noch genauer erklärt. Vulnerabilität als Gegenbegriff meint, dass sich Risikofaktoren negativ auf die psychosoziale und/oder körperliche Entwicklung eines Menschen auswirken, weil ihm entsprechende Schutzfaktoren fehlen. (S. 126-128). Die Autorenschaft fasst also zusammen, dass sich Risiko- und Schutzfaktoren beim Individuum unterschiedlich auswirken.

Zweiter Aspekt: Systemreferenz (Individuum und Soziales)

Bei der Bestimmung der Systemreferenz geht es nach Hafén (2013a) um die Frage, ob sich die präventiven Aktivitäten direkt an die Personen richten, bei denen ein bestimmtes Problem verhindert werden soll oder ob mit den Massnahmen versucht wird, soziale Systeme so zu verändern, dass sie eine gesundheitsförderlichere Umwelt darstellen. Es handelt sich also um die Unterscheidung zwischen der sogenannten Verhaltens- und Verhältnisprävention. Die Verhaltensprävention zielt darauf ab, mit präventiven Massnahmen bei bestimmten Individuen einer definierten Zielgruppe gewisse Verhaltensweisen wie Rauchen, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung zu verhindern. Bei der Verhältnisprävention ist dies sehr ähnlich. So beschreibt der Autor, dass beispielsweise im Rahmen eines Gewaltpräventionsprogramms ein Schulhof umgestaltet wird und gemeinsame Aktivitäten von Schulklassen mit jüngeren und älteren Kindern veranstaltet werden. Es werden somit strukturelle Aspekte, also soziale oder physikalisch-materielle Einflussfaktoren unterschieden und bezeichnet, denen ein Einfluss auf das Auftreten, respektive Nichtauftreten von Gewalt zugeschrieben wird. Nach Hafén sind diese Verhältnisse hoch komplex. Psychische und soziale Systeme lassen sich nicht direkt kausal beeinflussen. Damit ist gemeint, dass beispielsweise ein Präventionsfachmann nicht in die Köpfe der Zielpersonen ‚hinein‘ sprechen kann, also dass das Gedachte exakt dem Gesagten entspricht. Es lässt sich festhalten, dass psychische Systeme durch verhaltenspräventive Aktivitäten weder gezielt irritiert, informiert, motiviert oder anderweitig kausal beeinflusst werden können. Vielmehr lassen sie sich selbst irritieren,

informieren und motivieren. Somit kann Verhaltensprävention nur versuchen Anlass für diese Eigenirritationen zu bieten. Nicht ausser Acht zu lassen sind die Unmengen an konkurrierenden Irritationsanlässen, welchen die Prävention ausgesetzt ist. Ein adäquates Beispiel ist in etwa eine Tabakwerbung, die neben Tabakgenuss Zusatznutzen in Form von Intellektualität oder Coolness verspricht. Zudem wird eine gewisse Inklusion, ein Gefühl vom Dazugehören in eine Gruppe vermittelt. Das Rauchen von Zigaretten wird dabei in Verbindung gebracht (S. 161-166).

Dritter Aspekt: Methodik

Die Art und Weise, wie Prävention in der Praxis durchgeführt wird, ist der Situation, der Thematik und der Zielgruppe anzupassen. Im Folgenden wird auf neun von Hafén (2013a) vorgeschlagene Präventionsmethoden eingegangen.

1. Interaktive vs. nicht interaktive Prävention

Bei der Betrachtung der Präventionsentwicklung in den vergangenen Jahren lässt sich nach Hafén (2013a) beobachten, dass nicht mehr nur Verhältnisprävention betrieben wird, sondern auch erkannt worden ist, wie wirkungsvoll interaktive im Gegensatz zu nicht-interaktiver Prävention ist. Präventionsfachpersonen erhalten somit eine bessere Strukturierung der inkludierten Zielpersonen. Fachpersonen gewinnen also eine Vorstellung davon, wie sich beispielsweise Jugendliche besser oder schlechter gegen soziale Zumutungen abgrenzen können. Die Übungen können daher entsprechend modifiziert werden. Der Autor geht davon aus, dass den Fachpersonen dabei ein breites Spektrum an Differenzierungsmöglichkeiten zur Verfügung steht, welche die Chance für eine Interventionswirkung aus didaktischer Sicht erhöhen. Nicht-interaktive Prävention hat hingegen den grossen Vorteil, dass sie – zumindest potentiell – mehr Personen mit geringerem Aufwand erreichen kann, weil sie sehr viel weniger zeit- und personalintensiv ist als die Interaktion (S. 183-185).

2. Abschreckung als spezifische Form der Informationsvermittlung

Die Abschreckungsprävention unterscheidet sich nach Hafén (2013a) von der Prävention durch reine Informationsvermittlung insofern, dass die sachlichen Informationen durch eine mehr oder weniger starke Betonung von negativen Folgen formiert werden, die in der Zukunft zu erwarten sind. Es kann zudem vorkommen, dass ganz gezielt un-

wahre Informationen eingeflochten werden, um die abschreckende Wirkung zu erhöhen. Bedeutsam ist hierbei, dass für die gewünschte Wirkung der Botschaft keine Gewähr besteht. Was bei manchen Menschen einen Schrecken auslöst, kann für andere eine Verlockung sein – dann nämlich, wenn nicht die Sicherheit, sondern das Risiko gesucht wird. Diese Suche erfolgt gerade in der Adoleszenz nicht zufällig. Sie dient nach Hafén den Jugendlichen als Ressource bei ihrer Entwicklungsbewältigung, gerade wenn andere Formen des Umgangs nicht greifen (S. 186-188).

3. Die Bedeutung von Normen in der Prävention

Nach Hafén (2013a) spielt es eine Rolle, wie sich wichtige Bezugspersonen einer Zielgruppe, wie deren Eltern, Geschwister, Peers und Arbeitskollegen gegenüber bestimmter Verhaltensweisen, wie beispielsweise Alkoholismus und Rauschtrinken, positionieren. Jedoch muss Fachpersonen hierbei bewusst sein, dass die Einstellung der Bezugspersonen durch die Zielpersonen nicht zwangsläufig richtig eingeschätzt wird. So sind zwei Faktoren entscheidend. Die Meinung der relevanten Bezugspersonen zu einem bestimmten Verhalten und wie diese Meinung durch die Zielpersonen wahrgenommen wird. Prävention mit normativen Aufforderungen operiert auf der kognitiven Strukturebene. Warnende Botschaften sollen Lernprozesse, also Veränderungen der kognitiven Strukturen erreichen, welche das Überschreiten von normativen Strukturen verhindern sollen (S. 190/191).

4. Empowerment

Hafén (2013a) beschreibt diesen Begriff als Befähigung und Selbstbefähigung. Er verweist auf Nadoo/Wills (2013), die besagen, dass der Empowerment-Ansatz den Menschen bei der Feststellung ihrer Gesundheitsprobleme und der Gewinnung der notwendigen Fähigkeiten und Zuversicht hilft, um auf Probleme adäquat reagieren zu können. Er betrachtet die Fachleute nicht mehr als Experten, sondern als Unterstützer und Vermittler, die dafür sorgen, dass gesundheitsfördernde Prozesse in Gang kommen. Die Fachleute ziehen sich nachher wieder aus dem Prozess zurück. Nach Wills sind folgende Punkte notwendig, um Menschen zum Empowern zu bringen (S. 191-194):

- Sie erkennen ihren mangelnden Einfluss und lernen ihn zu verstehen.
- Sie empfinden ihre Lage als ernst genug, um diese ändern zu wollen.

- Sie müssen daran glauben, dass sie imstande sind, mithilfe zusätzlicher Informationen, Unterstützung und Kompetenzen ihre Lage auch tatsächlich verändern zu können.

5. Ressourcen-Orientierung

Nach Hafen (2013a) sind Ressourcen Konstruktionsleistungen, um Probleme bewältigen zu können. Konstruktionsleistungen dienen einer ‚besseren‘ Bewältigung von meist negativ konnotierten Problemen. Anders ausgedrückt werden Ressourcen als Bedingungen der Möglichkeit betrachtet, Probleme besser zu lösen, als wenn diese Bedingungen nicht oder anders gegeben sind. Zu unterscheiden sind zwei Ebenen, die funktionale und die methodische Ebene. Bei der funktionalen Ebene geht es um Ressourcen-Förderung, also darum, Ressourcen-Defizite zu beheben. Bestehende Probleme (bei der Behandlung) können besser gelöst oder zukünftige Probleme (bei der Prävention) eher verhindert werden. Davon ausgehend, dass Prävention Ursachenbehandlung betreibt, wird deutlich, dass die fehlenden Ressourcen, die gefördert werden sollen, zu den (Mit-)Ursachen drohender Probleme zählen. Sie sind damit als Ansatzpunkt für die Verhinderung künftiger Probleme identifiziert worden, was folgendes Beispiel veranschaulicht:

Eltern bringen ihren Kindern bei, Nein zu sagen und erhoffen sich davon, dass diese gestärkte Ressource sie künftig befähigt, dem Gruppendruck beim wöchentlichen Trinkgelage besser zu widerstehen. Die methodische Ebene lenkt den Blick weg von den Defiziten. Sie geht vielmehr der Frage nach, welche bestehenden Ressourcen vorhanden sind, um bestimmte bestehende oder drohende Probleme zu bewältigen resp. zu verhindern. Nach Hafen ist es dabei zentral, dass gerade bei professionalisierten Interventionen der funktionale Aspekt den Ausgangspunkt bildet und die Methodik erst an Bedeutung gewinnt, wenn es um die Frage geht, wie das bestehende Problem und dessen Ursachen am besten beseitigt werden können (S. 194-199).

6. Partizipation

Die Partizipation gewinnt nach Hafen (2013a) in der Präventionsmethodik zunehmend an Bedeutung. Eine besondere Relevanz hat der Begriff Partizipation ihm zufolge in Bezug auf die Verhaltens- und Verhältnisprävention. Einerseits, um mit Zielpersonen Massnahmen zu entwickeln, andererseits, um die Systeme in der Lebenswelt der Zielpersonen in gesundheitsförderlicher Weise zu verändern. Hafen verweist auf Sachs-Pfeiffer welche bei der Partizipation grob zwischen Teilnahme- und Teilhabe-Strategien unterscheidet. Teilnahme-Partizipation beinhaltet demnach folgende Hauptstrategien:

- Anhörungs- oder Diskussions-Partizipation: Entscheidungsfindungsprozesse im Rahmen einer öffentlichen Diskussion, bei der die Bevölkerung eingeladen wird.
Meist werden diese von direkt Betroffenen besucht und von Interessen-Gruppen beherrscht.
- Abstimmungs-Partizipation: Sie bietet die Möglichkeit, mit der eigenen Stimme zum Entscheid beizutragen. Alternativen werden den Stimmenden jedoch nicht immer einsichtig kommuniziert, sodass häufig Kompromisslösungen entstehen, die eher die Interessen der Planung als die der Bevölkerung bevorzugen.
- Katalog-Partizipation: Fest vorgegebene Varianten stehen zur Auswahl und sind aus der Sicht der Planung formuliert.

Bei der Teilhabe-Partizipation hingegen geht es nach Sachs-Pfeiffer (1989) darum, die unterschiedlichen Gruppierungen in den Mittelpunkt zu stellen, wobei diese nach den jeweiligen Systemen gebildet werden, in denen die Veränderungen erreicht werden sollen. Beispielsweise wohnhausbezogene Gruppen, Interessengruppen in der Nachbarschaft, Cliques-bezogene, quartierbezogene und stadtteilbezogene Gruppen.

Bei der Partizipation allgemein sollte nach Hafén jedoch beachtet werden, dass dieser Begriff zwar unübersehbar auf das Banner zahlreicher Projekte und sonstiger Aktivitäten gedruckt ist. Aus der Nähe betrachtet sind diese Präventionssysteme jedoch häufig ein Trugschluss. Denn eine grosse Anzahl an Projekten nutzt den Begriff der Partizipation ohne dass im Projekt schlussendlich tatsächlich die Möglichkeit einer Mitbestimmung der Betroffenen besteht. Dies wird von Hafén als „Pseudo-Partizipation“ beschrieben (S. 199-201).

7. Prävention mit personalen Medien

Werden Personen, die nicht spezifische Präventionsfachleute sind, beispielsweise als Multiplikatorinnen oder Mediatoren in Präventionsmassnahmen inkludiert, so bezeichnet Hafén (2013a) dies als Prävention mit personalen Medien. Eine solche Form kann die Nachhaltigkeit einer Massnahme verbessern – sei es dadurch, dass die Botschaften auf nachhaltigerem Wege verbreitet werden, oder schlicht mehr Leute erreichen. Multiplikatoren/innen lassen sich treffend als Verbreitungsmedien umschreiben. Informationen werden durch sie einer grösseren Zahl an Zielpersonen zugänglich gemacht. Mediatoren/innen können hingegen als Erfolgsmedien bezeichnet werden. Sie haben die

Funktion, die Wahrscheinlichkeit der Annahme der Selektionsofferte zu erhöhen, die in der präventiven Kommunikation angeboten wird (S. 202-204).

8. Kooperation, Koordination und Vernetzung

Kooperation ist nach Hafen sehr bedeutsam, um Ziele in sozialen Systemen zu erreichen. Naidoo/Wills (2003) unterscheiden folgende Formen der Zusammenarbeit (zit. in Hafen, 2013, S. 204/205):

- Partnerschaften: gemeinsame Aktion von Partnern (nationale, lokale und andere öffentliche und private Einrichtungen)
- Dienstleistungsvereinbarungen und Verträge
- Zusammenarbeit von mehreren öffentlichen Dienstleistern (bspw. Sozialbereich und Gesundheitsbereich)
- Multisektorale Zusammenarbeit (bspw. öffentlich oder privatwirtschaftlich)
- Inter- und multidisziplinäre Zusammenarbeit (Personen mit unterschiedlichen Rollen oder Aufgaben aus einer oder unterschiedlichen Einrichtungen)
- Gemeinschaftliche Planung
- Teams

Unter dem Begriff *Koordination* versteht Hafen (2013a) eine Kooperation, die keine weitergehende Tätigkeit als die gegenseitige Information umfasst. Dieser Austausch kann in unterschiedlicher Form erfolgen (formell/informell, selbständig/unterstützt durch eine Koordinationsfachkraft) und soll verhindern, dass unnötigerweise Ressourcen verbraucht werden, indem die Systeme nicht in dieselbe Richtung oder sogar unbeabsichtigt gegeneinander arbeiten. Nach Hafen ist für die *Vernetzung* daher wichtig zu wissen, welche Funktion bestimmte Systeme in der Umwelt einer Organisation besitzen und über Angaben zu Kontaktmöglichkeiten zu verfügen, die im Bedarfsfall realisiert werden können (S. 204-207).

9. Projektarbeit als bevorzugte Methode der Prävention

Die Methode der Projektarbeit gewinnt nach Hafen (2013a) in der Prävention immer mehr an Bedeutung. Insbesondere die zeitliche Beschränkung unterscheidet sich von anderen Organisationen, ansonsten folgen Projekte sehr ähnlichen Prämissen. Sie reproduzieren sich über Entscheidungen, sie setzen Entscheidungsprogramme ein, sie tendieren zum Aufbau von Entscheidungshierarchien und sie regeln ihre internen und externen Kommunikationswege (S. 207/208).

Vierter Aspekt: Zielgruppenfaktoren

Hafen (2013a) geht davon aus, dass im Zuge der zunehmenden Professionalisierung der Prävention und mit der wachsenden Erkenntnis, welches schwierige und komplexes Unterfangen eine wirkungsvolle Prävention darstellt, die exakte Bestimmung der Zielgruppe zunehmend an Bedeutung gewinnt. Der Autor schreibt, dass Ergebnisse der empirischen Wirkungsforschung darauf hindeuten, dass massenmediale Präventionsstrategien eine Sensibilisierung der Bevölkerung für ein Problem ermöglichen. Sie bereiten das Fundament für weitergehende Präventions- und Behandlungsmassnahmen. Eine nachweisbare Verhaltens- oder Einstellungsänderung der Zielpersonen bewirken sie jedoch nicht. Es ist hinzuzufügen, dass sich auch massenmediale Präventionskampagnen und gesetzliche Verfügungen meist nicht an die gesamte Bevölkerung – vom Säugling bis zu Menschen im höchsten Alter – richten, sondern auf bestimmte, wenngleich sehr breit gefasste Gruppierungen, fokussiert sind. Verschiedene Merkmale, von Hafen auch Zielgruppenfaktoren genannt, wie Alter, Geschlecht, Hautfarbe, ethnische Herkunft und sozio-ökonomischer Status prägen die soziale Erwartung, im Hinblick auf das Handeln und Erleben der Zielperson im System, unterschiedlich. Wenn die Prävention das Zielgruppenmerkmal Geschlecht für relevant erachtet, dann stellt sich die Frage, inwiefern Anpassungen vorgenommen werden müssen, wenn sich beispielsweise Massnahmen nicht geschlechtsneutral, sondern spezifisch an Jungen oder Mädchen richten.

Für die Prävention ist es, im Gegensatz zur Behandlung, um einiges schwieriger Zielpersonen zu bestimmen. Grund dafür ist, dass im Hinblick auf das fokussierte Problem bei der Prävention keine Problemgeschichte vorliegt, sondern der Umstand relativ unbestimmt ist. Nach Hafen geht es im eigentlichen Sinne um Diversity-Management, also um ein Management derjenigen Aspekte der Zielpersonen, die für die präventiven Massnahmen von Bedeutung sind. Es handelt sich hierbei um die relevanten Unterscheidungen – weiblich/männlich, arm/reich, alt/jung, inländisch/ausländisch. Nebst weiteren Faktoren sind diese bei der Planung der Massnahmen angemessen zu berücksichtigen und zu prüfen (S. 219-221).

2.4 Die fünf Ebenen der Prävention

Nach Martin Hafen (2013b) lässt sich Prävention auf unterschiedlichen Ebenen ansiedeln. Die folgenden Erläuterungen der fünf Ebenen werden jeweils mit einem Beispiel des Autors aus der Frühförderung veranschaulicht.

1. Individuelles präventives Handeln

Auf dieser Ebene geht es dem Autor nach um Prävention, welche sich auf das individuelle Handeln auswirkt. Ein Beispiel lässt sich darin beschreiben, dass Eltern ihren Kindern Liebe schenken und ihnen eine anregende Umwelt zum Aufwachsen bieten.

2. Organisationales präventives Handeln

Die zweite Ebene beschreibt Hafen als diejenige des organisationalen präventiven Handelns, also dort wo Organisationen ihren Mitarbeitenden beispielsweise eine familiengerechte Gestaltung ihrer Arbeit ermöglichen.

3. Professionelle Prävention

Auf der dritten Ebene ist nach Hafen die professionelle Prävention zu finden. Kinder werden beispielsweise in Kindertagesstätten durch qualifiziertes Personal betreut oder im Rahmen der interdisziplinären Frühförderung bei Entwicklungsverzögerungen spezifisch unterstützt.

4. Professionalisierte Prävention

Die vierte Ebene beschreibt Hafen als professionalisierte Prävention. Es wird beispielsweise mit spezifischen Projekten versucht, das individuelle, organisationale oder professionelle Handeln im Sinne der Prävention weiter zu fördern.

5. Ebene der Politik

Die letzte vom Autor dargestellte Ebene ist die der Politik. Auf dieser werden im Rahmen der Familien-, der Siedlungs-, der Verkehrs-, der Sozial- und der Migrationspolitik laufend Entscheidungen getroffen, die für die Entwicklung der Kinder von zentraler Bedeutung sind. Zudem werden hier die Handlungsmöglichkeiten der drei anderen Ebenen

durch die Vergabe von Finanzmitteln und über rechtliche Bestimmungen abgesteckt. Die Politik schafft somit nach Hafén die notwendigen strukturellen Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung von kleinen Kindern und trägt dadurch zur Reduzierung von zukünftigen Behandlungskosten bei.

Hafén betont, dass die Aufwendungen, die auf allen fünf Ebenen zum Wohl der Kinder geleistet werden, der Gesellschaft direkt wieder zu Gute kommen. Sie sind eine unverzichtbare Investition – nicht nur aus ethischen, sondern auch aus ökonomischen Gründen (S. 9/10).

3. Das Phänomen Stress

Definition Stress

Angela Gatterburg (2011) schreibt, dass Stress als Geißel der Industrienationen gilt. Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und heisst so viel wie Druck und Beanspruchung. Der Begriff ist die verkürzte Form von „distress“ und leitet sich von dem lateinischen Wort „distringere“ ab, was „einengen“ bedeutet und zwei Gesichter hat: Der positive „Eustress“ fördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, der negative „Distress“ hingegen führt zu chronischer Anspannung im Körper und zu dauerhaft erhöhter Ausschüttung von Adrenalin und anderen Hormonen (S. 13). Der Begriff „Stress“ wird sowohl umgangssprachlich, als auch wissenschaftlich divergierend verwendet. Es gibt diverse Theorien, Modelle und unterschiedliche Möglichkeiten Stress zu definieren und zu verstehen. So beschreibt Ralph M. Steinemann (2005) den Begriff Stress als Phänomen, das die komplexen Zusammenhänge und das vielfältige Wechselspiel zwischen Körper, Psyche, Umfeld und Umwelt offenbart. Je nach Fachrichtung (Biologie, Medizin, Psychologie, Soziologie) beschreibt Stress die Faktoren oder Quellen des Stresses (Stressoren), die Gesamtheit der inneren Reaktionen des Körpers (Stress), die Verhaltensreaktion der Person in Bezug auf die Belastung (Stressentwicklungsprozess) oder die Stressfolgen (S. 41). Als Stressoren werden laut Steinemann (2005) in der Literatur potentiell krankmachende Anforderungen oder Belastungen bezeichnet. Sie gelten auch als Ursache des eigentlichen Stresses und lassen sich in verschiedene Gruppen aufteilen (S. 42). Nach Gatterburg (2011) ist jedoch sicher, dass diejenigen Faktoren, welche Menschen als stressend empfinden, höchst subjektiv sind – schon deshalb, weil manche Personen robuster sind als andere. Belastungen, die kollektiv als stressend empfunden werden, wie beispielsweise Lärm, konstante Reizüberflutung oder Mobbing am Arbeitsplatz, sind davon ausgeschlossen (S. 13).

Seit wann gibt es den Begriff Stress?

