

# SO BRAUCHT DIE PSYCHE KEINE BEISTANDSCHAFT

MASSNAHMEN ZUR ERHALTUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT AM BEISPIEL VON BERUFSBEISTÄNDINNEN UND BERUFSBEISTÄNDEN IM KANTON LUZERN



Bachelor-Arbeit der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Petra Infanger und Sarina Weingartner

August 2017

**Bachelor-Arbeit**  
**Ausbildungsgang Sozialarbeit**  
**Kurs VZ 2014-2017**

**Petra Infanger & Sarina Weingartner**

**So braucht die Psyche keine Beistandschaft**

**Massnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit am Beispiel von Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen im Kanton Luzern**

Diese Bachelor-Arbeit wurde im August 2017 in 3 Exemplaren eingereicht zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für Sozialarbeit.

---

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

---

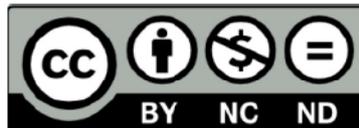
Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.

---

Reg. Nr.:

---

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



Dieses Werk ist unter einem  
Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz Lizenzvertrag  
lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/>  
Oder schicken Sie einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California  
95105, USA.

#### Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Dokument steht unter einer Lizenz der Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle  
Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz <http://creativecommons.org/>

Sie dürfen:



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Zu den folgenden Bedingungen:



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.  
Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **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. Sozialarbeiterisches 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 Sozialarbeiterinnen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2017

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Leitung Bachelor

## Abstract

Die vorliegende Forschungsarbeit mit dem Titel „So braucht die Psyche keine Beistandschaft“ von Petra Infanger und Sarina Weingartner geht der Frage nach, wie sich Berufsbeistandspersonen im Kanton Luzern trotz einer hohen Arbeitsbelastung psychisch gesund halten. Basis der Arbeit bilden die sechs gewählten Kategorien körperliche Aktivität, Ernährung, Schlaf, Abgrenzung, Selbstwirksamkeitserwartung und Achtsamkeit. Die Auswahl ist durch die Analyse und