Alexa Franke (2012) schreibt, dass der Begriff Stress, wie wir ihn heute kennen, erst seit knapp 70 Jahren verwendet wird. Im wissenschaftlichen Bereich kommt der Begriff erstmals 1944 öffentlich vor. Seitdem hat sich der Begriff Stress rasant verbreitet und ist

im allgemeinen Wortschatz fest verankert. Stress ist auch in den Gesundheitswissenschaften zu einem Schlüsselkonzept geworden. Dennoch existiert auch nach über 60-jähriger Forschung keine einheitliche Definition von Stress (S. 106).

Der Begriff Stress kommt in seiner heutigen Bedeutung, wie bereits erwähnt, aus dem Englischen und bedeutete ursprünglich das Testen von Metallen oder Glas auf ihre Belastbarkeit. Der Biochemiker Hans Selye übertrug den Begriff Stress 1936 in die Psychologie und Medizin. Er stellte fest, dass bei starken Umweltbelastungen, wie zum Beispiel Hitze oder Kälte, der menschliche Organismus eine unspezifische Alarmreaktion zeigt. Bei weiteren Untersuchungen wurde entdeckt, dass diese unspezifische Reaktion durch sehr verschiedene Ereignisse ausgelöst werden kann. Belastende Reize, so genannte Stressoren, können physischer oder psychischer Art sein. Als Stress bezeichnet er die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung. Selye geht von einem neutralen Stressverständnis aus. Er spricht von Stress, wenn der Körper auf einen Reiz mit Aktivierung reagiert. Das kann sowohl bei negativen als auch bei positiven Erlebnissen der Fall sein (zit. in Franke, 2012, S. 6).

Positiver (Eustress) und negativer Stress (Distress)

Nach Steinemann (2005) ist Stress gegeben, wenn zwischen inneren und äusseren Anforderungen und Belastungen einerseits, und inneren und äusseren Ressourcen andererseits, auf körperlicher, psychischer oder sozialer Ebene ein Ungleichgewicht entsteht. Meist ist dieser Zustand eine Überforderung, kann aber auch Resultat einer Unterforderung sein. Stehen den Anforderungen adäquate innere und äussere Ressourcen zur Verfügung, die Stressbewältigung und Gleichgewicht ermöglichen, ergibt sich eine erwünschte Herausforderung, die Voraussetzung für Entwicklung, Lebens- und Sinnerfüllung sowie für Wohlbefinden und psychische Gesundheit ist (S. 66). Der Autor beschreibt dieses Spannungsfeld mit einem alternativen Beispiel, welches den Freiheitsgrad betrifft. Handlungsspielraum, beziehungsweise Wahl- und Gestaltungsfreiheit, gelten grundsätzlich als wichtige Ressourcen. Die zunehmende Individualisierung des Lebenslaufes sowie die Pluralisierung der Lebensformen und Wertehaltungen in der modernen Gesellschaft bieten grosse Freiheiten. Gerade dieser Schutzfaktor kann jedoch vor allem bei Jugendlichen im Zusammenhang mit den Problemen der Berufswahl, dem Mangel an verbindlichen Orientierungsrahmen und realen Berufschancen, rasch zu Überforderung führen und somit zu einem Risikofaktor werden (S. 81).

Arnold Lohaus, Holger Domsch und Mirko Fridrici (2007) beschreiben das Spannungsfeld mit positivem und negativem Stress. Grundsätzlich entspricht es dem Alltagsverständnis, dass Stress mit negativen Folgen gleichgesetzt wird. In ihren Untersuchungen wurden Jugendliche befragt, ob sie Stress als positiv oder negativ bewerten. Über 80 Prozent der befragten Schüler und Schülerinnen gaben an, dass sie Stress negativ bewerten. Es befanden sich demnach nur sehr wenige Personen darunter, die dem Stress auch positive Seiten abgewinnen können. Dieser Anteil steigt jedoch mit dem Alter. Die positiven Aspekte lassen sich gemäss den Autoren folgendermassen erklären. Stressempfindungen können zuallererst mit einer Aktivierungsfunktion verbunden werden. Wie das Beispiel unserer Vorfahren zeigt, wurde bei ihnen eine Kampf- oder Fluchtreaktion initiiert, wenn sie auf Gefahr stiessen. Der Körper bereitete sich also darauf vor, viel Energie zu verbrauchen. Der menschliche Körper reagiert auch heute auf diese Art und Weise. Ein wesentlicher positiver Aspekt von Stress ist demnach eine Leistungssteigerung, da mit der Aktivierungsfunktion Leistungsreserven freigesetzt werden können. Auch die Konzentration steigt bei diesem Prozess automatisch an.

Wird jedoch die Belastung zu hoch, sinken die Leistungen in der Regel wieder ab. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein moderates Ausmass erlebten Stresses durchaus förderlich sein kann – vor allem wenn dieser nur kurzfristig anhält. Ein übermässiges Ausmass wird in den meisten Fällen als hinderlich empfunden. Denn die häufig mit Stress verbundenen negativen Emotionen, wie Angst und Panik, sowie Bewertungen wie ‚Ich schaffe das nicht‘ oder ‚Es hat keinen Zweck‘, behindern die Konzentration auf die eigentliche Aufgabe. Eine mässige Anspannung wird folglich als angenehm empfunden, da sich hierdurch der Eindruck einstellen kann, dass das eigene Leistungsvermögen auf diese Weise beflügelt wird. Es gibt beispielsweise Menschen, die ohne Stressempfinden nicht effizient arbeiten können und einen gewissen Anforderungsdruck brauchen, um die gewünschte Leistung zu erbringen.

Es ist den Autoren zufolge nicht ausser Acht zu lassen, dass es individuelle Unterschiede hinsichtlich der bevorzugten Aktivierungsniveaus gibt. Während manche Menschen gar nicht genug Trubel um sich haben können, um richtig aufzublühen, sind andere hingegen froh, wenn sie sich möglichst oft in Ruhe zurückziehen können. Einerseits spielt es eine Rolle, dass unterschiedliche Personen eine Situation ganz anders bewerten. Ande-

rerseits lassen sich auch Unterschiede in den präferierten Aktivierungsniveaus feststellen. Personen unterscheiden sich in ihrem Erregungsniveau, auf welchem sie eine optimale Leistung erbringen bzw. sich wohl fühlen. Ein mittleres Erregungsniveau ist damit nicht absolut festzulegen. Es ist in Bezug auf den jeweiligen individuellen Fall und sein Aktivierungsspektrum zu verstehen.

Eine wichtige positive Wirkung von Stress, die nicht vernachlässigt werden sollte, ist die Auseinandersetzung mit dem Stress, während dem dieser Stress erlebt wird. Nach und nach entwickelt sich ein gewisses Repertoire an Bewältigungsstrategien, aus welchem schliesslich in vergleichbaren Situationen geschöpft werden kann, um stressauslösende Situationen besser zu bewältigen. So lassen sich Situationen, welche zunächst bedrohlich hätten erscheinen, schliesslich als Herausforderung betrachten (S. 10-12).

Positive Folgen von Stress

Sven Max Litzcke und Horst Schuh (2007) beschreiben folgende Beispiele für positive Folgen von Stress (S.34):

- Stress erhöht die Überlebenswahrscheinlichkeit in Ausnahmesituationen. Dieses Beispiel betraf vor allem unsere Vorfahren.
- Stress ermöglicht schnelle, jedoch unreflektierte Entscheidungen. In Gefahrensituationen ist daher eine schnelle Handlungsfähigkeit garantiert.
- Stress mobilisiert die letzten Kraftreserven.
- Stress kurbelt Lernprozesse an. Wären die Menschen von alters her zufrieden gewesen und nicht fortan unter Stress gestanden, gäbe es keinen Fortschritt.

Auch Joachim Bauer (2013) schreibt, dass Stress von Grund auf nichts Schlechtes sei und zum Leben gehöre. Der Mensch liebe Herausforderungen – allerdings nur dann, wenn sie sich bewältigen lassen. Denn eine schwierige Aufgabe gelöst zu haben führt zu Anerkennung. Dies lässt sich an Hand des Gefühls von Stolz über den eigenen Erfolg oder auch in Form von Bewunderung für andere Personen feststellen. Herausforderungen sind daher dem Autor nach eine sehr wichtige Voraussetzung dafür, dass die lebensnotwendige Motivation zum Tragen kommt (S. 37).

Neben diesen positiven Auswirkungen hat Stress nach Litzcke und Schuh (2007) besonders dann negative Folgen, wenn Ermüdungssignale übersehen oder verdrängt werden und ein zunächst punktueller Stress schliesslich zu einem Dauerstress wird (S. 34).

Dauerstress

Litzcke und Schuh (2007) beschreiben den Dauerstress insofern, dass Betroffene nervös und innerlich unruhig werden und sich nicht mehr entspannen können. Abends fühlen sie sich müde, erschöpft und urlaubsreif. Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt stetig ab, da beim Stress zunächst die höheren geistigen Prozesse leiden. Am stärksten betroffen ist die Kreativität. Mit zunehmender Stresseinwirkung nimmt die Konzentration fortlaufend ab und die Merkfähigkeit leidet stark. Solcher Distress führt nicht nur zur Abnahme der Leistungsfähigkeit, sondern auch zur Verschlechterung des physischen und psychischen Zustands. Gestresste Personen werden aggressiver, passiver und ängstlicher in ihrem Verhalten und ihre Gesundheit beginnt sich zu verschlechtern (S. 35). Steinemann (2005) bestätigt, dass Dauerstress in Verbindung mit Mehrfachbelastungen eine ernstzunehmende Gefahr für die psychische und physische Gesundheit darstellt (S. 47). Franke (2012) geht sogar davon aus, dass der Mensch für das Leben in der Steinzeit gemacht wurde und sich die Evolution nicht schnell genug den überfüllten U-Bahnen, den Menschenmassen, der immensen Informationsüberflutung und den 60m²-Wohnungen anpassen konnte. Dieser Umstand führt dazu, dass sich der Mensch in einer Art Dauererregung befindet und sich nicht mehr entspannen kann. Er muss aufgrund von Höflichkeitsnormen und Hierarchien ständig seine archaische Natur unterdrücken.

Die konstanten körperlichen Reaktionen aufgrund der Dauererregung führen letztlich zu körperlichen Schädigungen. Denn wenn die Belastungsphasen nicht mit Phasen der Entspannung unterbrochen werden, kann sich der Körper nicht mehr regenerieren (S. 125). Die Autorinnen formulieren daraus das Fazit, dass kurzzeitige akute Belastungen dem Menschen nicht zwingend schaden. Dauert die stressige Situation jedoch an und die Belastungen werden chronisch, kann dies fatale Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten psychischen und körperlichen Folgen von Stress sowie deren Auswirkungen auf der sozialen und ökonomischen Ebene geschildert und anhand zentraler epidemiologischer Fakten beschrieben.

3.1 Stress und psychische Gesundheit

Nach Gatterburg (2011) äussern sich psychische Erkrankungen aufgrund von Stress in vielerlei Formen und haben unterschiedliche Bezeichnungen wie Burnout oder Depressionen. Fachleute sprechen auch von Anpassungsstörungen, einer depressiven Verstimmung oder einer Erschöpfungsdepression. Die Autorin schreibt, dass Depressionen nach einer Schätzung der WHO im Jahr 2030 weltweit die höchste Krankheitslast sein werden. Eine bedeutsame Erkenntnis, insbesondere für diese Bachelor-Arbeit ist, dass die Hälfte aller psychischen Störungen bereits in der Kindheit und Jugend beginnen. Nach Gatterburg ist es demnach unabdingbar, frühzeitig gegenzusteuern, um chronische Leiden zu verhindern (S. 13/14).

Genderaspekt

Nach Steinemann (2005) ist es erwiesen, dass das weibliche Geschlecht häufiger unter psychischen Beschwerden leidet und Stress stärker wahrnimmt als das männliche Geschlecht. Dieser Umstand wird mit dem grösseren Verantwortlichkeitsgefühl von Frauen gegenüber ihren Kindern, ihrem Ehemann und Freunden erklärt. Zudem sind Frauen stärker, beziehungsweise negativer von Ereignissen im zwischenmenschlichen Umfeld beeinflusst. Männer erleben Stress hingegen vermehrt im Beruf. Frauen leiden grundsätzlich unter denselben Stressoren wie Männer, zeigen jedoch andere psychologische Stressreaktionen und demnach andere Stressfolgen. Mädchen und junge Frauen (12-20 Jahre) gelten als Risikogruppe für Stressanfälligkeit. Sie zeichnen sich neben einem erhöhten Stresserleben durch ein ungünstiges Muster in der Stressverarbeitung aus (S. 48/49).

3.2 Stress und körperliche Gesundheit

Gesundheitliche Folgen von Stress können nach Steinemann (2005) erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Verdauungsprobleme, Übergewicht, Muskel- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Störungen der Sexualfunktion sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sein (S. 47). Gatterburg (2011) schreibt von gesundheitlichen Folgen, wie Kopf-, Magen oder Rückenschmerzen. Chronischer Stress kann durchaus sogar zu Tinnitus oder einem Hörsturz, zu Schwindelgefühlen, Nervosität, Frustrationsgefühlen und Reizbarkeit führen. Auch Herzrhythmusstörungen,

Gedächtnisprobleme und chronische Schlafstörungen, können nach Gatterburg gesundheitliche Folgen von Stress sein. Durch ihn können sich Blutgefäße verändern und sogar einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen (S. 13).

Genderaspekt

Frauen neigen nach Steinemann (2005) verstärkt zu unspezifischen Körperbeschwerden wie Kopfschmerzen, Erkältungen, Halsschmerzen und Rückenbeschwerden. Männer hingegen führen nach wie vor die Statistiken der durch Stress mitbedingten Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Wirbelsäulenschäden und Lungenkarzinomen an (S. 49).

3.3 Stress und soziale Beziehung

Auf der Ebene der sozialen Beziehung werden Auswirkungen beschrieben, die sich auf der psychischen und körperlichen Ebene abspielen und vom psychischen System wahrgenommen und bewertet werden. Steinemann (2005) geht davon aus, dass ein Mangel an Unterstützung im sozialen Umfeld das Risiko einer schlechten psychischen Gesundheit und für einen frühzeitigen Tod vergrößern (S. 51). Der Autor erwähnt zudem, dass sich langanhaltende oder wiederkehrende soziale Belastungen oft in Organerkrankungen und gesundheitsschädlichen Risikoverhaltensweisen wie Zigarettenrauchen, Alkoholkonsum, ungesundem Ernährungs- und Essverhalten sowie mangelnder Bewegung manifestieren (S. 47).

Genderaspekt

Nach Steinemann (2005) suchen vor allem junge Frauen und Mädchen in Stresssituationen nach sozialer Unterstützung. Sie setzen in der Regel aber weniger problemlösende Strategien ein, sondern reagieren mit Ablenkung und Bagatellisierung. Sie verfolgen mehr stressvermehrnde Strategien wie passive Vermeidung, gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation und Aggression. Aufgrund der unterschiedlichen Sozialisation neigen Frauen dazu, auf Überforderung überkontrolliert mit Passivität und Depressionen zu reagieren. Männer reagieren hingegen eher unkontrolliert mit aggressivem, hyperaktivem Verhalten (S. 48/49).

3.4 Auswirkungen auf der ökonomischen Ebene

Stress am Arbeitsplatz

Frédéric Burnand (2011) schreibt, dass der Druck allgemein, aber insbesondere in der Arbeitswelt massiv zugenommen hat. In der Schweiz steht jede/r dritte Beschäftigte unter Stress. Dies zeigt die Stressestudie 2010, die das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) jüngst vorgestellt hat. Das Phänomen zieht sich durch alle Branchen (§1). Während im Jahr 2000 gemäss Burnand (2011) noch 26,6% aller Befragten angaben, dauerhaft unter Stress zu leiden, waren es 2010 schon 34,4%. Umgekehrt sank der Anteil jener, die nie oder nur selten unter Stress stehen, innert zehn Jahren von 17,4% auf 12,2% (§4). Nach Dr. Gregor Wittke (2008) belegt eine Studie der European Agency for Safty and Health at Work im Jahr 2007, dass die Risiken durch Stress am Arbeitsplatz in Zukunft sogar noch mehr steigen werden. Bereits im Jahre 2005 gaben in einer Umfrage 20% der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen an, dass sie ihre Gesundheit durch Arbeitsstress bedroht sehen. 60% der Fehltage gehen, Schätzungen der Europäischen Union zufolge, heute schon auf Stress zurück (§1-3).

Stresskosten

Litzcke und Schuh (2007) schreiben, einer schweizerischen Studie (Seco, 2000) zufolge, machten Stresskosten hochgerechnet rund 1,2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP) aus, was 4,2 Milliarden Schweizer Franken entspricht (S. 2). Würden, wie nach Steinemann (2005), diesen direkt durch Stress generierten Kosten zusätzlich diejenigen für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten hinzugezählt, so belaufen sich die volkswirtschaftlichen Kosten arbeitsbedingter Gesundheitsstörungen auf jährlich 7,8 Milliarden Franken oder ca. 2,3 Prozent des BIP (S. 58).

Stress hat aufgrund der Stresskosten und dem als wachsend empfundenen Arbeitsstress negative wirtschaftliche Folgen. Auch nach Gernot Böhme (2010) leiden Menschen unter starkem Leistungsdruck. Sie sind, obgleich in einer Überflussgesellschaft lebend, ideologisch im Knappheitsdenken befangen. Die Unternehmer leben unter der Drohung der Marktverdrängung und fühlen sich daher zur Rationalisierung und zum Wachstum gezwungen. Arbeitnehmer/innen bangen um ihren Arbeitsplatz und fühlen sich ständig zu Höchstleistungen getrieben. Konsumenten, auch gut verdienende, haben das Gefühl, zu

wenig Geld zu besitzen. Sie können dem Konsumangebot oder der Konsumnotwendigkeit nur mit Mühe entsprechen (S. 21).

Fazit

Böhme (2010) fasst das Dilemma für Dauerstress in unserer Gesellschaft faktisch und prägnant wie folgt zusammen. Menschen haben zu wenig Zeit. Grund dafür ist das Spannungsfeld zwischen Arbeit und Freizeit. Dem wachsenden Druck im Berufsleben versucht der oder die Einzelne mit einem wachsenden Freizeitverhalten zu begegnen, welches sich nicht zuletzt auch durch den wachsenden Erwartungsdruck der Gesellschaft definiert. Zum Ausgleich für den Stress in der Arbeit werden unter dem Deckmantel der Erholung vielfältige Hobbys und zeitraubender Konsum betrieben (Reisen, Musik hören, Medienkonsum), wobei das Ausmass kaum noch zu bewältigen ist. Die unüberschaubare Zahl an verfügbaren Möglichkeiten zur Steigerung der Lebensqualität – des Ansehen, der Ausstattung, des Niveaus – geben Menschen in jeder Lage das Gefühl, zu kurz gekommen zu sein, beziehungsweise sich anstrengen zu müssen, um die eigene Lage zu verbessern (S. 22).

4. Theorien der Stressentstehung und Stressbewältigung

In diesem Kapitel werden die verschiedenen Modelle und Theorien von Stressentstehung und dem Prozess der Stressbewältigung jeweils kurz erklärt und kommentiert.

Um die verschiedenen Ansätze angemessen einzuordnen, haben die Autorinnen ein Analyseraster entworfen. Dies dient dazu, die Modelle anhand verschiedener Kriterien genauer zu beleuchten. Einerseits geht das Analyseraster der Frage nach, ob sich das jeweilige Modell mehr auf Schutzfaktoren oder auf Risikofaktoren bezieht. Dabei wird auch die Ebene des jeweiligen Einflussfaktors betrachtet, also ob die körperliche, die psychische, die soziale oder die physikalisch-materielle Ebene betroffen ist. Darüber hinaus wird geprüft, ob sich das Modell auf die individuelle Ebene oder auf die soziale Ebene bezieht. Diese Gliederung soll einen besseren Überblick der unterschiedlichen Ansätze geben und allfällige Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufzeigen.

Zu diesem Zweck werden die verschiedenen Modelle anschliessend dem Analyseraster zugeteilt, welches in Form einer Zusammenfassung am Schluss des Kapitels ausgeführt ist. Eine Grafik veranschaulicht hierbei die Verortung der verschiedenen Ansätze.

Um Stressprävention zu betreiben, ist es notwendig, die Entstehung und Erklärungsansätze von Stress zunächst einmal genauer zu betrachten. Es gibt in der Stressforschung verschiedene Richtungen. In einem ersten Teil dieses Kapitels wird Stress als eine Reaktion des Körpers auf bestimmte äussere Reize beschrieben. Aufbauend auf diese Theorie, folgt der Ansatz, Stress als ein Interaktionsprozess zu verstehen. Dabei wird anschliessend auch auf den Bewältigungsprozess von Stress eingegangen sowie eine neurobiologische Sichtweise erklärt. Abschliessend werden Konzepte vorgestellt, die beschreiben, welche Faktoren Menschen vor Stress schützen können. Dieses Vorgehen soll eine Übersicht über die verschiedenen Ansätze bieten und das Phänomen Stress erklärbar machen. Weiter dient es der Arbeit als Grundlage zum Verständnis des Phänomens Stress.

4.1 Stress als Reaktion

Nach Franke (2012) wurde der Begriff Stress als eine Reaktion auf einen ganz bestimmten Auslöser oder eine bestimmte Situation von dem Begründer der Stressforschung, Hans Selye, benutzt. Selye hat sich als Pionier der Stressforschung auf die Antwort des Organismus auf Stressoren konzentriert. Er erstellte ein Konzept, welches aus drei Phasen besteht, und den Ablauf einer Stressreaktion verdeutlichen soll. Diese drei Phasen sind Alarmreaktion, Widerstandsphase und Erschöpfung. Bei der Alarmreaktion kommt es zu einem Initialschock, der mit einer erhöhten Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in Bezug zur Umgebung einhergeht. Der Körper versucht sich dann an die anhaltende Stressbedingung anzupassen, wodurch er die Widerstandskraft gegenüber dem Stressor erhöht. Dies nennt Selye die Widerstandsphase. Da der Körper aber nicht unbegrenzt belastbar ist und sich nicht auf Dauer dem Stressor anzupassen vermag, kommt es schliesslich zur dritten Phase der Reaktion, zur Erschöpfung. Nun tritt zwar erneut eine Alarmreaktion des Körpers auf, jedoch mit dem Unterschied, dass er nun nicht mehr adäquat reagieren kann und es somit zum Zusammenbruch kommt (zit. in Franke, 2012, S. 106-108).

Die Theorie von Selye basiert gemäss Franke (2012) auf der Idee, dass den Vorfahren des modernen Menschen diese Anpassungsleistungen bei erhöhtem Stress früher das Leben gerettet haben. In einer akuten Bedrohungssituation aktiviert der menschliche Körper alle Energien, die er benötigt, um einer Gefahrensituation gegenüberzutreten und das Überleben zu sichern. Entweder geschieht dies durch Angriff oder durch Flucht. Es werden also alle diejenigen Körperfunktionen aktiviert, die entweder für einen erfolgreichen Angriff oder ein schnelles Entkommen notwendig sind. Alle übrigen Körperfunktionen, welche in diesem Moment nicht von Bedeutung sind, wie z.B. Reproduktion, Verdauung und Wachstum, werden gehemmt. Wenn nun die Adaptionfähigkeiten des Menschen überfordert werden, kann dieser nicht mehr in den Normalzustand zurückkehren, was langfristig negative gesundheitliche Folgen nach sich zieht. In diesem Sinne versteht Selye Krankheit auch als eine Störung der Adaptionfähigkeit des Körpers. Wie bereits im Kapitel 3. *Das Phänomen Stress* beschrieben, wird in diesem Zusammenhang auch von Eu-Stress (Eustress) und Di-Stress (Distress) gesprochen. Eu-Stress als positi-

ver Stress, wird als herausfordernd und anregend empfunden. Im Gegensatz zum Distress, welcher sich in Form von Angst, Überforderung, Flucht und Blockierung äussert (zit. in Franke, 2012, S. 109/110). Dieser Ansatz der Stressforschung von Selye geht von einer rein körperlichen Reaktion aufgrund eines äusseren Reizes aus. Diese äusseren Reize werden auch als Stressoren bezeichnet. Der folgende Abschnitt konzentriert sich auf die Stressoren und ihre Klassifizierung.

Zu den Stressoren zählen in der Literatur, laut Steinemann (2005), potentiell krankmachende Anforderungen oder Belastungen. Sie werden auch als Ursache vom eigentlichen Stress benannt. Stressoren lassen sich in verschiedene Gruppen aufteilen (S. 42). In dieser Arbeit wird der Begriff der Stressoren gleichgesetzt mit Risikofaktoren. Es gibt bislang noch keine einheitliche Kategorisierung von Stressoren. Nach Litzcke und Schuh (2007) ist Stress die Aktivierungsreaktion des Organismus auf Anforderungen und Bedrohungen – auf die so genannten Stressoren. Die genannten Autoren bieten an dieser Stelle folgende mögliche Kategorisierung (S. 6):

Physische Stressoren:

Lärm, Hitze, Kälte, Temperaturschwankungen, Luftdruckänderungen, Hunger, Infektionen, Verletzungen, schwere körperliche Arbeit, langes Autofahren, Reizüberflutung.

Psychische Stressoren:

Versagensängste, Überforderung, Unterforderung, Fremdbestimmung, Zeitmangel, Hetze, Kontrollverlust.

Soziale Stressoren:

Konflikte, Isolation, ungebeter Besuch, Verlust vertrauter Menschen, Mobbing.

Stressoren sind also immer zugleich Risikofaktoren aus der relevanten Umwelt eines Menschen. Stress als eine Reaktion des Körpers auf Stressoren zu verstehen ist der erste Erklärungsansatz dieser Arbeit. Wenn wir diesen Ansatz in Anbetracht des erarbeiteten Analyserasters betrachten, wird deutlich, dass sich dieser Erklärungsansatz ausschliesslich auf die Risikofaktoren konzentriert und die Schutzfaktoren nicht in die komplexen Stressentstehungsprozesse miteinbeziehen. Bei den Risikofaktoren bzw. Einflussfaktoren

ren beschränkt sich Selye auf die körperlichen Aspekte. Die Stressreaktion läuft in seinen Beschreibungen ausschliesslich auf der körperlichen Ebene ab, während das psychische System des Betroffenen dabei kaum eine Rolle spielt.

Jedoch wird es nach dieser Theorie schwierig zu erklären, warum Stressoren wie Mobbing ebenfalls eine körperliche Reaktion hervorrufen. Dazu wird ein psychisches System benötigt, welches durch Wahrnehmung und Denken die nötigen Informationen verarbeitet, aufgrund deren es auch durch rein verbales Mobbing Stress erfährt. Wenn Gegenstand der Erklärung sein soll, wie der Körper durch erhöhte Adrenalinausschüttung vor einem Angriff flüchtet, würde sich dieser stark körperlich fokussierte Ansatz eignen, jedoch ist er aus Sicht der Autorinnen unzureichend im Zusammenhang mit psychischen Systemen.

4.2 Stress als Interaktion

Aufbauend auf den Annahmen, dass Stress eine ausschliesslich körperliche Reaktion auf einen bestimmten Stressor darstellt, wird nun der Ansatz von Stress als Interaktion näher betrachtet.

Die grundlegende Annahme, dass Stress als interaktiver Prozess angesehen wird, geht nach Franke (2012) auf den Forscher Richard S. Lazarus zurück. Für ihn ist Stress:

„...not just an environmental stimulus or a response, but a troubled relationship between a person and the environment. „ (zit. in Franke, 2012, S.117)

Stress bedeutet für ihn also nicht nur ein bestimmtes Reaktionsmuster auf bestimmte Stressoren, sondern, wie Franke (2012) beschreibt, eine Interaktion zwischen dem Menschen und seiner Umwelt. Seine Beobachtungen haben nämlich gezeigt, dass Menschen nicht deckungsgleich auf identische Stressoren reagieren, sondern, dass die gleichen Stressoren sehr unterschiedliche Reaktionen bei verschiedenen Menschen auslösen können. Er geht deshalb davon aus, dass individuelle kognitive und emotionale Variablen einer Person den Umgang mit Stressoren massgeblich beeinflussen müssen (zit. in Franke, 2012, S. 117). Bekannt wurde die Theorie von Stress als Interaktion auch mit dem Begriff des *Coping* (Bewältigung). Dabei wird erklärt, inwiefern und aufgrund welcher Ressourcen, Stressoren von einem Individuum bewertet und bewältigt werden. Das

Coping wird im folgenden Kapitel 4.3 genauer erläutert. Der Ansatz, Stress als Interaktion zu betrachten, bedeutet also nicht, dass Stress per se existiert. Vielmehr wird ein Stressor als solcher von einem Menschen bewertet, in einer Interaktion zwischen dem psychischen System des Menschen und seiner relevanten Umwelt. Wie Franke (2012) erläutert, kann unter dem Aspekt dieses Ansatzes jede Situation als Stress empfunden werden oder eben auch nicht. Dies ist abhängig von der jeweiligen Person, ihren Ressourcen und ihrer Bewertung (S. 119).

In der modernen Stressforschung hat sich der interaktive Ansatz manifestiert. Auch Litzcke und Schuh (2007) sehen eine wichtige Ursache für Stress in den eigenen Gedanken, Erwartungen und Einstellungen. Wichtig ist hierbei das Hinterfragen der Bewertung von Stresssituationen, denn so werden die zugrunde liegenden Einstellungen erkannt. Häufig hemmen die Bewertungsmuster die Bewältigung der Situation und sind bei der Stressentstehung mitverantwortlich. So kann das Gefühl entstehen, die Situation nicht bewältigen zu können, obwohl dies objektiv betrachtet jedoch möglich wäre (S. 64/65). Folgendes Zitat trifft diese Erkenntnis auf den Punkt:

„Unser Leben ist das, wozu es unser Denken macht“

(zit in. Litzcke und Schuh, 2007, S. 64)

Laut Thomas Bergner (2013) beruht das Phänomen Stress ebenfalls immer auf einer individuell gemachten Bewertung. Ihm zufolge ist Stress zu empfinden ein Cocktail aus Gefühlen wie Enge, Belastung und Überforderung und resultiert immer aus einer Bewertung der äusseren Umstände, die in Bezug mit den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen gesetzt werden (S. 232). Wie auch Lazarus beschreibt, ist Stress also keinesfalls etwas Greifbares, das für alle gleich ist. Stressempfinden äussert sich von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und entsteht nur durch die jeweilige negative Bewertung von äusseren Reizen als Stressoren. Bergner (2013) geht so weit, dass er sagt, Stressempfinden käme einer Opferrolle gleich. Im Stressmoment wird die betroffene Person als Opfer von äusseren Einflüssen bezeichnet. Dem Stressor wird durch die Bewertung Macht zugeschrieben. Selbstregulation entspräche hingegen der Rolle des Handelnden als Gegensatz zur Opferrolle (S. 232).

Dieser Ansatz der Stressentstehung setzt nach Einschätzung der Autorinnen das Individuum und sein psychisches System in den Mittelpunkt. Es geht dabei primär um die individuelle Bewertung der Umwelt, denn der Fokus liegt nicht auf den äusseren Reizen, sondern auf der unterschiedlichen Art und Weise, wie Individuen auf sie reagieren. Auch bei diesem Ansatz fallen die Risikofaktoren tendenziell eher ins Gewicht. Diese sind jedoch nicht mehr nur auf der körperlichen Ebene einzuordnen, wie bei Selye, sondern der Fokus liegt dabei auf der psychischen Ebene.

4.3 Coping

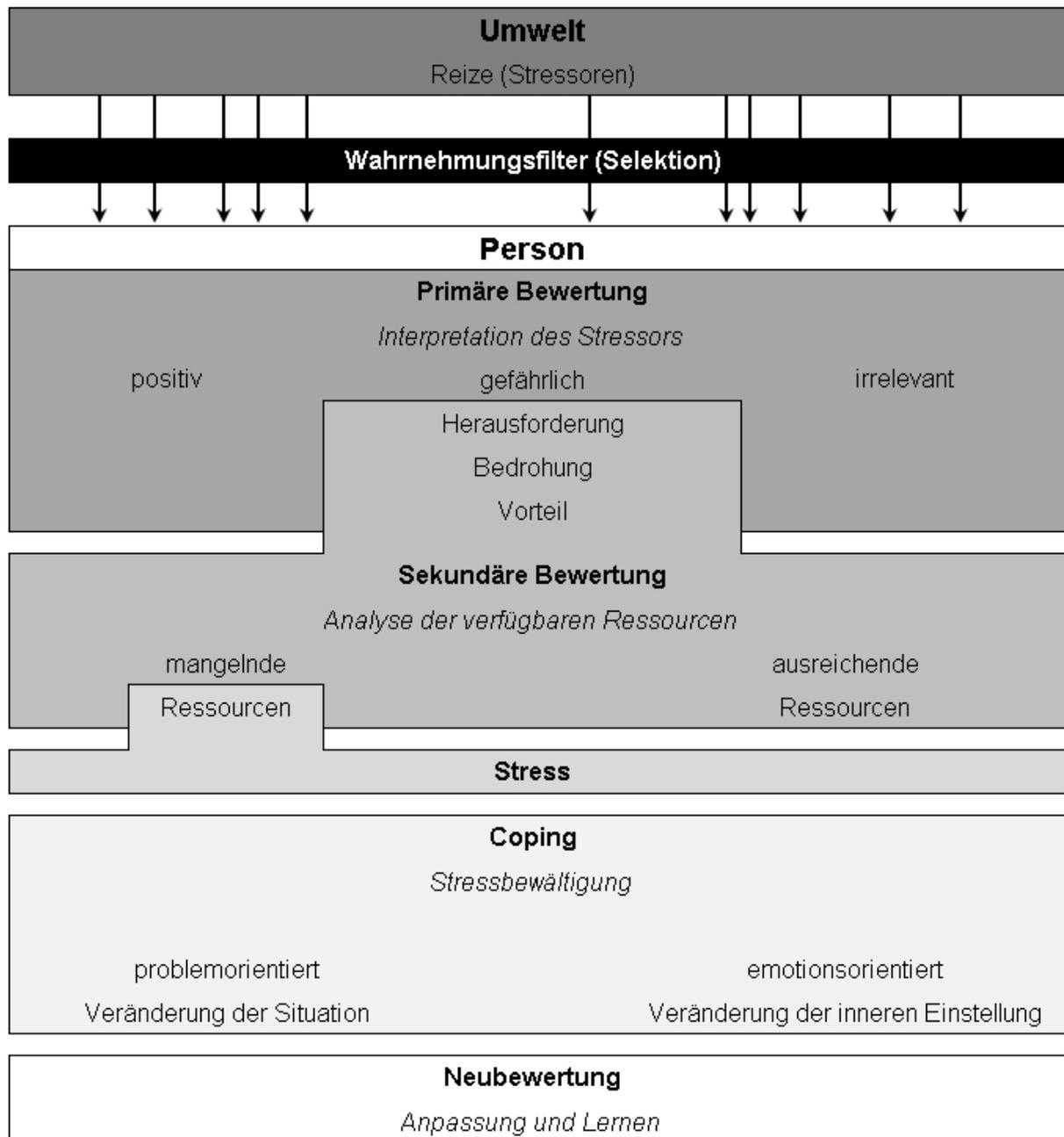
Wie bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnt, wird nun auf der Grundlage des Ansatzes Stress als interaktiven Prozess zu verstehen, der Begriff *Coping* detaillierter erklärt. Das eigentliche Coping wird als die Bewältigung am Ende des Bewertungsprozesses verstanden. Coping tritt also auf, nachdem ein Stressor als negativ bewertet worden ist und es nun an die Bewältigung dieses Problems geht.

Der Begriff Coping stammt aus den Forschungen von Lazarus, wie aus Franke (2012) hervorgeht. Seine Arbeit konzentriert sich auf drei Phänomene: Stress, Appraisal (Bewertung) und Coping (Bewältigung). Im deutschsprachigen Raum haben sich die Begriffe weitgehend durchgesetzt. *Appraisal* wird demnach mit kognitiver Bewertung übersetzt und der Begriff *Coping* steht für die Bewältigung (S. 118). Wie bereits beschrieben, werden Stressoren von einem Individuum als solche bewertet und sind nicht per se existent. Laut Franke (2012) wird der Prozess, in dem eine Person für sich entscheidet, welche Relevanz ein Reiz für sie hat, Appraisal genannt. In der ersten Phase der Auseinandersetzung, dem *primary appraisal*, überprüft das Individuum den Reiz zunächst im Hinblick auf sein Wohlergehen. Es gibt drei mögliche Bewertungen, die darauf folgen: der Reiz kann als irrelevant, als positiv oder eben als etwas, das die persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten überschreitet und somit als gefährlich gilt, bewertet werden.

Im Coping-Modell sind für den weiteren Prozess nur die als stresshaft bewerteten Reize von Bedeutung, da die anderen in diesem Falle nicht weiter behandelt werden müssen (siehe Darstellung 9). Im nächsten Schritt wird nun der stresshafte Reiz auf drei weitere Faktoren überprüft. Wurde bereits Schaden genommen? Droht eine Beeinträchtigung durch diesen Stressor oder handelt es sich um eine Herausforderung, die mit Auseinandersetzung oder Anstrengung verbunden ist? Hat eine Person im primary Appraisal ab-

geschätzt, welche Relevanz und welche Folgen ein Reiz haben kann, folgt die sogenannte *secondary appraisal*. Sie dient der Abschätzung der eigenen Ressourcen in Bezug auf die Bewältigung der Anforderung. In dieser zweiten Bewertungsphase kommt es also zur Überprüfung von Möglichkeiten und Fähigkeiten, sich dem als Stressor bewerteten Reiz zu stellen. Diese beiden Prozesse der primären und sekundären Bewertung (Appraisal) sind gemäss Franke (2012) zeitlich nicht strikte aufeinander abgestimmt. Vielmehr laufen sie teilweise sogar parallel ab. Es kann auch durchaus sein, dass sich eine Bewertung im Laufe der Zeit ändert (S. 119/120). Dieser so genannte Coping-Prozess ist in untenstehender Grafik anschaulich dargestellt.

Abb. 5: Coping-Prozess



(Grafik des Coping-Prozesses nach Franke, S. 122)

Auf die Phase der Bewertung (Appraisal) folgt nun, gemäss Franke (2012), die zweite Hauptphase, die eigentliche Bewältigungsphase (Coping). Der Coping-Prozess wird als Prozess der kognitiven und verhaltensmässigen Anstrengungen, mit einem Stressor umzugehen, beschrieben. Hier unterscheidet man zwei Arten des Copings. Einerseits das problembezogene-instrumentelle Coping und andererseits das emotionsbezogene Coping. Letzteres bezieht sich hauptsächlich darauf, mit den eigenen Gefühlen in einer Situation zurechtzukommen. Dem instrumentellen Coping werden alle Verhaltensmuster zugeordnet, welche in irgendeiner Form auf eine Veränderung der Situation abzielen (S.

120). Die hierzu am häufigsten verwendeten Strategien sind in folgender Tabelle dargestellt.

Abb. 6: Coping-Strategien

Typische Strategien von instrumentellem Coping:
<ul style="list-style-type: none"> • Einholen von Informationen (Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Internet, Telefonate) • Einholen sozialer Unterstützung (Verwandtschaft und Freundeskreis um Hilfe bitten, Haushaltshilfe, Nachbarin, Freundin, etc.) • Problemorientiertes Handeln (Problem analysieren, Situation verändern; Umzug, Stellenwechsel)
Typische Strategien von emotionsbezogenem Coping:
<ul style="list-style-type: none"> • Kognitives Umstrukturieren (sich sagen, dass es anderen noch schlechter geht, die humorvolle Seite sehen, „Wer weiss wofür es gut ist...“) • Sich innerlich distanzieren (nicht daran denken, sich ablenken, weitermachen, als ob nichts sei, „Indiander kennen keinen Schmerz“) • Gefühle ausdrücken (sich aussprechen, weinen, Teller an die Wand schmeissen)

(Franke (2012) S. 120/121)

Franke (2012) betont, dass es keine richtige oder falsche Coping-Methode gibt. Viel wichtiger sei es, sich die verschiedenen Möglichkeiten stets offen zu halten. So kann es in einem Falle nützlich sein, die Situation mit Humor zu nehmen und in einem anderen Fall ist es sinnvoller, an der entsprechenden Situation etwas zu verändern (S. 124). Es gibt also unzählige Möglichkeiten, Stress zu bewältigen. Dies ist offensichtlich ein sehr individueller Prozess, der von zahlreichen Faktoren abhängt. Auch Aron Antonovsky (1997) beschreibt den Bewältigungsprozess von herantretenden Stressoren als Coping. Wie damit umgegangen wird und welche Copingstrategien ein Individuum anwenden kann, beschreibt er als ebenso vielfältig wie die Art der Reize, die auf es einwirken. Diese können lang, kurz, permanent, negativ und positiv sein. Der Mensch wählt aus seinem Repertoire von generalisierten und spezifischen Widerstandsressourcen eine Kombination aus, die ihm in der jeweiligen Situation am Geeignetsten erscheint, um mit dem Stressor umzugehen (S. 130). Claudius Stein (2009) beschreibt Coping als etwas nicht Einmaliges, sondern als etwas Prozesshaftes, mit dem das Individuum versucht, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Er beschreibt auch, dass es kein richtiges oder

falsches Coping gibt. Bewältigungsstrategien werden immer wieder neu erprobt und angepasst. Es handelt sich dabei um den Versuch, eine Situation zu verändern oder sich selbst in einer Situation zu verändern (S. 31).

Das Coping-Modell veranschaulicht den Prozess der eigentlichen Bewältigung einer stressauslösenden Situation. Es ist aufbauend auf die Stresstheorie von Lazarus (Stress als Interaktion) zu verstehen. Die Autorinnen sehen den Fokus darin hauptsächlich bei den Schutzfaktoren. Es wird davon ausgegangen, dass die verschiedenen Coping-Möglichkeiten aus bestehenden Ressourcen zusammengesetzt werden. Dabei wird nicht gefragt, was nicht vorhanden ist, sondern welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um eine Situation zu bewältigen. Der Stressor kann somit sein gesundheitsgefährdendes Potential nicht entfalten, da der Fokus bei den individuellen Ressourcen liegt. Dabei werden die Schutzfaktoren, speziell beim emotionsbezogenen Coping, maßgeblich der psychischen Ebene zugeordnet, da es dabei um die innere Haltung gegenüber einer problematischen Situation geht. Beim instrumentellen Coping kann dagegen die soziale und die physikalisch-materielle Ebene ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, um die Situation zu verändern und somit die Gefahr von chronischem Stress zu reduzieren. Dieser Erklärungsansatz fasst, aus Sicht der Autorinnen, in Anlehnung an die Stresstheorie von Lazarus, die Komplexität des Phänomens Stress, am Treffendsten zusammen.

4.4 Salutogenese-Konzept

Nachdem der Frage nachgegangen wurde, was Stress auslöst und welche Reaktionen auf ihn folgen, steht in diesem Kapitel die Gesundheitsseite im Zentrum, wobei der Fokus der nächsten beiden Kapitel auf der Frage liegen wird, welche Massnahmen vor Stressentstehung schützen können.

Gesundheit und Krankheit als Kontinuum

Antonovsky (1997) geht von zwei wichtigen Grundannahmen aus: Erstens von der Annahme, dass Krankheit eine normale Erscheinung im Leben eines Menschen ist und zweitens, dass Gesundheit und Krankheit zwei Pole eines Kontinuums sind. Er beschreibt den Menschen als ein Individuum, das sich ständig auf der sogenannten ‚Gesundheits-Krankheits-Achse‘ bewegt. Er geht davon aus, dass Gesundheit und Krankheit zum Leben gehören und dass jeder Mensch sich stets irgendwo zwischen diesen beiden Polen befindet. Selbst wenn jemand schwer krank ist, befindet er sich auf gewisse Art

noch in einem Gesundheitszustand, da er immer noch lebt (S. 23). Franke (2012) nennt diese zwei Pole entweder **Health-Ease**, für die gesunde Seite oder eben **Dis-Ease**, für die Krankheitsseite. So entsteht das so genannte HEDE-Kontinuum. Für die Bewertung, wo der oder die Einzelne sich nun auf dieser Achse befindet, sind Stressoren bzw. der Umgang damit, entscheidend. Stressoren sind, wie bereits im Kapitel 4.3 *Coping*, erläutert nicht per se schädlich, sondern es hängt davon ab, welche Ressourcen für den Umgang damit verwendet werden (S. 173).

HEDE Kontinuum (Gesundheits-Krankheits-Achse)

Abb. 7: HEDE Kontinuum

Health-Ease	Mensch	Dis-Ease
Gesundheitsseite		Krankheitsseite

(Eigene Darstellung)

Generalisierte Widerstandsressourcen

Die Widerstandsressourcen beschreiben laut Franke (2012) diejenigen Faktoren, welche ausschlaggebend sind, ob die eigene Position auf dem HEDE-Kontinuum sich eher auf der positiven oder auf der negativen Seite befindet. Antonovsky (1997) zählt dazu alle Faktoren, die den konstruktiven Umgang mit Stressoren ermöglichen (zit. in Franke, 2012, S. 173). Diese Widerstandsressourcen sind beim Individuum, im sozialen Umfeld sowie in der Gesellschaft zu finden. Sie dienen dazu, dass Stressoren ihr gesundheitsgefährdendes Potenzial nicht ausschöpfen können. Einen Überblick über die wesentlichen Widerstandsressourcen gibt folgende Tabelle.

Abb. 8: Widerstandsressourcen

Widerstandsressourcen	Beispiele
Gesellschaftliche Widerstandsressourcen	Politische und ökonomische Stabilität, Frieden, intakte Sozialstrukturen, funktionierende gesellschaftliche Netze
Individuelle Widerstandsressourcen	
-Kognitive Ressourcen	Wissen, Intelligenz und Problemlösefähigkeit
-Psychische Ressourcen	Selbstvertrauen, Ich-Identität, Selbstsicherheit, Optimismus
-Physiologische Ressourcen	Geld, finanzielle Unabhängigkeit und Sicherheit, Zugang zu Dienstleistungen, sicherer Arbeitsplatz

(Eigene Darstellung nach Franke (2012) S. 173)

Kohärenzgefühl

Im Zentrum des Salutogenese-Konzepts von Antonovsky (1997) steht das Kohärenzgefühl. Dieses geht der Frage nach, ob ein Individuum ein sich auf alle Lebensbereiche erstreckendes, überdauerndes und doch dynamisches Vertrauen besitzt, sodass die Herausforderungen es wert sind, sich dafür zu engagieren und anzustrengen (Sinnebene); die Ressourcen verfügbar sind, die gebraucht werden, um den gestellten Anforderungen gerecht zu werden (Bewältigungsebene) und die Ereignisse der inneren und äußeren Umwelt strukturiert, erklärbar und vorhersehbar sind (Verstehensebene) (S.35). Kohärenz wird nach Antonovsky (1997) in die drei wichtigen Hauptpunkte Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit unterteilt, welche im Folgenden jeweils kurz dargestellt sind.

Verstehbarkeit

Bei dieser Komponente geht es laut Antonovsky (1997) darum, inwieweit ein Mensch Reize, die von der Aussenwelt eintreffen, verstehen und einordnen kann. Er klassifiziert dies insofern, als Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl die Dinge um sich herum

klar erkennen und einstufen können und diese nicht einfach als Rauschen wahrnehmen (S. 35).

Handhabbarkeit

Als weiterer Faktor für ein ausgebildetes Kohärenzgefühl nennt Antonovsky (1997) den Aspekt der Handhabbarkeit. Er nimmt an, dass Menschen Vertrauen in ihre Ressourcen haben müssen, um einer gewissen Situation gegenüber zu treten. Der Mensch vertraut darauf, dass er entweder selbst oder mit Hilfe der Ressourcen anderer (wie Freunde und Bekannte) eine schwierige oder neue Situation meistern kann, da er über ein intaktes soziales Netz verfügt (S. 35).

Bedeutsamkeit

Als Bedeutsamkeit betitelt Antonovsky (1997) die letzte Komponente des Kohärenzgefühls. Er bezeichnet diese auch als das motivationale Element des Kohärenzgefühls. Es geht hierbei darum, inwiefern ein Mensch einem bestimmten Lebensbereich eine Bedeutung geben kann. Diese Bedeutung könnte sogar als Sinn bezeichnet werden. Bedeutsamkeit meint also Faktoren, die einem Individuum als so bedeutungsvoll und sinn erfüllt erscheinen, dass es sich lohnt emotional etwas dafür zu investieren (S. 36).

Antonovsky (1997) erläutert in einer Gegenüberstellung der drei Komponenten, dass diese zwar theoretisch voneinander trennbar sind, sich jedoch in empirischen Studien gezeigt hat, dass diese zwingend voneinander abhängig sind. Das heisst, es gibt keine Gewichtung in der Relevanz der drei Komponenten. Aus ihrer gegenseitigen Abhängigkeit ergibt sich ein Gesamtbild, das als Kohärenzgefühl betitelt wird (S. 88).

Kohärenzgefühl und Stressbewältigung

Was bedeutet nun das Konzept der Salutogenese mit dem Fokus auf das Kohärenzgefühl in Zusammenhang mit der Stressbewältigung? Franke (2012) erläutert zum Konzept von Antonovsky, dass Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl Reize von aussen eher als Nicht-Stressoren bewerten und diese stattdessen als positive Herausforderung ansehen. Dadurch gelingt es ihnen viel eher, herausfordernde Situationen zu meistern, ohne dadurch eine negative Belastung durch eigene Bewertung herbeizuführen. Solche Menschen gehen eher davon aus, dass sie über genügend Ressourcen verfügen, um den Anforderungen in einer bestimmten Situation gerecht zu werden. Sie können gelassen in

ihrem Repertoire an Bewältigungsstrategien den für sie geeigneten Weg suchen und die Situation so meistern. Ihre grosse Sicherheit im Umgang mit Stressoren und ihr Vertrauen in die Handhabbarkeit der Situation ermöglichen es ihnen auch immer wieder, die angewendeten Strategien zu überprüfen und allenfalls anzupassen. Für Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl stellen Reize viel schneller bedrohliche Stressoren dar. Sie nehmen diese Reize häufiger als bedrohlich statt als herausfordernd wahr. Aufgrund weniger verfügbarer Ressourcen, stehen ihnen auch weniger Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Sie sind wohl oder übel gezwungen, die immer gleichen Strategien anzuwenden und starr an diesen Lösungswegen, auch wenn sie nicht immer vielversprechend sind, festzuhalten. Das Kohärenzgefühl schafft also Voraussetzungen, damit Menschen mit verschiedenen Anforderungen flexibel und selbstsicher umgehen können. In diesem Sinne kann ein hohes Kohärenzgefühl als Stressbewältigungsressource angesehen werden (S. 178).

Das Salutogenese-Konzept ist nach Ansicht der Autorinnen klar schutzfaktorenorientiert. Es geht davon aus, dass durch gewisse Selbstkompetenzen Stressempfinden minimiert werden kann und man somit eher gesund bleibt. Daher liegt der Fokus bei den Schutzfaktoren auf der psychischen Ebene. Es fokussiert indirekt auch die soziale Ebene stark, da das Kohärenzgefühl erst durch ein stabiles soziales Umfeld und soziale Beziehungen entstehen und wachsen kann. Ein hohes Kohärenzgefühl wird folglich als Schutzfaktor beschrieben. Die Fokussierung ausschliesslich auf die Schutzfaktoren zu legen, macht aus Sicht der Autorinnen wenig Sinn, da man sich nebst der Frage was einen gesund hält, auch der Frage nachgehen sollte, was einen krank macht. Dies lässt sich insofern begründen, dass es wie in Kapitel 2.3 *Die vier Aspekte der Prävention* darum geht Schutzfaktoren zu stärken und Risikofaktoren zu mindern.

4.5 Resilienz-Modell

Das Modell der Resilienz kommt in der modernen Gesellschaft immer mehr zum Tragen. Es geht ähnlich wie das Salutogenese-Konzept der Frage nach, wie es gelingt gesund zu bleiben, bzw. sich trotz widriger Umständen nicht aus der Form bringen zu lassen. Franke (2012) beschreibt, dass der Ursprung des Begriffs der Resilienz aus der Materialwissenschaft stammt. Er bezeichnet die Eigenschaft eines Materials, zurück in seine ursprüngliche Form zu kommen, nachdem es gepresst, zerquetscht oder gedehnt wurde.

Wird der Begriff auf den Gesundheitsbereich angewendet, geht es darum, wie gut ein Mensch in der Lage ist, sich in schwierigen und belastenden Situationen nicht aus der Form bringen zu lassen (S. 185). Eine allgemein gültige Definition von Resilienz gibt es gemäss Franke (2012) noch nicht. Doch alle Modelle haben gemeinsam, dass sie den Fokus auf die Reaktion des Menschen auf erschwerte Lebensbedingungen setzen. Die Resilienzforschung, wie Franke (2012) sie beschreibt, stellt das Gegenteil der Risikofaktorenforschung dar. Während letztere Faktoren erforscht, die zur Beeinträchtigung der Gesundheit führen, interessiert sich die Resilienzforschung für diejenigen Faktoren, die bei der Widerstandskraft eines Menschen eine wichtige Rolle spielen (S. 186).

Hafen (2014) geht in einem Artikel über die Resilienz dem Ursprung dieser Forschung nach und stellt anschliessend kritische Fragen bezüglich Sinn des Konzeptes der Resilienz im Hinblick auf den Nutzen in der Prävention (S. 2). Dies geschieht jeweils aus einer präventionstheoretischen Perspektive mit systemischem Ansatz, wie sie bereits im Kapitel 2 *Prävention aus systemischer Sicht* beschrieben wurde. Er hält fest, dass der Ursprung der Resilienztheorie der folgenden Frage nachging: Wie ist es möglich, dass sich Kinder und Jugendliche, die in sehr schwierigen Verhältnissen aufwachsen, weitgehend problemlos entwickeln? Genau diese Fragestellung stellt den Kern der berühmten Kuauilangzeitstudie von Emmy Werner und Team (1993) dar. Im Rahmen dieser Studie wurden knapp 700 Kinder, die 1955 auf den hawaiianischen Inseln Kuauil geboren wurden, in einer Langzeitstudie untersucht. Die Resultate ergaben, dass sich 72 von 200 Kindern, die in schwierigsten Verhältnissen aufgewachsen sind, zu verantwortungsbewussten und optimistischen Erwachsenen entwickelt haben. Aufgrund dieses Befundes wurden die Faktoren eruiert, welche diese Entwicklung durch Verminderung der Risikofaktoren ermöglichten. Seither stehen in der Resilienzforschung diese Schutzfaktoren im Zentrum der Aufmerksamkeit (zit. in Hafen, 2014, S. 2). Wie bereits im zuvor beschriebenen Salutogenese-Konzept von Antonovsky (1997), strebt die Resilienztheorie eine Erweiterung der pathogenen Perspektive an. Es geht nicht länger nur um die Risikofaktoren, sondern zunehmend um die Schutzfaktoren.

Hafen (2014) beschreibt die Begrifflichkeiten in der Literatur der Resilienzforschung als unklar aufgrund unsachgemässer Vermischung von Diagnostik und Ursachenzuschreibung. Eine weit verbreitete Auffassung des Begriffs beschreibt ihn als: „...gute Ergebnis-

se von Entwicklung trotz ernsthafter Gefährdungen“. Viele Autoren nennen, gemäss Hafen (2014), den Begriff nebst dieser diagnostischen Definition aber gleichzeitig auch als Erklärungsansatz für diesen Zustand. Also wird der Begriff in diesem Falle als Kapazität, Fähigkeit oder Schutzfaktorenbündel angesehen. Somit wird das Symptom mit der Ursache gleichgesetzt (S. 4).

Hafen (2014) geht aus Sicht der Präventionsforschung weiter auf den Begriff ein. Resilienz ist, wie bereits beschrieben, eine Fokussierung auf die Schutzfaktoren. Nur ergibt gemäss Hafen eine Schutzfaktorenforschung ohne Berücksichtigung der Risikofaktoren wenig Sinn. Wenn die Schutzfaktoren betrachtet werden, muss zugleich stets die Frage gestellt werden, vor welchen möglichen Risikofaktoren sie schützen sollen. Also ist die Schutzfaktorenforschung auch auf eine adäquate Risikofaktorenforschung angewiesen. Hafen (2014) beschreibt weiter, dass wenn nun Schutz-/Risiko- und Wirkungsforschung betrieben wird, immer genau in den Forschungsbereichen der Prävention und Gesundheitsförderung gearbeitet wird. Laut Hafen ist zu erkennen, dass sowohl das Salutogenese-Konzept, wie auch die Resilienzforschung, mit mehr Nachdruck auf die Schutzfaktoren verweist, als dies präventionsmedizinische und auch psychologische Forschungen bisher getan haben. Das Konzept der Schutzfaktoren ist aber auch dort unverzichtbar. Die Fokussierung der Resilienzforschung auf die Schutzfaktoren ist also nichts Neues. Um noch einmal auf den Nutzen des Resilienzkonzeptes einzugehen, so beschreibt Hafen ihn als kaum ersichtlich. Hingegen wird den Aktivitäten und Erkenntnissen der Resilienzforschung, welche aus seiner Sicht schlicht Präventionsforschung ist, sehr wohl ein Nutzen zugeschrieben. Denn beide Zugänge, sowohl die Schutzfaktoren-, als auch die Risikofaktorenforschung sind in der Prävention unverzichtbar (S. 4).

Abschliessend lässt sich festhalten, dass das scheinbar junge Forschungsgebiet der Resilienz schon seit geraumer Zeit in Form der Einflussfaktorenanalyse in die Präventionsforschungen integriert ist. Es handelt sich somit um einen Aspekt der Präventions- bzw. der Einflussfaktorenforschung und lässt sich von der Risikoforschung nicht isoliert betrachten. Im Hinblick auf das Analyseraster zur Verortung der verschiedenen theoretischen Erklärungsansätze lassen sich das Resilienzkonzept, wie auch das Salutogenese-Konzept, klar den Schutzfaktoren zuordnen. Da immer wieder die Bedeutung der Schutzfaktoren, wie z.B. das Kohärenzgefühl oder eine hohe Selbstwirksamkeitserwar-

tung genannt wurden, werden die Schutzfaktoren beim Individuum auf der psychischen Ebene und im sozialen Umfeld auf der sozialen Ebene angesiedelt.

4.6 Neurobiologischer Erklärungsansatz

Abschliessend zu den verschiedenen Theorien und Erklärungsansätzen kommt ein weiterer Aspekt der aktuellen Forschungen hinzu. Das Gebiet der Neurobiologie umfasst bereits eine unglaubliche Fülle an komplexen Informationen. Viele Forschungen in diesem Bereich befinden sich jedoch immer noch in den Anfängen. Durch neue bildgebende Verfahren gelingt es der Neurobiologie, in Bezug auf die Entwicklung des Menschen und des Gehirns neue Schlüsse zu ziehen. Das menschliche Gehirn ist für die Wissenschaft ein längst nicht abschliessend erforschter, faszinierender Gegenstand. Dieser Abschnitt soll Erklärungsansätze bieten, um die Entwicklung von Reaktionen und Empfindungen in Zusammenhang mit Stress – besonders in der Lebensphase Jugend – anhand neurobiologischer Erkenntnisse besser zu verstehen.

Norbert Herschkowitz & Elinor Chapman Herschkowitz (2009) beschreiben die Phase der Jugend aus Sicht der Neurobiologie als höchst empfindliche Periode. Das Gehirn ist in dieser Lebensphase in voller Entwicklung und noch keineswegs ausgereift. Sie betonen besonders den vordersten Teil des Stirnhirns, dessen Ausbildung erst im Erwachsenenalter abgeschlossen ist. Dieser Bereich ist für verschiedene Handlungen und Empfindungen verantwortlich, wie z.B. Planen, Entscheidungen treffen, Bewerten, Selbstkontrolle, Verantwortungsübernahme sowie die Interpretation von sozialen Signalen (S. 54). Jugendliche haben ein immenses Lernpotenzial. Während der Adoleszenz entwickeln sich verschiedene Systeme und Gedächtniskapazitäten. Diese kognitiven Reserven beschreiben Herschkowitz und Heschkowitz (2009) als äusserst bedeutsam für das spätere Leben (S. 54).

Ein weiterer wichtiger Punkt zum Verständnis der Entwicklung des Gehirns ist dessen Plastizität. Dieser Begriff beschreibt die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, sich an geistige und körperliche Aktivitäten mit strukturellen Veränderungen anzupassen. Dies wird sehr treffend in folgendem Satz formuliert: „Ändere dein Denken, und du änderst dein Gehirn!“ (zit. In Herschkowitz & Herschkowitz, 2009, S. 32). Das Wissen um diese

Fähigkeit ist die Grundlage der Annahme, dass massgebliche Veränderungen beim Individuum ein Leben lang zu erwarten sind.

Claudius Stein (2009) geht noch genauer auf die neusten Ergebnisse der Hirnforschung ein. Er behandelt vermehrt die Frage, wie das Gehirn mit Stress umgeht und welche Auswirkungen dies auf die Hirnfunktion hat. Dabei stützt er sich auf die Forschungen von Gerhald Hüther. Der Autor beschreibt, dass die Störungen der Aussenwelt in Form einer Kaskade in die Innenwelt dringen. Diese Alarmreaktion löst wiederum eine Kaskade an Bewältigungsreaktionen aus, um die Bedrohung abzuwenden. In welcher Art und Weise das Gehirn auf die Alarmreaktion reagiert, ist nicht nur abhängig von der Intensität des Auslösers, sondern auch massgeblich von den im Gehirn bereits vorhandenen Erfahrungen und Bewältigungsstrukturen. Diese bestimmen letztlich auch, inwiefern und in welchem Ausmass die Störung bewertet wird. Diese Bewertungen sind ausschlaggebend für das subjektive Empfinden einer Bedrohung. Dies zeigt deutlich, dass erst das Ungleichgewicht zwischen der Bewertung einer äusseren Belastung und bereits erlernten Bewältigungsmöglichkeiten Stress verursacht (S. 37).

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass das Gehirn in der Jugendphase in seiner Entwicklung noch nicht ausgereift ist und deshalb ein grosses Potenzial birgt. Weiter verliert es lebenslänglich nicht die Fähigkeit sich zu verändern. Das Gehirn eines jeden Menschen ist einzigartig. Dies wird bei der subjektiven Bewertung von äusseren Reizen deutlich. Das Wissen darum, dass z.B. Bewältigungsstrategien aufgrund der Plastizität des Gehirns veränderbar sind, wird besonders im weiteren Verlauf dieser Arbeit von Bedeutung sein, wenn es darum geht, für Stressprävention im Jugendalter zu argumentieren. Das Wissen über die Veränderbarkeit des Gehirns begründet mitunter auch den Ansatz, dass Prävention nachhaltig wirken kann. Wenn langfristige Verhaltensänderungen zu Veränderungen der Hirnstruktur und somit zu Veränderungen von Bewältigungsstrategien führen können, so ist dieser Umstand für die Praxis der Sozialen Arbeit mehr als bedeutsam.

Der neurobiologische Erklärungsansatz macht deutlich, wie individuell Stressentstehung sein kann. Es wird ebenfalls klar betont, dass das Gehirn lernfähig ist und seine Bewältigungsstrategien durchaus verändern kann. Es wird zwar nicht direkt auf die Ri-

sikofaktoren oder Schutzfaktoren eingegangen, doch liegt der Fokus deutlich stärker auf den Möglichkeiten und Potentialen des Gehirns, als auf seinen Defiziten. Grundsätzlich geht es darum, dass alles veränderbar ist und dass der Mensch mit seinem komplexen Gehirn durchaus in der Lage ist, Dinge neu zu lernen und sein Verhalten und Denken immer wieder den Gegebenheiten anzupassen. Diese Erkenntnis ist im Zusammenhang mit der Prävention im Bereich Stress zentral.

4.7 Klassifizierung

Nach Einsicht in verschiedene Konzepte und Theorien wird deutlich, dass es unterschiedliche Richtungen im Bereich der Stressforschung gibt. Die Ansätze über Stress als rein körperliche Reaktion auf bestimmte Reize erscheint den Autorinnen die Komplexität der Stressentstehung zu wenig differenziert darzustellen. Dabei eignet sich das Modell von Lazarus, welcher Stress als interaktiven Prozess versteht, deutlich besser. Er zieht sowohl die körperliche Reaktion, wie auch das psychische System des Menschen, als relevante Umwelt mit ein. Darauf aufbauend macht das Coping-Modell deutlich, wie unterschiedlich Bewältigungsstrategien beschaffen sein können. Das Salutogenese- und das Resilienz-Konzept haben sich in den Forschungen stärker auf die Schutzfaktoren und weniger auf die Risikofaktoren konzentriert. Die beiden Einflussfaktoren lassen sich jedoch nicht losgelöst voneinander betrachten, da es sich dabei um ein wechselseitig bedingtes Kontinuum handelt. Zusätzlich zu den bereits ausführlich erforschten Ansätzen erweist sich die kurze Darstellung des neurobiologischen Ansatzes als relevant. Den Autorinnen erscheint dieser als bedeutsam, da er aktuell ist, obwohl er noch viele Forschungslücken offen lässt. Er soll dem besseren Verständnis dienen, wie der Mensch und sein Gehirn funktionieren. Von besonderer Bedeutung ist das unglaubliche Veränderungspotential des Gehirns und somit der individuellen Anpassungsfähigkeit.

Folgende Grafik zeigt das von den Autorinnen dieser Arbeit erstellte Analyseraster. Es dient der Veranschaulichung und zur Übersicht über die verschiedenen Ansätze der Stressentstehung und -bewältigung.

Abb. 9: Analyseraster Auswertung

Konzept, Theorie	Schutzfaktoren				Risikofaktoren			
	Psychische Ebene	Soziale Ebene	Körperliche Ebene	Physik- mat. Ebene	Psychische Ebene	Soziale Ebene	Körperliche Ebene	Physik- mat. Ebene
Stress als Reaktion							X	X
Stress als Interaktion					X		X	
Coping	X	X	X	X				
Salutogenese	X	X						
Resilienz	X	X						
Neurobiologie	X		X		X		X	

(Eigene Darstellung)

Es lässt sich bei allen Ansätzen feststellen, dass Stressentstehung sich immer entweder auf der körperlichen oder der psychischen Ebene abspielt und nie auf der sozialen oder physikalisch-materiellen Ebene. Diese besitzen zwar sehr wohl einen gewissen Einfluss auf die Stressentstehung als relevante Umwelt, haben letztlich aber keinen direkt-kausalen Einfluss auf die eigentliche Stressentstehung. Denn Stress entsteht entweder auf der psychischen Ebene, durch das psychische System eines Menschen und dessen Bewertung, oder aufgrund einer körperlichen Reaktion, wie z.B. in Form von Flucht oder Aggressivität. Bei Letzterem stellt sich die Frage, ob nicht auch ein psychisches System benötigt wird, um eine Gefahr überhaupt als solche durch Wahrnehmung zu erkennen. Ist dies der Fall, könnte aus Sicht der Autorinnen konsequenterweise behauptet werden, dass Stress ausschliesslich auf der psychischen Ebene entsteht.

Welche Relevanz dieser Umstand in Bezug zum Jugendalter hat, wird im folgendem Kapitel näher erläutert.

5. Stress im Jugendalter

In diesem Kapitel wird einleitend der Begriff Jugend erläutert. In einem weiteren Schritt gehen die Autorinnen auf die Entwicklungspsychologie im Jugendalter ein. Im Anschluss daran wird das Zeitalter der heutigen Gesellschaft in Bezug auf Stress beschrieben. Abschliessend beleuchten die Autorinnen die relevanten Stressquellen im Jugendalter. Denn Stress ist nach Arnold Lohaus, Holger Domsch und Mirko Fridrici (2007) nicht nur fester Bestandteil des Sprachgebrauchs Erwachsener. Auch junge Menschen verwenden den Begriff Stress häufig um verschiedene Belastungen wie beispielsweise „Stress bei den Hausaufgaben“ oder „stressige Eltern“ zu kennzeichnen (S. 4).

5.1 Definition Jugend

Die Autorinnen verwenden den Begriff *Jugend* bei dieser Bachelor-Arbeit wie folgt: Heiner Keupp (2006) beschreibt den Begriff Jugend als eine eigenständige Lebensphase, die Heranwachsende beider Geschlechter und aller sozialer Klassen und Milieus umfasst. Jugend ist ein historisch vergleichsweise junges Phänomen, das erst im 20. Jahrhundert seine heute vertraute Form angenommen hat. Dabei war und ist bis anhin das Verständnis von Jugend immer auch durchzogen. Dies einerseits aufgrund der wandelnden Erwartungen an Jugendliche und andererseits durch die Selbstwahrnehmungen und Auseinandersetzungsprozesse auf Seiten der Jugendlichen selbst (zit. in Trautmann-Voigt & Voigt, 2013, S. 19/20).

5.2 Entwicklungspsychologischer Erklärungsansatz

Die Adoleszenz ist nach Steinemann (2005) aufgrund der Kumulation von grossen Herausforderungen und Belastungen eine besonders stressintensive Lebensphase, welche mit vielen Entwicklungsaufgaben verbunden ist. Jugendliche haben den Übergang vom Kindes- ins Erwachsenenalter gekoppelt mit einer intensiven biologischen, gefühlsbetonten wie kognitiven Entwicklung, zu bewältigen. Hinzu kommen die grossen psychosoziale Herausforderungen, die mit der Ablösung vom Elternhaus und der (Neu-)Orientierung in Freizeit und Berufsleben einhergehen. Zusätzlich gilt es die entscheidenden Lebensübergänge von Schule in die Erwerbstätigkeit zu meistern. Besonders

vulnerabel sind wiederum leistungsschwache und verhaltensauffällige Jugendliche, Jugendliche mit Migrationshintergrund und aus anderen sozial-kulturell benachteiligten Milieus. Besondere Brennpunkte sind durch schlechte Stressbewältigung beeinträchtigtes Wohlbefinden, die erfolglose Stellensuche sowie die hohe Suizid- und Suizidversuchsrate. Zudem sind bei Jugendlichen der Substanzenkonsum unter Gleichaltrigen sowie Gewalt, einschliesslich Mobbing und Normabweichungen in der Sexualität, aktuelle Themen (S. 111). Steinemann geht zudem davon aus, dass die moderne Familie generell stressanfälliger geworden ist. Eine steigende Zahl an Jugendlichen erfährt im Laufe ihrer Entwicklung schmerzhaft Veränderungen der Familienverhältnisse wie Scheidung oder Partnerwechsel eines Elternteils. Die Belastungsniveaus während der verschiedenen Lebensphasen sind keineswegs konstant. Aus einer amerikanischen Meta-Analyse geht hervor, dass junge Erwachsene den grössten Belastungen durch Stress ausgesetzt sind. Mit zunehmendem Alter verbessert sich die Situation zumeist wieder durch finanzielle Sicherheit und zunehmende persönliche Stabilität. Die Stressbelastung erhöht sich aufgrund körperlicher Defiziten jedoch im hohen Alter wieder leicht (S. 47).

Für Klaus Fröhlich-Gildhoff (2013) sind hauptsächlich zwei Faktoren in der Phase des Jugendalters massgebend. Zum einen betrifft dies die körperlichen Veränderungen, welche sich durch hormonelle Prozesse und körperliche Reifung vollziehen. Zum anderen werden spezifische gesellschaftliche Anforderungen an die Eigenständigkeit und Identitätsbildung von jungen Menschen ab zwölf Jahren gestellt. Der Ablösungsprozess von den Eltern und das stärkere Einlassen auf sich selbst bedeutet, eigene Wege einzuschlagen, was oft als anstrengend empfunden wird. Bewährte Unterstützungssysteme werden immer weniger tragfähig oder sogar aufgegeben. Eine hohe Bedeutung gewinnen die Gleichaltrigen, die sogenannten Peers, aus dem sozialen Umfeld. Erwachsenenverhalten und Erwachsensein wird in verschiedenster Art und Weise ausprobiert. Der Autor verweist auf die beschriebenen Entwicklungskrisen des Psychoanalytikers Erikson (1966). Die fünfte Krise, ‚Identität versus Identitätsdiffusion‘, ist für das Jugendalter typisch. Eine sehr wichtige Frage, die sich Jugendliche im Zusammenhang mit der Identität laufend stellen ist: „Wer bin ich?“ (zit. in Trautmann-Voigt & Voigt, 2013, S. 66-67).

Zusätzlich zu der Identitätskrise kommt der Leistungsdruck der modernen Gesellschaft, auf welchen im folgenden Kapitel näher eingegangen wird.

5.3 Das Zeitalter der Leistungsgesellschaft

Nach Böhme (2010) lässt sich das Phänomen *gesellschaftliche Leiden* auf das Phänomen *Stress* überleiten. Böhme schreibt, dass von Stress praktisch alle Menschen betroffen sind. Für Stress ist dem Autor zufolge die Leistungsgesellschaft in unserer Gesellschaft verantwortlich (S. 8).

Nach Böhme (2010) leben die Menschen in unserem Breitengrad in einer hervorragenden Einrichtung. Diese beinhaltet nach ihm eine direkte Demokratie, soziale Marktwirtschaft, soziales Netz, Bildungssystem und Gesundheitssystem – eine Gesellschaft, der es gleichwohl nicht gelingt, den Menschen ein Gefühl der Zufriedenheit zu vermitteln. Die Bürger sind im Stress und in einem Denken befangen, das ihnen auf allen Gebieten immer mehr Leistung abverlangt – und zwar nicht nur im Arbeitsbereich, sondern auch in den Bereichen Konsum und Freizeit. Böhme beschreibt diesen Wandel insofern, als das Leistungsprinzip nicht nur im Bereich der Arbeit, der Produktion und der Verwaltung geblieben ist. Gemäss seinen Ausführungen ist dies quasi zur Mentalität geworden, die sich auf fast alle menschlichen Lebensbereiche ausgebreitet hat. So werden nun Freizeit, Bildung und das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper durch das Leistungsprinzip dominiert. So zählt beispielsweise beim Sport primär die Leistung, was heutzutage mittlerweile als normal gilt.

Gemäss Böhme wird auch der Bereich Bildung zunehmend von den Strategien und Bewertungen des Produktions- und Dienstleistungssektors geprägt. Das Wort Schule lässt sich von *Musse* herleiten, was dem Autor zufolge heute bei Weitem nicht mehr zutrifft. Heutzutage sind Schulen und Universitäten Orte, an denen sich der oder die Lernende/r nicht etwa bildet, sondern vielmehr Punkte sammelt. Zusätzlich wird das ganze System laufend mit diversen Methoden, wie z.B. der Pisa-Studie, evaluiert und bewertet. Nach Böhme ist es daher kein Wunder, dass unter den Stressursachen der Beruf, die Schule oder das Studium sogar an erster Stelle stehen (S. 7-11). Diese beschriebene Leistungsorientierung ist in der heutigen Gesellschaft mit einer sehr breiten Wahlmöglichkeit gekoppelt, was häufig zu einer Überforderung führt. So beschreibt Heiner Keupp (2006) diese Problematik mit der (Un-)Möglichkeit, erwachsen zu werden. Nach ihm werden jugendspezifische Erfahrungswelten in der heutigen Gesellschaft erheblich komplexer

und risikoreicher. Einheitliche Ziele und Werte sind zunehmend abhandengekommen. Es besteht eine Pluralisierung der Lebensstile, in der die objektiven Lebenschancen höchst unterschiedlich sind. Es bestehen eine soziale und kulturelle Ungewissheit, moralische und wertmässige Widersprüchlichkeiten und eine erhebliche Zukunftsunsicherheit. Diese heutigen Lebensbedingungen bringen deshalb viele neue Formen von Belastung mit sich, Risiken des Leidens, des Unbehagens und der Unruhe, welche teilweise die Bewältigungskapazität von Jugendlichen überfordern. Nach Keupp zahlen sie einen hohen Preis für die fortgeschrittene Industrialisierung und Urbanisierung, der sich in körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen ausdrückt (zit. in Sabine Trautmann-Voigt & Bernd Voigt, 2013, S. 19/20).

Peter Gross (1995) schreibt schon im Jahre 1995 von einer Multioptionsgesellschaft. Es ist nach ihm die Optionensteigerung und die Kontingenzerhöhung, woraus ein unbedingtes Wollen nach Verbesserung und Steigerung resultiert – ein gleichermassen panischer wie manischer Zwang, die Umwelt, die Mitwelt und sich selbst andauernd korrigieren zu wollen. Die überall beklagte moderne Orientierungslosigkeit und Ratlosigkeit ist somit das Resultat der zunehmenden Handlungs- und Wahlmöglichkeiten und einer Unmenge an Sinnangeboten (S. 1). Die Autorinnen halten fest, dass diese Überforderung durch die Leistungsorientierung und die unüberschaubaren Möglichkeiten, schon seit geraumer Zeit ein brisantes Thema unserer Gesellschaft ist und sich laufend zuspitzt.

5.4 Stressquellen im Jugendalter

Nach Inge Seiffge-Krenke und Arnold Lohaus (2007) werden im Jugendalter drei grosse Klassen von Stressoren unterschieden. Dabei handelt es sich um normative Stressoren, kritische Lebensereignisse und alltägliche Anforderungen und Probleme (S. 11). In den folgenden Unterkapiteln werden diese drei Formen näher erläutert. Ob die heutige Generation der Jugendlichen allenfalls mehr Stress erlebt als frühere Generationen, ist nach Lohaus, Domsch und Fridrici (2007) nicht belegbar, da es bis anhin keine Vergleichsstudien zum Stresserleben in verschiedenen Generationen gibt. Nach ihnen ist es daher notwendig, andere Hinweise auf eine Zunahme von Stress im Jugendalter zu finden. Den Autoren zufolge handelt es sich dabei um den Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft und um den Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung (S. 30). Auf diese wird im Anschluss an die drei Klassen von Stressoren ausführlicher eingegangen.

5.4.1 Normative Stressoren

Normative Ereignisse sind nach Seiffge-Krenke und Lohaus (2007) Ereignisse, die bei den meisten Individuen einer Altersgruppe zu einem definierten Zeitpunkt ihrer Entwicklung auftreten. Sie gehen mit Aufgaben und Erwartungen von Familie, Freunden und Gesellschaft, entwicklungsbezogenen Prozessen sowie mit veränderten Ansprüchen einher. Darunter fallen bei Jugendlichen Probleme, die mit dem Eintritt in die Schule zusammenhängen, Schwierigkeiten beim Übergang auf weiterführende Schulen, Probleme im Zusammenhang mit dem Pubertätseintritt oder Konflikte im Rahmen der Autonomieentwicklung. Diese Ereignisse können, im Gegensatz zu kritischen Lebensereignissen, nicht plötzlich und unvorhersehbar eintreten, sondern sind typischerweise auf bestimmte Entwicklungsabschnitte bezogen. Daher können antizipatorische Massnahmen zu ihrer Bewältigung geplant werden, um den Umgang mit ihnen zu erleichtern (S. 12).

5.4.2 Kritische Lebensereignisse

Die Autoren Seiffge-Krenke und Lohaus (2007) schreiben, dass kritische Lebensereignisse im Gegensatz zu den normativen Stressoren nicht an das Lebensalter gebunden sind. Trotzdem treten bestimmte Ereignisse mit einer grossen Wahrscheinlichkeit in bestimmten Lebensphasen auf. Bei den kritischen Lebensereignissen handelt es sich um extreme Belastungen, die in der Regel mit einschneidenden Änderungen von Alltagsroutinen und Neuanpassungen verbunden sind, welche meist unerwartet auftreten. Kritische Lebensereignisse, mit denen Jugendliche konfrontiert werden, sind beispielsweise die Scheidung der Eltern, der Tod oder eine chronische Erkrankung von Freunden oder Verwandten (S. 12).

5.4.3 Alltägliche Anforderungen und Probleme

Nach Seiffge-Krenke und Lohaus (2007) sind alltägliche Anforderungen und Probleme kleine Irritationen und Frustrationen, mit denen die meisten Menschen konfrontiert sind. Während kritische Lebensereignisse durch einen punktuellen Charakter gekennzeichnet sind, treten alltägliche Anforderungen hingegeben über einen längeren Zeitraum immer wiederkehrend auf. Gerade eine solche Dauerhaftigkeit kann zu einem erhöhten Belastungserleben beitragen. Jugendliche scheinen sich noch stärker durch alltägliche Anforderungen und Probleme gestört zu fühlen als Erwachsene. Diese können

eher akzeptieren, dass sich kleine Unwegsamkeiten nicht vermeiden lassen und schenken ihnen weniger Bedeutung. Die Autoren verweisen auf eine Studie von Lohaus, welche Aufschluss darüber gibt, welche Alltagsprobleme im Jugendalter relevant sind. Von den 342 untersuchten Schülerinnen und Schülern berichten 81% der 12- bis 18 Jährigen, dass sie in bestimmten Situationen Stress erleben. Unter den stresserzeugenden Situationen stehen Klassenarbeiten an erster Position, gefolgt von den zu erledigenden Hausaufgaben. Auch Streitigkeiten mit Familienmitgliedern und Freunden sowie ein hohes Mass an Zusatzaktivitäten im Freizeitbereich und der daraus resultierende Zeitmangel wird von den Schülerinnen und Schüler genannt (S. 13). Lohaus, Domsch & Fridrici (2007) fanden heraus, dass jüngere Schüler/innen Ursachen von Stress deutlich seltener benennen können als ältere. Diese benennen sowohl innere Faktoren wie Stimmungen, Nervosität und Überforderung, als auch äussere Faktoren wie Zeitdruck, Leistungsdruck und Streitereien. Sie fanden heraus, dass der relative Anteil der inneren Faktoren über das Alter hinweg zunimmt (S. 13).

Jugendliche sind nach den Autoren Seiffge-Krenke und Lohaus, wie ihre Studien zeigen, im Alltag mit einer enormen Bandbreite an Stressoren konfrontiert. Dabei kommt Stressoren aus dem Schul- und Leistungskontext eine grosse Bedeutung zu (S. 13/14). Nach Einschätzung von Kallus, Veit, Semlder und Moser (2001) sowie Maier und Pekrun (2001), sind die Bedingungen der modernen Leistungsgesellschaft insgesamt mit steigenden Anforderungen in der Schule und bei der Berufswahl verbunden. In vielen Fällen führt dies zu einem Gefühl der Überforderung im Jugendalter (zit. in Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007, S. 14). Auch nach Cornelia Nitsch und Cornelia von Schelling (1997) wird in der Schule hauptsächlich eine gewisse Leistung erwartet. Vor allem Noten signalisieren ob die Schülerinnen und Schüler zu den guten, den mittelmässigen, den schlechten oder sogar zu den miserablen Lernenden gehören. Eine schlechte Note kränkt und schwächt und vermittelt oftmals schnell das Gefühl nichts zu taugen. Viele Kinder und Jugendliche entwickeln schreckliche Angst vor Prüfungen und jeder Art von Leistungskontrolle. Einige sind vom Leistungsstress so demoralisiert, dass sie überhaupt nicht mehr in die Schule gehen wollen oder sogar die Schule schwänzen. Der enorme Leistungsdruck kann auch dazu führen, dass sich die Schüler/innen scheuen Fragen zu stellen. Sie melden sich gar nicht erst, wenn sie etwas nicht verstanden haben (S. 140-143).

5.4.4 Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft

Werden gemäss Lohaus, Domsch & Fridrici (2007) die Medien- und Freizeitlandschaften betrachtet, lässt sich feststellen, dass bei weitem mehr Freizeitangebote vorliegen, als noch vor wenigen Jahren. Eltern streben zudem eine möglichst optimale Talentförderung oder den Ausbau besonderer Fähigkeiten durch zusätzliche Freizeitprogramme für ihre Kinder an. Solche Faktoren tragen zu einer Zunahme des Belastungserlebens bei. Neben den klassischen Angeboten, wie dem Erlernen von Musikinstrumenten oder dem Training in diversen Sportarten, verweisen die Autoren insbesondere auch auf das zunehmende mediale Angebot wie Fernsehsendungen, das Internet und Videospiele, welches in den vergangenen Jahren enorm gewachsen ist und eine Vielzahl an verschiedenen Aktivitäten ermöglicht. Die Fülle der vorgegebenen bzw. verplanten Beschäftigungsmöglichkeiten reduziert allerdings den Freiraum für freies und noch nicht verplantes Spielen. Nach den Autoren verliert ungeplantes Spielen zunehmend an Bedeutung. Viele Jugendliche nutzen zudem ihre Freizeit um sich durch Jobtätigkeiten Geld hinzuzuverdienen. Wenn Jugendliche gemäss den Autoren fragt, welche Faktoren sie als am stressreichsten empfinden, dann entfallen die meisten Antworten auf den Schulbereich. Am zweithäufigsten wird der Zeitdruck genannt, was sicherlich durch die vielfältigen Tätigkeiten im Freizeitbereich erklärt werden kann (S. 30/31).

Wenn der Blick nun spezifisch auf die Medienwelt gerichtet wird, dann lässt sich nach Uwe Labatzki festhalten, dass die Gesellschaft sich seit gut 20 Jahren im Zeitalter der digitalen Revolution befindet. Die Kommunikationsformen haben sich radikal verändert. Handys, PCs und das Internet sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Gesetze von Raum und Zeit scheinen ihm zufolge aufgelöst. Menschen bewegen sich weltweit in sozialen Netzwerken und stürzen dabei sogar ganze Regierungen. Gleichzeitig warnen Psychologen/innen und Pädagogen/innen vor den Gefahren ungebremsten Medienkonsums. Sie machen sogar Computerspiele für das Entstehen psychischer Störungen verantwortlich oder sehen sie gar als Ursache für Amokläufe. Futurologen prognostizieren nach Labatzki, dass sich durch die rasante Weiterentwicklung Maschinen mittels künstlicher Intelligenz selbst verbessern können und so den technischen Fortschritt erneut massiv beschleunigen. Maschinen werden sich von der menschlichen Gehirntätigkeit abkoppeln und sich selbst weiterentwickeln. Die anscheinend konstant bleibende Leistungsfähigkeit eines durchschnittlichen menschlichen Geistes bleibt dahinter zurück.

Verfolgt man nach dem Autor die aktuelle Berichterstattung über Jugendliche in den Medien, so kommen sie darin beinahe nur noch als Opfer, z.B. von sexuellem Missbrauch und Vernachlässigung, oder als Täter wie etwa Amokläufer vor. Nach Labatzki polarisiert der gesellschaftliche Diskurs beim Medienkonsum von Jugendlichen. Auch hier werden sie oft entweder als Täter oder Opfer gesehen. Als Opfer von Pornografie und getarnten Pädophilen im Chatroom, als Opfer einer Online-Spielsucht oder als Killerspiele konsumierende Amokläufer. Labatzki betont, es gehöre unbedingt zum Bildungsauftrag Jugendliche altersgemäss an Medien heranzuführen (zit. in Trautmann-Voigt & Voigt, 2013, S. 91-97).

5.4.5 Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung

Ein bedeutender Stressfaktor ist nach Lohaus, Domsch & Fridrici (2007), dass die Anforderungen und Erwartungen an die Jugendlichen gegenwärtig ansteigen. Vor allem Eltern stellen immer höhere Erwartungen an deren Leistungen. Dies lässt sich insofern begründen, dass sich die Familienstrukturen in den letzten Jahrzehnten enorm gewandelt haben. In den meisten Familien gibt es nur noch ein bis zwei Kinder, wobei sich die Erwartungen der Eltern entsprechend nur noch auf diese geringe Anzahl beschränken. So wird bei einer grösseren Geschwisterzahl eher toleriert, dass nicht alle Karriere machen. In der heutigen Leistungsgesellschaft wird immer deutlicher, dass nur noch das Erreichen eines bestimmten Schulabschlusses eine gewisse Flexibilität in der Berufswahl bietet und zugleich eine finanziell abgesicherte Zukunft zu ermöglichen scheint. Mit der Anforderung, nach der Grundschule ein Gymnasium besuchen zu müssen, um schliesslich einen höheren Schulabschluss zu erreichen, bedeutet für viele Jugendliche eine Überforderung. Die Perspektive, die Jugendliche selbst für sich und ihre Zukunft erkennen können, spielt eine wichtige Rolle im Berufsfindungsprozess. Somit wird eine wahrgenommene Belastung vielfach höher eingeschätzt, wenn negative Erwartungen an die eigene Zukunft bestehen, wie beispielsweise in Bezug auf Ausbildungsangebote oder allgemeine Berufsperspektiven.

Die Bemühungen von Jugendlichen, den Erwartungen von Gleichaltrigen zu entsprechen, ist eine sehr bedeutende Form von Erwartungsdruck durch das soziale Umfeld. In diesem Altersabschnitt wird es immer wichtiger, über ähnliche Statussymbole wie andere Jugendliche zu verfügen, wie etwa Markenkleidung, Handy oder MP3-Player. So

wird durch Freund/innen und Mitschüler/innen ein Druck aufgebaut, dem viele Jugendliche unbewusst gerecht zu werden versuchen, um in der Gruppe der Gleichaltrigen bestehen zu können. Gezielte Vermarktungsstrategien, die durch die Medien gezielt zur Verbreitung erstellt werden, tragen zu einer weiteren Erhöhung dieses Drucks bei. Problematisch ist hierbei, dass die entsprechenden Statussymbole oft teuer sind und durch die betroffenen Jugendlichen erst einmal finanziert werden müssen. So sind die bereits erwähnten Jobtätigkeiten im Freizeitbereich nicht selten eine Folge der Neigung, den Erwartungen der sozialen Umgebung gerecht werden zu wollen (S. 31/32).

5.5 Zentrale Einflussfaktoren

Die Autorinnen merken an, dass für diese Bachelor-Arbeit lediglich eine Zusammenstellung aus einer Vielzahl an Einflussfaktoren gemacht wurde. Sie beziehen sich dabei auf diejenigen von Steinemann (2005) der Gesundheitsförderung Schweiz (S. 43 Stressoren/ S. 85-86 Risiko- und Schutzfaktoren). Steinemann unterscheidet dabei die individuelle Ebene und die Ebene der Umwelt. In der folgenden Tabelle ordnen die Autorinnen die Einflussfaktoren den psychischen, körperlichen und sozialen Ebenen zu, damit diese für die vorliegende Bachelor-Arbeit einheitlich verwendet werden können.

Abb. 10: Relevante Einflussfaktoren im Jugendalter

Psychische Ebene	
Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Pessimismus • Tiefes Selbstwertgefühl • Mangelnde Kontakt- und Entscheidungsfähigkeiten • Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit • Gefühle der «Sinnleere» • Negative soziale Orientierung • Mangelnde Handlungs- und Lebenskompetenzen • Mehrfachbelastungen • Über- und Unterforderung • Übergänge von Entwicklungsphasen 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungskompetenzen zur Lebensbewältigung • Entscheidungs-, Kontakt- und Konfliktfähigkeiten • Gefühle wahrnehmen und mit ihnen umgehen können • Problemlösefähigkeit • Fähigkeit zu eigenständigen kreativen Visionen, sowie zur Zielsetzung und Zielerreichung • Anpassungsfähigkeit • Fähigkeit zur Veränderung von Lebensbedingungen • Fähigkeit und Mut zum Ausdruck eigener Befindlichkeiten • Fähigkeit zur Abwägung individueller Gesundheitsrisiken und zur Umgestaltung der eigenen Lebensweise • Hohes Kohärenzgefühl (siehe Kapitel 4.4)

Körperliche Ebene	
Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Gewalt • Verletzung / Schmerz • Hunger • Langandauernde Krankheiten • Hormonelle Veränderungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogene Ernährung • Regelmässige Bewegung • Ausreichende Entspannung

(Eigene Darstellung nach Steinemann (2005))

Soziale Ebene	
Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Desintegration / Sozialer Ausschluss • Kulturelle Konflikte • Diskriminierung und Stigmatisierung • Intoleranz und Misstrauen • Trennungen und Verluste im engsten Kreis • Rascher Wertewandel • Psychisch belastendes Umfeld • Erfahrung von Gewalt oder Misshandlungen • Vernachlässigung in der Kindheit • Fehlende Erwerbstätigkeit • Autoritäre und totalitäre Erziehung • Einseitig leistungsbezogene und materialistische Lebensorientierung • Verlust von engen Bezugspersonen • Trennung und Scheidung • Verlust von wichtigen Rollen • Plötzliche Einschränkungen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Unterstützung • Fähigkeit Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten • Hilfe geben und annehmen können • Fähigkeit zur Nutzung von sozialen Kontakten • Soziale Unterstützung • Integration • Sichere und günstige Bedingungen während Kindheit und Adoleszenz • Chancengleichheit • Gestaltungsmöglichkeiten

(Eigene Darstellung nach Steinemann (2005))

Das folgende Kapitel soll nun beleuchten, wie die verschiedenen Handlungsfelder der Sozialen Arbeit gezielt Einfluss auf die oben dargestellten Risiko- und Schutzfaktoren nehmen können, um gezielt Stressprävention bei Jugendlichen zu betreiben.

6. Stressprävention in der Sozialen Arbeit

In den vorangegangenen Kapiteln wurde deutlich, welche Folgen Stress im Jugendalter nach sich ziehen kann, wie er entsteht und welche Massnahmen getroffen werden müssen, um sich trotz zahlreicher Stressoren nicht gesundheitlich zu gefährden. Weshalb soll sich nun die Soziale Arbeit diesem Phänomen, speziell in der Prävention von Stress, annehmen und bei gravierenden Folgen von Stress in Form einer Behandlung tätig sein? Um diese Frage zu beantworten, haben die Autorinnen als Argumentationsgrundlage den Berufskodex der Sozialen Arbeit beigezogen. Im Berufskodex von Avenir Social (2010) steht unter den Handlungsmaximen bezüglich der eigenen Profession geschrieben, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit den Berufskodex anerkennen und die Formulierungen vertreten und somit Avenir Social in der Durchsetzung des Berufskodexes unterstützen (S. 13). Aus diesem Grund verwenden die Autorinnen diesen in der vorliegenden Arbeit als Grundlage.

6.1 Argumente aus dem Berufskodex

Die Zunahme von Stressoren in der heutigen Zeit ist im Kapitel 5. *Stress im Jugendalter* belegt. Es wird deutlich, welche schwerwiegenden Folgen diese für das Individuum und die Gesellschaft bedeuten kann. Daraus lässt sich der Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit ableiten. Der Berufskodex der Sozialen Arbeit von Avenir Social (2010) dient der Entwicklung einer professionsethisch begründeten Berufshaltung und hilft Stellung zu aktuellen Themen und in Diskursen zu beziehen (S. 4). Es lässt sich für die Relevanz einer Auseinandersetzung und der Prävention von Stress im Jugendalter auf verschiedenen Ebenen argumentieren.

Als Leitidee und Menschenbild der Sozialen Arbeit werden im Folgenden zwei wichtige Grundsätze aus dem Berufskodex von Avenir Social (2010) zitiert:

„Alle Menschen haben Anrecht auf die Befriedigung existentieller Bedürfnisse sowie auf Integrität und Integration in ein soziales Umfeld.“

Gleichzeitig sind Menschen verpflichtet, Andere bei der Verwirklichung dieses Anrechts zu unterstützen.“ (S. 6)

„Voraussetzungen für ein erfülltes Menschsein sind die gegenseitig respektierende Anerkennung des oder der Anderen, die ausgleichend gerechte Kooperation der Menschen untereinander und gerechte Sozialstrukturen.“ (S. 6)

Diese Leitsätze dienen als Handlungsgrundlage für professionelle Sozialarbeitende. Die Autorinnen sehen in diesen Leitsätzen einen sehr relevanten Bezug zur Thematik Stress. Die Prävention kann verhindern, dass es zu Störungen dieser im Leitsatz genannten Bedürfnisse kommt. Die Folgen einer dauerhaften Stresseinwirkung schränken das Individuum in der Ausübung seiner existenziellen Bedürfnisse ein. Sie kann sogar Einfluss auf die Integrität und Integration in das soziale Umfeld eines Menschen haben. Die Bestrebungen, ein Individuum in seiner Entwicklung so weit zu unterstützen, dass ein erfülltes Leben möglich ist, basieren auf einer respektierenden Anerkennung durch andere. Nach den Autorinnen kann Prävention von Dauerstress einen wertvollen Beitrag zur Grundlage in der Gesellschaft leisten, um die Leitidee und das Menschenbild von Sozialarbeitenden in die Praxis zu integrieren.

Unter dem Kapitel *Ziele und Verpflichtungen* im Berufskodex (2010) lässt sich unter anderem Folgendes zitieren:

„Die Soziale Arbeit hat Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln.“ (S. 6)

Dies soll zugleich Ziel der vorliegenden Arbeit sein. Aufgrund der genannten Beschreibungen und Erklärungsansätzen von Stress sollen anhand präventiver Massnahmen in den Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit geeignete Lösungswege entwickelt werden. Es wird der Frage nachgegangen, was die Soziale Arbeit dazu beitragen kann, um diesem sozialen Problem entgegen zu wirken. Wo bestehen Möglichkeiten, um im Rahmen der professionellen Sozialen Arbeit Handlungsfelder zu definieren, welche durch gezielte Interventionen eine Minderung des Problems erreichen? Es wird aufgrund der Einfluss-

faktorenanalysen deutlich, in welchen Bereichen die Soziale Arbeit Jugendliche in Bezug auf Stressprävention unterstützen kann. Ableitend ist festzustellen, dass es gemäss dem Berufskodex der Sozialen Arbeit (2010) die Pflicht aller in diesem Bereich professionell Tätigen ist, auf soziale Probleme einzugehen, nach geeigneten Massnahmen zur Verminderung von schädlichen Auswirkungen zu suchen und diese in einem weiteren Schritt angemessen zu vermitteln (S. 6). Weiter dient folgendes Zitat als Begründung:

„Die Soziale Arbeit hat Menschen zu begleiten, zu betreuen oder zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren“. (S. 6)

Wie im Rahmen dieser Bachelor-Arbeit bereits eruiert wurde, hat Stress einen grossen Einfluss auf die Entwicklung eines Individuums, wobei die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten stets abhängig von den jeweils verfügbaren Ressourcen und Strategien sind. Sie sind aber auch veränderbar und ausbaufähig, wie das Kapitel 4.6 *Neurobiologischer Erklärungsansatz*, aufzeigt. Diese Kompetenzen zu fördern und auszubauen ist aus Sicht der Autorinnen eine Aufgabe, welche die Soziale Arbeit im Rahmen ihrer Tätigkeiten verfolgen soll und muss, um ihr höheres Ziel erreichen zu können, die Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern und sie zu unterstützen. Besonders bei der Zielgruppe der Jugendlichen ist in Bezug zur Entwicklung Rechnung zu tragen, denn junge Menschen müssen, wie im Kapitel 5. *Stress im Jugendalter* ersichtlich ist, verschiedene Entwicklungsaufgaben erfüllen und sind somit eine gefährdete Zielgruppe in Bezug zur Stressentstehung. Die genannten Grundsätze aus dem Berufskodex veranschaulichen die Notwendigkeit der fachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und dem Erarbeiten von geeigneten Massnahmen zu dessen Prävention und Bewältigung.

Diese Bachelor-Arbeit geht unter anderem der Frage nach, wo sich potenzielle Handlungsfelder für Stressprävention im Bereich der Sozialen Arbeit ergeben und weshalb sie anstreben soll, sich in diesen Handlungsfeldern zu positionieren. Unter dem Titel der Handlungsmaxime bezüglich der eigenen Profession stellt der Berufskodex (2010) folgende Forderung:

„Die Professionellen der Sozialen Arbeit führen untereinander einen kontinuierlichen fachlichen Diskurs, sie kontrollieren systematisch kollegial und in Zusammenarbeit mit der Forschung ihre Facharbeit und setzen sich mit den Fehlern kritisch auseinander.“ (S. 13)

Dieser Anspruch dient als Grundlage für die Begründung des Nutzens dieser Arbeit, soll sie doch der Anreicherung des fachlichen Diskurses dienen, der Professionelle dabei unterstützt ihr Wissen laufend zu erweitern und dem gesellschaftlichen Wandel anzupassen. Durch den fachlichen Diskurs wird auch folgender Handlungsmaxime Rechnung getragen, welche sich auf die Gesellschaft bezieht:

„Die Professionellen der Sozialen Arbeit vermitteln der Öffentlichkeit der Forschung und der Politik ihr Wissen über soziale Probleme sowie deren Ursachen und Wirkungen auf individueller und struktureller Ebene, und tragen so dazu bei, dass ihre Expertise nutzbar wird.“ (S.13)

Durch die Generierung neuen Wissens im Fachbereich der Sozialen Arbeit und das Kommunizieren dieses Wissens, leisten Professionelle einen wesentlichen Beitrag dazu, dass Veränderungen in anderen Systemen, wie z. B. der Politik, stattfinden können. Es ist dabei jedoch notwendig, dass dieses Fachwissen stets aktuell und fundiert ist. Die vorliegende Bachelor-Arbeit soll diesem Anspruch Rechnung tragen.

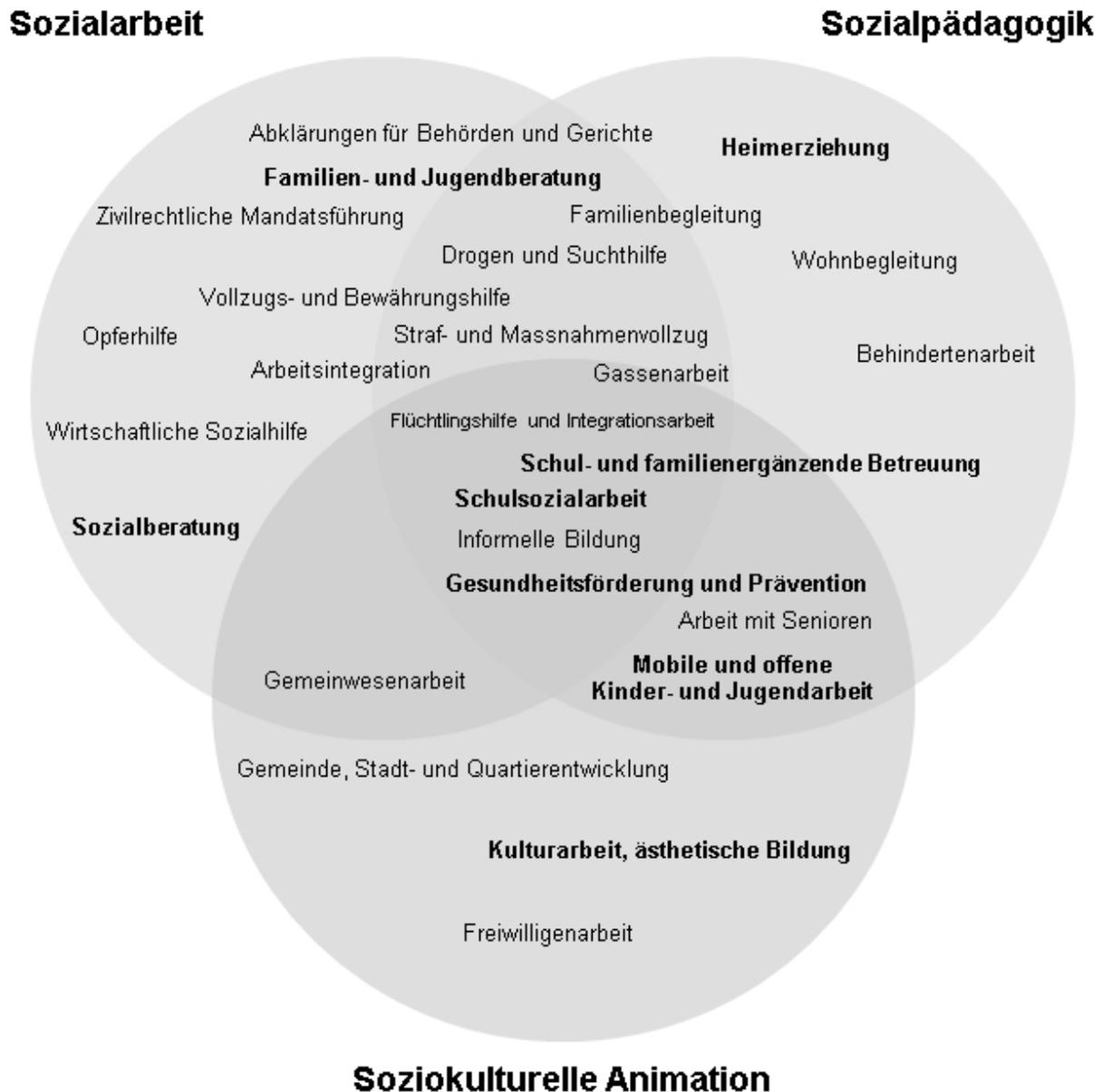
6.2 Disziplinen der Sozialen Arbeit

Wie bereits im Kapitel *1.2 Motivation und Adressatenschaft* beschrieben, richtet sich diese Arbeit an alle drei Disziplinen der Sozialen Arbeit: an die Soziokulturelle Animation, die Sozialpädagogik und die Sozialarbeit. Der Fokus liegt hierbei jedoch nicht auf den spezifischen Kompetenzen und Aufgaben der unterschiedlichen Berufsprofile, sondern auf Gemeinsamkeiten in Bezug zur Adressatenschaft bzw. der Zielgruppe Jugendliche. Auch Gregor Husi und Simona Villiger (2012) haben in ihrer Arbeit zur theoretischen Reflexion und ihren Forschungsergebnissen zur Differenzierung der Sozialen Arbeit Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Disziplinen ausdifferenziert. Sie weisen darauf hin, dass bei allen drei Disziplinen jeweils der Mensch im Mittelpunkt

steht (S. 67). Dies ist für die Autorinnen der vorliegenden Arbeit ein Grund, weshalb sich diese Bachelor-Arbeit an alle drei Disziplinen richtet, denn Stress betrifft die Jugendlichen in den unterschiedlichsten Lebenslagen und Phasen.

Weiter haben Husi und Villiger (2012) die Freude an der Arbeit mit Menschen als Gemeinsamkeit aller drei Disziplinen herausgearbeitet. Ein dritter und aus Sicht der Autorinnen weiterer wichtiger Punkt, ist die Fokussierung auf die gemeinsamen Kompetenzen, die, nebst den differenzierten unterschiedlichen Kompetenzen, ebenfalls vorhanden sind und auf welchen in dieser Arbeit der Schwerpunkt liegt. Dies wären beispielsweise das Fachwissen über die Zielgruppe und das Wissen zur Prävention und Gesundheitsförderung. Zudem sind Grundkenntnisse über relevante Methoden, um dieses Wissen in der Praxis anzuwenden und zu vermitteln, sehr zentral. Unabhängig davon, welches Berufsprofil und welche fachliche Vertiefung vorhanden sind, sind auch gewisse Kompetenzen identisch (S.67). In verschiedensten Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit sind Jugendliche die Zielgruppe sowie die Thematik Stress präsent. Folgende Darstellung zeigt die Vielfalt der Handlungsfelder der Sozialen Arbeit:

Abb. 11: Handlungsfelder der Sozialen Arbeit



(Husi & Villiger 2012, S. 46)

Die Autorinnen haben in der Abbildung 11 *Handlungsfelder der Sozialen Arbeit* einige Handlungsfelder (fett) hervorgehoben, in denen die Arbeit mit der Zielgruppe Jugendliche ihrer Meinung nach besonders im Fokus steht. In den Kapiteln 6.3 bis 6.5 werden für jede Disziplin der Sozialen Arbeit je zwei Handlungsfelder genauer beleuchtet. Es wird dabei jeweils einleitend kurz beschrieben, welche Themen für das jeweilige Handlungsfeld aus Sicht der Autorinnen zentral sind. Anschliessend wird überprüft, ob ein Potenzial für Stressprävention im Jugendalter vorhanden ist und in welchem Rahmen die prä-

ventive Tätigkeit umsetzbar ist. Die von den Autorinnen ausgewählten Einflussfaktoren zur Stressentstehung im Jugendalter im Kapitel 5.5 und die Stresstheorien aus Kapitel 4 werden dafür mit den jeweiligen Handlungsfeldern verknüpft, um zu überprüfen, ob die Soziale Arbeit präventiv Einfluss auf die Entstehung von Dauerstress nehmen kann. Wie im Kapitel 2.2 *Was ist Prävention?* beschrieben wird, geht es darum, den gegenwärtigen Zustand, welcher als positiv erkannt wird, künftig so beizubehalten. Das Auftreten des zu verhindernden Problems (Dauerstress) soll unwahrscheinlicher gemacht werden. Es geht dabei um den Grundsatz, Risikofaktoren zu vermindern und Schutzfaktoren zu stärken.

Die Autorinnen merken an, dass für diese Bachelor-Arbeit, wie bereits im Kapitel 5.5 *Einflussfaktoren* erwähnt, eine Zusammenstellung von verschiedenen Einflussfaktoren gemacht wurde, welche nach den Autorinnen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Dauerstress spielen. Es ist aufgrund der hohen Komplexität des Themas jedoch nicht möglich, abschliessend zu definieren, welche Massnahmen exakt ergriffen werden müssen, um Dauerstress im Jugendalter vollumfänglich und mit Erfolgsgarantie vorzubeugen. In den nun folgenden Unterkapiteln zu den Handlungsfeldern geht es vielmehr darum, potentielle Möglichkeiten genauer zu analysieren und allfällige Interventionen aufzuzeigen, ohne auf Vollständigkeit zu bestehen. Mit der Systemtheorie aus Kapitel 2.1 *Systemische Grundlagen* lässt sich insofern begründen, dass die Art und Weise, wie etwas betrachtet und bewertet wird, immer nur eine Möglichkeit unter vielen ist. Denn die Wirklichkeit wird stets vom Beobachter selbst individuell konstruiert.

6.3 Handlungsfelder der Soziokulturellen Animation

6.3.1 Offene Jugendarbeit

Themen: Mitbestimmung, öffentlicher Raum, Entwicklungsaufgaben, Projekte, Freizeitgestaltung, Angebote, Treff, Peergruppen, Gemeinwesenarbeit

In der offenen Jugendarbeit ist eine gute Beziehung der Sozial Tätigen zu den Jugendlichen oft die Grundlage, um konstruktiv mit ihnen zu arbeiten. Bei der Frage, welche Risiko- und Schutzfaktoren bei dieser Arbeit beeinflusst werden können, lässt sich anhand folgender Beispiele eine Vielfalt an Möglichkeiten erkennen.

Wird in der offenen Jugendarbeit mit einer Gruppe gearbeitet, können viele Schutzfaktoren auf der psychischen und sozialen Ebene gestärkt werden. Es braucht vor allem eine **Stärkung des Selbstbewusstseins**, um eine angemessene Bewältigungsstrategie gegen Stress, wie im Kapitel 4.3 *Coping* beschrieben ist, aufzubauen. Warum diese Kompetenz so wichtig ist, wird durch die Erkenntnisse zum *Salutogenese-Konzept* von Antonovsky im Kapitel 4.4 und zum *Resilienz-Modell* im Kapitel 4.5 deutlich. Eine **positive Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber** kann dafür von signifikanter Bedeutung sein. Diese kann die offene Jugendarbeit durch die Förderung und Anerkennung der eigenen Fähigkeiten in diversen Settings, wie Treffbetrieb oder im Rahmen kleinerer Projekte, beeinflussen. Auch soziale Risikofaktoren, wie beispielsweise **sozialer Ausschluss** aus einer Gruppe, können dabei thematisiert, verhindert oder gemeinsam bewältigt werden. Die Jugendarbeit eignet sich weiter hervorragend dafür, um gezielt verschiedene Gelegenheiten zu schaffen, bei denen durch Gruppenprozesse und Aushandlungen die **Integration gefördert** wird, wie beispielsweise das Organisieren einer Veranstaltung oder die Nutzung von gemeinsamen Räumlichkeiten,

Risiko- und Schutzfaktoren können auch bewusst thematisiert werden. Eine Zusammenarbeit mit der Schule eignet sich dafür gut. Dabei kann beispielsweise im Rahmen einer Projektwoche intensiv die Reflexion über in diesem Zusammenhang relevante Inhalte wie **gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung** gefördert werden, da diese wichtige Schutzfaktoren gegen die Stressentstehung sind. Um ein Projekt nachhaltig zu gestalten, eignen sich partizipative Methoden besonders gut. Durch Mitbestimmung können zudem **mangelnde Kontakt- und Entscheidungsfähigkeiten** aufgebaut werden. Der Einbezug der Jugendlichen bei der Planung und der Durchführung solcher Projekte sollte deshalb unbedingt gewährleistet sein. Das Erleben von Verantwortungsübernahme kann ebenfalls einen Beitrag dazu leisten, dass Jugendliche ihr **niedriges Selbstwertgefühl** verändern können. Des Weiteren zählen **Gestaltungsmöglichkeiten** im Umfeld eines Menschen grundsätzlich zu Schutzfaktoren gegen Stressentstehung. Wenn jemand auf verschiedenen Ebenen mitbestimmen kann, vermittelt dies das Gefühl von Zusammengehörigkeit. **Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit** werden dabei hingegen reduziert. Partizipation ist im Bereich der Soziokulturellen Animation eine sehr zentrale Arbeitsmethode. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie Betroffene zu Beteiligten werden. Dieser Prozess ist auch aus stresspräventiver Sicht von Bedeutung,

da dadurch Risikofaktoren abgebaut werden können. Erhalten Jugendliche innerhalb einer Gruppe beispielsweise Möglichkeiten zur Mitbestimmung, kann dies einen positiven Einfluss auf ihr soziales Verhalten haben. Hierbei sollen auch die verschiedenen Methoden zur Prävention miteinbezogen werden, wie sie im Kapitel 2.3 *Die 4 Aspekte der Prävention* beschrieben sind.

Kompetenzen, wie die der **Entscheidungsfähigkeit, Problemlösefähigkeit sowie ein hohes Selbstwertgefühl**, müssen die Jugendlichen sich erarbeiten können. Dazu brauchen sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen in diesen Bereichen zu machen. In der Soziokulturellen Animation werden deshalb bewusst Lernfelder geschaffen, in welchen verschiedene Lernprozesse stattfinden können.

Der **Übergang von Entwicklungsphasen** zählt zu einem weiteren Risikofaktor. Diese Übergänge können nicht verhindert werden, aber Soziokulturelle Animatoren/innen haben die Möglichkeit, die Jugendlichen in dieser Phase zu begleiten und zu unterstützen. Sie verfügen über spezifisches Wissen über die Zielgruppe und geeignete Methoden, um nötige Interventionen einzuleiten. Auch in schwierigen Lebenssituationen können sie unterstützen oder im Ernstfall an eine Fachstelle vermitteln.

In der offenen Jugendarbeit kann sowohl Verhaltensprävention als auch Verhältnisprävention betrieben werden. Es besteht die Möglichkeit, als Gruppe für eine Veränderung der gegebenen Strukturen, beispielsweise in einem Gemeinwesen, einzustehen und gemeinsam eine Veränderung herbeizuführen. Dabei können Themen wie etwa die Nutzung öffentlicher Räume für Veranstaltungen und Projekte der Jugendlichen interessant sein.

Anhand obiger Ausführungen wird deutlich, dass sich die offene Jugendarbeit hervorragend eignet, um Jugendliche bei der positiven Bewältigung von Stress zu unterstützen und ihre Lebenskompetenzen diesbezüglich zu fördern.

6.3.2 Kulturarbeit

Themen: Kultur, Kunst, Öffentlichkeit, Gesellschaftlicher Wandel, Politik, Literatur, Freizeitgestaltung

Die Kulturarbeit befasst sich, wie die offenen Jugendarbeit, zu einem Grossteil mit Freizeitgestaltung. Zudem wird der Fokus insbesondere auf aktuelle Themen aus der Gesellschaft oder allgemein aus der Lebenswelt gelegt. Die Vermittlung dieser Inhalte kann auf verschiedenste Art und Weise stattfinden, wie zum Beispiel im Rahmen einer Ausstellung, eines Theaterstücks oder eines Kunstprojekts. Insbesondere wird auch die Teilhabe am kulturellen Leben gefördert und das Interesse an der Teilhabe und der Auseinandersetzung für möglichst viele Personen zugänglich gemacht.

Ein aktueller Brennpunkt, wie der in der heutigen Leistungs- und Multioptionsgesellschaft beschriebene Dauerstress, eignet sich besonders gut, um diesen mit Jugendlichen gemeinsam inhaltlich zu erarbeiten, kreativ umzusetzen und zu vermitteln. Einerseits können die Jugendlichen im Rahmen eines partizipativ angelegten Projekts ihr **Selbstbewusstsein** stärken, indem sie Verantwortung übernehmen und lernen ihre eigene Meinung zu bilden und in der Gruppe zu vertreten. Zum anderen bieten solche Projekte die Gelegenheit zugleich weitere bedeutende Themen wie z.B. **Diskriminierung und Rassismus** aufzugreifen, welche wiederum als relevante Risikofaktoren im Zusammenhang mit Stressentstehung gelten.

Weitere Risikofaktoren verbergen sich hinter Themen wie dem **raschen Wertewandel** oder **kulturellen Konflikten**. Solche Themen können in der Kulturarbeit mit Jugendlichen ebenfalls gemeinsam diskutiert und kreativ verarbeitet werden. Es wird zudem ein Beitrag an die Sensibilisierung ihres Umfeldes gewährleistet. In der Kulturarbeit mit Jugendlichen soll ein ausserschulisches Lernen gefördert werden. Jugendliche lernen von Jugendlichen in einem freiwilligen Freizeitkontext.

Wichtig ist auch hier, dass die Jugendlichen in ihren Sozial- und Selbstkompetenzen gefördert und gestärkt werden. So kann erneut ein Beitrag zur Stressprävention hergeleitet werden. Dies ist aus Sicht der Autorinnen ein wichtiger und komplexer Auftrag der Sozialen Arbeit. Es ist eine immense Herausforderung diverse Handlungen, Auswirkun-

gen und Zusammenhänge rund um den Menschen zu analysieren, her- und ableiten zu können. Diese Komplexität lässt sich insofern beschreiben, dass sich alle diese Zusammenhänge nicht direkt-kausal auswirken. Genau darin liegt auch die Herausforderung der Prävention, wenn es darum geht Wirkungen plausibel herleiten zu können. Es wird wie im Kapitel 2. *Prävention aus systemischer Sicht* dargestellt, versucht, den gewünschten Zustand, in diesem Falle eine niedrige bzw. von einem Individuum selbst beurteilte „normale“ Stressbelastung, zu erhalten.

Abschliessend kann festgehalten werden, dass die Kulturarbeit über ein hohes Potential an Möglichkeiten verfügt, um stressverursachende Einflussfaktoren positiv zu beeinflussen. Dabei ist es wichtig, die Jugendlichen in Form von Empowerment selbst dazu zu befähigen, über sich und ihr Umfeld und die Zusammenhänge in der Welt reflektiert nachzudenken. Auf diese Weise wird die Verstehbarkeit und somit das Kohärenzgefühl gefestigt.

6.4 Handlungsfelder der Sozialpädagogik

6.4.1 Heimerziehung

Themen: Erziehung, Entwicklungsaufgaben, Konflikt- und Problemlösung, Selbstreflexion, Wohnen, Alltagsbewältigung, Schaffung von Strukturen

Im Bereich der Heimerziehung kommt den Sozialpädagogen/innen in der Zusammenarbeit mit den Jugendlichen eine sehr zentrale Rolle zu. Die geforderte Auseinandersetzung, das eigene Verhalten zu reflektieren, kann bei Jugendlichen im Bereich der Stressprävention eine grosse Wirkung erzielen.

Der Schutzfaktor **Fähigkeit zu Zielsetzung und Zielerreichung** wird stark gefördert, indem die Jugendlichen mit ihren Bezugspersonen für sich individuell geeignete Ziele formulieren. Diese werden laufend besprochen, überprüft und angepasst. Bei einer Zielerreichung werden neue Ziele definiert. Der nachhaltige Aufbau ihrer Selbstkompetenzen ist grundlegend für den Umgang der Jugendlichen mit Stress und der Verminderung von chronischem Stressempfinden. Auch die Stärkung des **Kohärenzgefühls** können Sozialpädagogen/innen bei den Jugendlichen fördern.

Ein weiteres Beispiel in dem Sozialpädagogen/innen präventiv einwirken können, ist auf der körperlichen Ebene der Einflussfaktoren. Die Begleitung und Unterstützung findet im Alltag der Jugendlichen statt. Aus diesem Grund bestehen im Bereich der Sozialpädagogik viele Möglichkeiten zur Vorbildfunktion und zugleich Gelegenheiten, auf wichtige Faktoren einzuwirken oder hinzuweisen. Schutzfaktoren, wie eine **ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ausreichende Entspannung**, lassen sich oftmals durch gezielte Interventionen beeinflussen. Wie im Kapitel 2.1 *Systemische Grundlagen* erklärt wird, ist es jedoch nicht möglich, direkt-kausal in ein psychisches System einzudringen und Veränderungen hervorzurufen. Daher können Professionelle der Sozialen Arbeit lediglich den Versuch starten, durch ihr Fachwissen und professionelles Handeln, einen gesundheitsförderlichen Effekt auf die psychischen Systeme der Jugendlichen zu erwirken.

Darüber hinaus bietet die **soziale Unterstützung** eine weitere Möglichkeit Stressprävention zu betreiben. Sozialpädagogen/innen schaffen hierbei gezielt Strukturen, die die Ausbildung der **Fähigkeit Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten** fördern. Litzcke und Schuh (2007) bestätigen, dass durch soziale Unterstützung die Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, praktischer Hilfe, Entspannung und Beruhigung erfüllt werden. Dies hat somit zugleich einen positiven Einfluss auf die Stressbewältigung, die Prävention von Krankheiten und die Aufrechterhaltung der Gesundheit (S. 79). Thilo Eisenhardt (2005) bestätigt, dass Stressreduktion durch soziale Unterstützung erfolgen kann. Dieses Konzept geht davon aus, dass Menschen ein Bedürfnis nach Nähe, Mitmenschlichkeit und sozialer Zugehörigkeit besitzen. Wenn dies nicht befriedigt wird, können negative Effekte auftreten (S. 61).

Im Kapitel 5.4 *Stressquellen im Jugendalter* wird der Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft negativ in Bezug zur Stressthematik erläutert. Die unzähligen verfügbaren Freizeitaktivitäten und der hohe Medienkonsum bei Jugendlichen stellen einen grossen Risikofaktor dar. Sozialpädagogen/innen erhalten in der Bezugspersonenarbeit die Möglichkeit, diese Themen zu besprechen. Bei übertriebenem Medienkonsum können sofort individuelle Massnahmen ergriffen werden. Auch wenn der Eindruck besteht,

dass sich einzelne Jugendliche in ihrer Freizeit zu sehr engagieren, sodass die schulischen Leistungen darunter leiden, ist eine umgehende Intervention notwendig.

Im Bereich der Heimerziehung lässt sich festhalten, dass hier besonders stark auf Einflussfaktoren, vor allem im Bereich der psychischen und sozialen Ebene, eingewirkt werden kann. Die Sozialpädagogen/innen arbeiten noch intensiver mit den Jugendlichen zusammen, da sie nicht nur im Freizeitbereich, wie dies zumeist in den Handlungsfeldern der Soziokulturellen Animation der Fall ist, sondern auch im Alltag Ansprech- und Bezugspersonen der Jugendlichen sind und somit in gewissem Masse auf ihr Denken und Handeln Einfluss nehmen können. Auch hier besteht folglich die Möglichkeit, sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientiert zu arbeiten.

6.4.2 Schul- und familienergänzende Betreuung

Themen: Ernährung, Aktivität, Freizeitgestaltung, Hausaufgaben, Schule, Familie

In der Schul- und familienergänzenden Betreuung können Sozialpädagogen/innen Kinder und Jugendliche während fixer Zeiträume betreuen und begleiten. Dabei zählen insbesondere das Mittagessen sowie die Betreuung nach der Schule und Unterstützung bei Hausaufgaben. Aus Sicht der Autorinnen eignet sich diese Art der Betreuung bestens um Themen wie **Ernährung, Entspannung und regelmässige Bewegung** in der Tagesplanung zu berücksichtigen. Denn diese drei Aspekte gelten als wichtige Schutzfaktoren bei der Verminderung von Stress. Dabei können die Sozialpädagog/innen selbst Einfluss auf die Zusammensetzung des Mittagessens nehmen, um eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** der Jugendlichen zu gewährleisten.

Risikofaktoren wie eine **einseitige leistungsorientierte Lebenshaltung** kann im Kontext der schulergänzenden Betreuung aufgenommen und thematisiert werden. Die Überforderung an der Schule und der ständige Druck können durch **soziale Unterstützung** entschärft werden. Zudem besteht in dieser Art der Betreuung für die Jugendlichen die Möglichkeit, Schutzfaktoren, wie **Anpassungsfähigkeit** und **Konfliktfähigkeit**, innerhalb der Gruppe zu erlernen. Dabei ist es hilfreich, wenn die Sozialpädagogin oder der Sozialpädagoge die Prozesse durch fundiertes Fachwissen anleitet und unterstützt.

Denn der Aufbau wichtiger Sozial- und Selbstkompetenzen ist ein zentraler Schutzfaktor im Zusammenhang mit der Entstehung von Stress.

In der Schul- und familienergänzenden Betreuung bietet sich also durchaus Raum für Prävention. Jedoch ist dieser, verglichen mit der Heimerziehung, deutlich beschränkt, da die fixen Zeitintervalle bereits stark strukturiert. Dadurch verfügen die Betreuungspersonen in der Regel nicht über ausreichend zeitliche Ressourcen, um neue Themen aufzugreifen und ausführlich darauf zu reagieren. Es entspricht streng genommen auch nicht ihrem Auftrag. Es ist jedoch trotzdem möglich, gegebene Spielräume zu nutzen und Stressprävention in den Arbeitsalltag zu integrieren. Denn wenn es um den Aufbau von Sozial- und Selbstkompetenzen geht, wird in der schul- und familienergänzenden Betreuung aus der Perspektive der Autorinnen ohnehin bereits indirekt Stressprävention betrieben.

6.5 Handlungsfelder der Sozialarbeit

6.5.1 Familien- und Jugendberatung

Themen: Konflikte, Lebenskrisen, Familie, Pubertät, Beziehungen, Gewalt, Trennung

Komponenten wie **schlechtes Selbstwertgefühl, Sinnleere und Pessimismus** können nach Antonovsky (1998) als niedriges Kohärenzgefühl bezeichnet werden. Denn all diese sind Faktoren, welche bei Jugendlichen zu einem erhöhten Stressempfinden führen und diesen weniger gut bewältigen können. Ein Fehlen dieser Kompetenzen ist mitunter eine Ursache für erhöhte Stressbelastung und kann somit auch zum Dauerstress führen, was wiederum gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen kann.

Es ist in verschiedenen Handlungsfeldern der Sozialarbeit möglich, Jugendliche bei der Entwicklung von Selbstkompetenzen zu unterstützen. Eigentlich ist es aus Sicht der Autorinnen immer möglich, sofern die Beziehung zu dem/der Jugendlichen gefestigt ist. In einem Beratungssetting, wie dem der Jugend- und Familienberatung, können gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet werden, welche im weiteren Verlauf, z.B. durch ein Erfolgserlebnis, zur Stärkung des **Selbstvertrauens** und der **Problemlösefähigkeit** beitragen können.. Situationsbedingt sind hierbei die Familie und das Umfeld der Ju-

gendlichen mit einzubeziehen. Zudem kann es von Vorteil sein, bei dieser Arbeit einen systemisch-lösungsorientierten Ansatz zu verfolgen.

Auf der sozialen Ebene sind noch weitere Risikofaktoren von Bedeutung, welche in die Tätigkeit der Sozialarbeit aufgenommen werden können, beispielsweise bei **Verlust von wichtigen Rollen**, wie etwa der Verlust des Arbeitsplatzes. Bei den Jugendlichen speziell kann dies der Fall sein, wenn sie keine Lehrstelle finden oder aber die Lehre z. B. abbrechen müssen. Hier kann die Sozialarbeit Jugendliche im Rahmen verschiedener Brückenangeboten auffangen, sie auf diesem Weg begleiten und in ihrer neuen Rolle stärken.

Das Angebot der Jugend- und Familienberatung richtet sich speziell an Familien mit internen Konflikten. Mehrheitlich sind Familien aus sozioökonomisch benachteiligten Schichten oder Familien mit Migrationshintergrund betroffen. In Zusammenarbeit mit Migrant/innen, ist der Risikofaktor der **Chancenungleichheit** in den Bereichen Bildung, Erwerbstätigkeit, Geschlecht, sozioökonomischer Schicht, Alter und Migrationshintergrund möglichst zu vermindern.

Zudem kann im Bereich negativer Erfahrungen, **wie Gewalt oder Misshandlung**, eine adäquate Betreuung gewährleistet werden. Auch bei **Trennung oder Scheidung** der Eltern wirkt die Jugend- und Familienberatung unterstützend. Die beratenden Sozialarbeitenden versuchen im Rahmen der Beratung auf die **Fähigkeit zur Veränderung von Lebensbedingungen** Einfluss zu nehmen. Auch die **Fähigkeit zur Nutzung von sozialen Kontakten** ist ein wichtiger Schutzfaktor, auf den Fachpersonen bei systemischem Aufbau der Beratung gezielt aufmerksam machen sollten.

Es bieten sich bei dieser Form der Sozialberatung insofern Möglichkeiten zur Stressprävention von Jugendlichen, da die belastenden momentanen Umstände möglichst entschärft werden. Dadurch können sich Lebensumstände verbessern und somit die stressauslösenden Faktoren vermindert werden. Dennoch liegt im Bereich der Jugend- und Familienberatung der Fokus mehr auf dem behandelnden Aspekt eines Problems und weniger auf der Prävention.

6.5.2 Schulsozialarbeit

Themen: Mobbing, Leistungsdruck, Inklusion/Exklusion, Schule, Freunde, Konflikte

Auch in der Schulsozialarbeit als weiteres mögliches Handlungsfeld, welches meist der Sozialarbeit angegliedert ist, kristallisieren sich unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten heraus. Die Verminderung von **sozialem Ausschluss** als Abbau eines klaren Risikofaktors im Zusammenhang mit Stressentstehung, lässt sich hier günstig beeinflussen. Beim Zusammenleben in der Organisation Schule ist **Diskriminierung**, wie beispielsweise Mobbing, ein zentraler Risikofaktor im Zusammenhang mit erhöhtem Stressempfinden und kann für die Betroffenen gravierende Folgen haben. Hier kann der Klassenzusammenhalt von den Schulsozialarbeiter/innen gezielt gestärkt werden, denn eine positive Gruppendynamik trägt präventiv dazu bei, sozialen Ausschluss zu verhindern.

Ein weiterer relevanter Aspekt in diesem Handlungsfeld ist der Umgang mit Leistungserwartungen. In keinem anderen Umfeld ist der Leistungsdruck für Jugendliche höher als in der Schule. Hier kann die Schulsozialarbeit einen wichtigen Beitrag leisten. In Form von Beratungen lassen sich die Lernenden im konstruktiven Umgang mit diesen hohen Erwartungen unterstützen und eine **Überforderung** der Jugendlichen im Schulkontext vermindern.

Auf der sozialen Ebene kommen vor allem Risikofaktoren zum Tragen, welche durch andere Gruppen und deren Bewertungen hervorgerufen werden, wie **Diskriminierung und Rassismus**. Dies sind Faktoren, die auch die **Chancengleichheit** beeinträchtigen, welches wiederum ein stressauslösender Faktor ist. Es liegt laut Avenir Social (2010) in der Pflicht der Sozialen Arbeit, für eine Gleichbehandlung der verschiedenen Menschen einzustehen (S. 6). Themen wie **Diskriminierung und Stigmatisierung** können in verschiedenen Kontexten aufgenommen und thematisiert werden.

Ein kausaler Zusammenhang zwischen der Sensibilisierung von **Diskriminierung** und Stressprävention mag auf dieser Ebene zunächst nicht offensichtlich sein. Jedoch ist nach Einschätzung der Autorinnen dennoch anzunehmen, dass die Stressbelastung von Jugendlichen mit Migrationshintergrund durch entsprechende Präventionsarbeit in ihrer Umgebung positiv beeinflusst werden kann.

Soziale Unterstützung ist ebenfalls ein relevanter Schutzfaktor, der in der Schulsozialarbeit gezielt gefördert werden kann. Lohaus, Domsch und Fridrici (2007) gehen davon aus, dass die Unterstützung durch die Familie, die Schule und durch Freunde einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen das Auftreten von Stress ist. Sie beschreiben, dass Jugendliche, die viel Unterstützung durch ihre soziale Umgebung erhalten, weniger unter Stress leiden. Die soziale Unterstützung kann sich dabei auf verschiedene Einflüsse beziehen. Beispielsweise nimmt sie in wichtigen Lebensbereichen entscheidenden Einfluss auf die Anforderungen, mit denen Jugendliche konfrontiert werden. Durch die Auswahl des neuen Lernortes beim Übergang an eine weiterführende Schule entscheiden in der Regel die Eltern mit Beratung der Lehrpersonen über die weitere Schulkarriere. Stimmt die Passung von Anforderungen und individuellen Fähigkeiten jedoch trotz ausführlicher Abwägungen nicht überein, kann es zu **Über- oder Unterforderungen** kommen (S. 56). Auf beiden Seiten stellt ein Extrem wiederum einen Risikofaktor für die Entstehung von Stress dar (siehe *Kapitel 5.4 Stressquellen im Jugendalter*).

Für Lohaus, Domsch und Fridrici (2007) wird dies deutlich, wenn Eltern zu hohe Erwartungen an ihre Kinder stellen und eine Schulform wählen, die diese überfordert. Es ist bewiesen, dass sich die **Überforderung** noch vergrößert, wenn häufige Misserfolge aus den zu hohen Anforderungen resultieren und somit die Motivation für den Unterricht sinkt. Auch eine **Unterforderung** kann zu Problemen führen. Ein/e unterforderte/r Jugendliche/r ist gelangweilt, folgt dem Unterricht unzureichend, beschäftigt sich mit anderen Dingen oder verhält sich sogar störend. Längerfristig kann dies zu grösseren Problemen führen und das Stresserleben steigern. Der/die Jugendliche/r kann zu ständigen Ermahnungen Anlass geben oder zum Aussenseiter der Klasse werden. Somit ist es aus Sicht der Autorinnen von Bedeutung, dass das soziale Umfeld die Aufgabe wahrnimmt, eine adäquate Passung zwischen Fähigkeiten und Anforderungen wiederherzustellen (S. 56). Diese Aufgabe liegt auch in der Kompetenz der Schulsozialarbeit, wobei eine enge Zusammenarbeit mit der Klassenlehrperson ausschlaggebend ist.

Wie aus den oben dargestellten Beispielen hervorgeht, bietet die Schulsozialarbeit eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Stressprävention zu betreiben. Es ist aus Sicht der Autorinnen zwingend nötig, dass sie diese Aufgabe gewissenhaft wahrnimmt. Denn die Schule als leistungsorientierte Organisation fordert Jugendlichen in hohem Masse und stellt

somit einen wesentlichen Stressfaktor dar. Zwar arbeitet die Schulsozialarbeit bereits präventiv, diese Ansätze sollten nach den Autorinnen jedoch unbedingt weiter ausgebaut und bewusster angegangen werden.

6.6 Zusammenfassung

Die Autorinnen halten fest, dass der Prävention im Jugendalter allgemein eine besondere Bedeutung zukommt, da sich gemäss Klaus Hurrelmann, Theodor Klotz und Jochen Haisch (2010), vor allem in dieser Lebensphase viele gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen verfestigen (S.70). Es gibt verschiedene Faktoren, welche bereits im Kapitel 5.2 *Entwicklungspsychologischer Erklärungsansätze* genannt werden. Unzureichende Stressbewältigungsstrategien können ausserdem, wie im Kapitel 3. *Das Phänomen Stress* erläutert, zahlreiche Folgeprobleme.

Aus der Perspektive der Autorinnen ist Präventionswissen, losgelöst von der Stressthematik, eine wichtige Fachkompetenz der Sozialen Arbeit. Wie bereits im Zusammenhang mit dem Berufskodex (2010) beschrieben, ist es die Pflicht der Sozialen Arbeit, sich neuen Phänomenen anzunehmen, Lösungen dafür zu entwickeln und diese umzusetzen (S. 6). Ein Problem zu verhindern, nachdem es erkannt wurde, ist jedoch nur möglich, indem so gehandelt wird, dass es nicht mehr zustande kommt – also präventiv. Die Autorinnen fordern deshalb, dass ein grundlegendes Fachwissen über Prävention und Gesundheitsförderung in die Ausbildung von Professionellen der Sozialen Arbeit integriert sein muss.

Bei näherer Betrachtung, insbesondere auch der Beispiele zur Stressprävention in den verschiedenen Handlungsfeldern, stellen die Autorinnen fest, dass im Bereich der Soziokulturellen Animation und in dem der Sozialpädagogik mehr Möglichkeiten zur Stressprävention mit der Zielgruppe bestehen als in der Sozialarbeit. Im Bereich der Sozialpädagogik ist das Potenzial noch einmal grösser, da diese näher an der Zielgruppe und in einem anderen Kontext arbeiten. Die Zusammenarbeit ist stärker beim Individuum angelegt (verhaltensorientiert) und findet sehr nahe an der Lebenswelt der Jugendlichen statt. Wie die Einflussfaktorenanalyse gezeigt hat, bestehen auf der psychischen Ebene sehr viele Schutzfaktoren, die durch Verhaltensprävention beim Individuum gestärkt werden können. Soziokulturelle Animatoren/innen arbeiten hingegen mehr in

Gruppen und im Freizeitbereich (verhältnisorientiert). Diese Kontakte sind meist weniger intensiv als in der Sozialpädagogik. In der Sozialarbeit ist der präventive Charakter schliesslich am Geringsten, da dieser Bereich eher behandelnd wirkt. Die Sozialarbeit kommt meist dann zum Tragen, wenn das Problem bereits vorhanden ist. Wie im *Kapitel 2.2 Was ist Prävention* deutlich wird, lässt sich das Kontinuum Prävention und Behandlung jedoch nicht klar trennen. Demnach ist es durchaus möglich, in einem behandelnden Gespräch auch Prävention betreiben, indem der Fokus auf die Zukunft gelegt wird, um einen gewünschten Zustand erreichen.

Wie aus dem *Kapitel 6. Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit* hervorgeht, wird in den vorgestellten Handlungsfeldern bereits ein hohes Mass an Stressprävention betrieben. Nur ist diese aus Sicht der Autorinnen noch bei Weitem nicht immer als solche deklariert. Es wäre in einigen Bereichen der Sozialen Arbeit von grosser Bedeutung, dass Fachpersonen vermehrt in diese Richtung argumentieren. Denn gerade im Bereich der offenen Jugendarbeit bzw. der Kultur- und Quartierarbeit verfügen Professionelle mit dem Schlagwort Stressprävention über ein wertvolles Argument, um ihre komplexe Arbeit, deren Ziele und Umfang nicht immer offensichtlich ist, zu legitimieren.

Den Autorinnen war im Vorfeld dieser Arbeit nicht bewusst, dass in den beschriebenen Handlungsfeldern bereits in diesem Ausmass Stressprävention betrieben wird. Die Grundidee der vorliegenden Bachelor-Arbeit bestand zunächst darin, Handlungsfelder der verschiedenen Disziplinen auf das Potenzial von Stressprävention im Jugendalter zu analysieren und mögliche Interventionen aufzuzeigen. Dass in fast allen Handlungsfeldern bereits in hohem Masse präventiv gearbeitet wird, war überraschend. Aufgrund dieser Erkenntnis ist es unabdingbar, dass die Soziale Arbeit die Tätigkeit der Prävention in den verschiedenen Handlungsfeldern bewusster deklariert. Die Autorinnen gehen nämlich davon aus, dass auch in weiteren Handlungsfeldern, unabhängig von der Stress-thematik, viel Präventionsarbeit betrieben wird, ohne diese als solche zu kennzeichnen.

Das im *Kapitel 4.4 Salutogenese Konzept* beschriebene Kohärenzgefühl kann in verschiedenen Settings in der Sozialen Arbeit durch Beziehungen und soziale Unterstützung gefördert werden. Dies hat Auswirkungen auf die Copingfähigkeit von Jugendlichen, was ihnen später wiederum zu gesundheitsfördernden und konstruktiven Bewältigungsver-

halten verhilft. Das Kohärenzgefühl ist also die Grundlage für Stressprävention im Jugendalter, dies schlussfolgern die Autorinnen als wichtige Erkenntnis.

Abschliessend folgen einige weiterführende Gedanken der Autorinnen. Die Prävention von Stress im Jugendalter ist ein sehr breites Themenfeld, wobei die Autorinnen aufgrund des erarbeiteten Wissens darauf hinweisen möchten, dass Stressprävention bereits vor dem Jugendalter beginnen sollte. Die vorliegende Arbeit konzentriert sich auf Handlungsfelder mit der Zielgruppe Jugend. Jedoch lässt sich festhalten, dass alle Selbst- und Sozialkompetenzen, die als relevant im Umgang mit Stress genannt wurden, bereits in frühen Jahren ausgebildet und gefördert werden sollten. Dabei spielt die frühe Förderung eine enorm wichtige Rolle, welche im Kapitel 2.5 *Die fünf Ebenen der Prävention* kurz erwähnt wird. Die vorliegende Arbeit kann aufgrund der Eingrenzung ihrer Thematik nicht näher darauf eingehen. Die Autorinnen sehen jedoch ein grosses Potenzial für weiterführende Arbeiten, den Fokus beim Thema Stressbewältigungsfähigkeiten auf die frühe Förderung zu legen.

7. Abschliessende Gedanken

In diesem Kapitel werden die vier Hauptfragestellungen erneut aufgegriffen und auf die Beantwortung überprüft. Anschliessend ziehen die Autorinnen ein persönliches Fazit und machen einen Ausblick auf weiterführende Aspekte des Themas.

7.1 Überprüfung der Fragestellung

Die erste Fragestellung lautet:

Was sind gesundheitliche, soziale und ökonomische Folgen von Stress in unserer Gesellschaft? (Beschreibungs- und Bewertungswissen)

Die Autorinnen gehen, wie bereits in der Einleitung erwähnt wird, von einem negativ konnotierten Stressbegriff aus. Infolgedessen wird in der Ausgangslage die aktuelle Situation beschrieben, mit dem Fokus auf die Leistungsgesellschaft und den dadurch erzeugten Leistungsdruck. Im Kapitel 3 werden das Phänomen Stress und die daraus resultierenden Folgen beschrieben. Die Konsequenzen werden sowohl auf individueller,

als auch auf sozialer Ebene deutlich. Es gibt immer mehr psychisch kranke Jugendliche und gesundheitsschädliche Bewältigungsstrategien, die sie anwenden. Dies hat wiederum immense Kosten zur Folge und wirkt sich demnach auf die gesamte Gesellschaft aus. Die Frage nach den Auswirkungen von Stress auf den verschiedenen Ebenen ist somit beantwortet. Die Herleitung des Phänomens ist aufgrund der hohen Komplexität äußerst schwierig, da sich kausale Zusammenhänge nicht eindeutig aufzeigen lassen. Deshalb sind die erwähnten Folgen von Stress nie losgelöst von einem Gesamtkontext zu betrachten. Diese Fragestellung lässt noch viel offen, um weitere Bereiche zu untersuchen und zu vertiefen. Das Phänomen Stress ist ein sich ständig wandelndes Thema, welches stets im Diskurs der Sozialen Arbeit Platz haben sollte.

Bei der zweiten Fragestellung wurde Erklärungswissen gesucht. Die Frage lautet:

Welches sind zentrale Theorien bei der Entstehung von Stress? (Erklärungswissen)

Die Beantwortung dieser Frage geht aus historischer Sicht etwas weiter zurück. Die ersten Ansätze der Stresstheorien, welche die Autorinnen zur Erklärung beiziehen, werden erstmals in den frühen 50er Jahren benannt, als der Begriff *Stress* erstmals öffentlich verwendet wurde. Die Auswahl der in dieser Arbeit beschriebenen Stresstheorien und Konzepte ist teilweise aufeinander aufbauend. Die verschiedenen Erklärungsansätze und Theorien werden in einem simplen Analyseraster verortet, um eine bessere Übersicht zu erhalten, auf was sich die Konzepte und Theorien genau beziehen. Dies beschreibt eine Auswahl der aus Sicht der Autorinnen grundlegendsten Theorieansätze zur Stressentstehung. Durch die Erarbeitung und Vertiefung dieser Theorien wurden auch das Verständnis für die Entstehung von Stress sowie die Mechanismen der eigenen Bewertung im Zusammenhang mit Stressempfindung sehr deutlich. Die Fragestellung wird aus Sicht der Autorinnen somit beantwortet.

Aufbauend auf den allgemeinen Erklärungsansätzen von Stress wird mit der dritten Frage spezifisch auf die Zielgruppe der Jugendlichen eingegangen:

Welches sind zentrale Stressoren bei der Entstehung von Stress im Jugendalter? (Erklärungswissen)

Kern dieser Fragestellung ist welche Zusammenhänge zwischen Stressempfinden und der Lebensphase Jugend bestehen. Eine Antwort darauf liefert Kapitel 5. *Stress im Jugendalter*. Um diese Frage zu beantworten, gingen die Autorinnen zunächst der Lebensphase der Adoleszenz nach um ein vollumfängliches Bild zu erhalten. Auf die zentralen Stressoren werden im Kapitel 5.4 *Stressquellen im Jugendalter* genauer eingegangen. Weiter werden die Einflussfaktoren, wie sie im Kapitel 2.3 *Die vier Aspekte der Prävention* erklärt sind, auf die Lebensphase Jugend bezogen. Dies gelingt im Kapitel 6.5 *Handlungsfelder der Sozialen Arbeit*, welches die Einflussfaktoren der Stressentstehung mit den Tätigkeiten der Sozialen Arbeit verknüpft.

Die vierte Frage bezieht sich auf das Gestaltungswissen in der Sozialen Arbeit:

Wo bestehen Handlungsfelder in der Sozialen Arbeit, um Stressprävention im Jugendalter durchzuführen? Wie kann diese Stressprävention in den verschiedenen Disziplinen der Sozialen Arbeit umgesetzt werden? (Gestaltungswissen)

Die Handlungsfelder der Sozialen Arbeit werden anhand eines Modells von Husi und Villiger (2012) veranschaulicht. Dabei haben die Autorinnen diejenigen Handlungsfelder, die aus ihrer Sicht primär mit der Zielgruppe der Jugendlichen arbeiten, besonders hervorgehoben. Es besteht keine klare Grenze zwischen den Handlungsfeldern, in denen direkt mit Jugendlichen gearbeitet wird und solchen, in denen z.B. Familien im Mittelpunkt stehen. Entweder geschieht diese Arbeit verhaltens- oder aber verhältnisorientiert. Zudem ist es kaum möglich, alle Handlungsfelder vollumfänglich aufzulisten, in denen Stressprävention betrieben werden kann, da dies zunächst einer genaueren Analyse bedarf. Das Potential für Stressprävention lässt sich nicht auf den ersten Blick erkennen. Die Autorinnen entschieden sich dafür, je zwei Handlungsfelder pro Disziplin auszuwählen und genauer zu beleuchten, auch wenn es sicherlich noch zahlreiche andere Möglichkeiten gibt, deren Berücksichtigung jedoch den Umfang dieser Arbeit sprengen würde. Die Auswahl soll auch damit begründet werden, dass sich die Autorinnen ausschliesslich an dem Modell von Husi und Villiger orientieren.

Wie sich der Analyse herausstellt, sind bereits Handlungsfelder vorhanden, in denen Stressprävention bei Jugendlichen betrieben wird. Die Autorinnen kommen sogar zu

dem Schluss, dass konsequenterweise in allen analysierten Handlungsfeldern bereits Stressprävention betrieben wird.

Bei der Beantwortung der Frage nach der Umsetzung von Stressprävention wird ersichtlich, dass die Beantwortung nur ansatzweise erfüllt ist. Es werden bei den Handlungsfeldern lediglich einige Beispiele der Stressprävention beschrieben. Um eine differenzierte Auslegeordnung an möglichen Methoden der Stressprävention zu erhalten, beziehen sich die Autorinnen auf das Kapitel *2.3 Die vier Aspekte der Prävention*, in welchem es unter dem Abschnitt über geeignete Methoden einige Ansätze von Hafén (2013) zum Thema Methodik gibt. Diese dienen als Möglichkeit zur Umsetzung von Prävention in den Handlungsfeldern. Es wird jedoch bei der Auseinandersetzung mit den Handlungsfeldern nicht im Detail darauf eingegangen. Die Berücksichtigung aller Richtungen der Sozialen Arbeit macht die Vielfalt der Handlungsfelder noch deutlicher. Um die Frage vollumfänglich zu beantworten, hätte sie sich in ihrer Formulierung bereits auf eine konkrete Auswahl an Handlungsfeldern beziehen müssen. Dennoch werden einige mögliche Interventionsmöglichkeiten vorgestellt. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht auf speziell angelegten Präventionsprojekten, sondern auf der integrierten Prävention im Berufsalltag.

7.2 Persönliches Fazit

Die Auseinandersetzung mit der Thematik Stress im Zusammenhang mit der Zielgruppe der Jugendlichen bedeutete für die Autorinnen eine grosse Bereicherung für ihr Fachwissen und somit für ihren Berufsalltag. Das Verständnis und die Reflexion der Erklärungsansätze waren dabei für sie ein zentraler Aspekt. Die Theoriegrundlagen von Martin Hafén bilden ein sehr nützliches Fundament, um die beschriebene Situation sowie die Erklärungsansätze im Gestaltungswissen zu verarbeiten. Die Erkenntnis, dass bereits in gewissem Masse Stressprävention betrieben wird ohne dass diese als solche gekennzeichnet ist, stellt ein grosses Potenzial für die Soziale Arbeit dar. Denn mit dem Begriff Stressprävention kann fachlich argumentiert werden, was für die Zukunft der Sozialen Arbeit von grosser Bedeutung ist. Die Autorinnen appellieren an die Berufskolleginnen und Berufskollegen, sich dieses Wissen zu Nutze zu machen und für die präventive Tätigkeit der Sozialen Arbeit einzustehen.

Die im Rahmen dieser Bachelorarbeit stattgefunden intensive Vertiefung in einen aktuellen und gesellschaftlich relevanten Aspekt der Sozialwissenschaften stellt für die Autorinnen eine äusserst wertvolle Erfahrung dar. Sie hoffen, mit den erarbeiteten Grundlagen einen Beitrag zum fachlichen Diskurs sowie die Anregung zur Reflexion des Themas für Fachpersonen der Sozialen Arbeit geleistet zu haben.

7.3 Ausblick

Bei der Überprüfung der Fragestellungen wird deutlich, dass noch Potential für eine vertiefte Betrachtung, wie beispielsweise die Berücksichtigung weiterer Handlungsfelder, besteht. Dies nehmen die Autorinnen als Anlass einige weiterführenden Fragen anzuregen. Welche Relevanz hat die Kleinkindphase? Welche Rolle spielt die frühe Förderung in Bezug auf die Stressthematik im Jugendalter? Sicherlich gibt es zudem noch ein grosses Potential bei der Suche nach Antworten auf die Frage, welche gesellschaftlichen Folgen Stress für Professionelle der Sozialen Arbeit bedeuten kann. Des Weiteren erachten die Autorinnen eine Vertiefung in das Gestaltungswissen der Sozialen Arbeit als lohnenswert. Wie könnte Prävention von Stress im Detail aussehen? Und welche Kompetenzen muss die Soziale Arbeit dafür mitbringen? Anhand dieser Erkenntnissen könnte eruiert werden, welche Aspekte der Prävention bereits in der Ausbildung der Sozial Arbeitenden notwendig wären.

Aus Sicht der Autorinnen sollte bei der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress der Wandel der Gesellschaft, also die Werte und Normen, die diese Generation prägen, nicht ausser Acht gelassen werden. Es wäre aus ihrer Sicht wünschenswert, dass sich das leistungsorientierte Denken in allen Lebensbereichen aus den Köpfen der modernen Zeitgenossen wieder etwas verabschieden würde. Die Autorinnen behaupten, dass sich mit einer Abnahme des gesellschaftlichen Leistungsdrucks der oftmals empfundene Dauerstress vieler Menschen nicht derart manifestieren könnte und sich dadurch psychische Erkrankungen, wie Burnout und Depressionen, verringern würden.

8. Literatur- und Quellenverzeichnis

Avenir Social (2010). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. *Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. Bern: Avenir Social.

Bauer, Joachim (2013). *ARBEIT. WARUM UNSER GLÜCK VON IHR ABHÄNGT UND WIE SIE UNS KRANKT MACHT*. München: Karl Blessing Verlag.

Bergner, Thomas (2013). *Gefühle. Die Sprache des Selbst*. Stuttgart: Schattauer GmbH.

Böhme, Gernot (2010). *Kritik der Leistungsgesellschaft*. Basel: Edition Sirius im AISTHSIS VERLAG GmbH & Co. KG 2010.

Burnand, Frédéric (2011, 27.September). Stress als Preis für wirtschaftlichen Erfolg. Gefunden am 18. April 2014, unter http://www.swissinfo.ch/ger/gesellschaft/Stress_als_Preis_fuer_wirtschaftlichen_Erfolg.html?cid=31220688

Eisenhardt, Thilo (2005). *Dissoziales Verhalten. Ursachen und Prävention. Eine psychologische Neubewertung im Kontext von Stresstheorie und Umweltpsychologie*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.

Franke, Alexa (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. Bern: Hans Huber Verlag.

Gatterburg, Angela (2011). Das überforderte Ich. Stress, Burnout, Depression. *Der Spiegel*, 2011 (1), 13-17.

Gross, Peter (1995). Die Multioptionsgesellschaft? Eine soziologische Diagnose auf dem Prüfstand. *actio catholica – Zeitschrift für Akademiker – Heft 4/1995*. Gefunden am 10. Mai 2014, unter <https://www.alexandria.unisg.ch/export/DL/35776.pdf>

Hafen, Martin (2013a). *Grundlagen der systemischen Prävention. Ein Theoriebuch für Leh-re und Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Hafen, Martin (2013b). Prävention durch Frühe Förderung. Erscheint in: *Pädiatrie & Pädologie*, 2014 (5).

Hafen Martin (2014). Resilienz aus präventionstheoretischer Perspektive. *Prävention*, 2014 (1), 2-7.

Herschkowitz, Norbert & Herschkowitz Chapman, Elionore (2009). *Das vernetzte Gehirn. Seine lebenslange Entwicklung*. Bern: Hans Huber Verlag.

Hurrelmann, Klaus; Klotz, Theodor & Haisch, Jochen (2010). *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. Bern: Hans Huber Verlag.

Husi, Gregor & Villiger, Simone (2012). *Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokulturelle Ani-mation. Theoretische Reflexion und Forschungsergebnisse zur Differenzierung Sozialer Arbeit*. Luzern: Interact.

Krause, Christina & Lorenz, Rüdiger-Felix (2009). *Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH& Co.

Mourlane, Denis (2013). *Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen*. Göttingen: Business Village GmbH.

Litzcke, Sven Max & Schuh, Horst (2007). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Lohaus, Arnold; Domsch, Hoger & Fridrici, Mirko (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Positiv mit Stress umgehen lernen. Konkrete Tipps und Übungen. Hilfen für Eltern und Lehrer*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Nitsch, Cornelia & von Schelling, Cornelia (1997). *Schule ohne Bauchweh! Was Eltern, Schüler und Lehrer wissen sollten über Hausaufgaben, Zensuren, Prüfungsangst, Leistungsdruck...* München: Mosaik Verlag GmbH.

Seiffge-Krenke, Inge & Lohaus, Arnold (2007). *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Stein, Claudius (2009) *Spannungsfelder der Krisenintervention. Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Steinmann, Ralph M. (2005). *Psychische Gesundheit- Stress. Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/betriebliche_gesundheitsfoerderung/grundlagen_wissen/PsychGesundheit_de.pdf

Trautmann-Voigt, Sabine & Voigt, Bernd (2013). *Jugend heute. Zwischen Leistungsdruck und virtueller Freiheit*. Giessen: Psychosozial-Verlag.

Wittke, Dr. Gregor (2008, 7.April). Negative wirtschaftliche Folge durch Stress! Gefunden am 25. April 2014, unter

http://www.business-on.de/berlin/negative-wirtschaftliche-folgen-durch-stress_id671.html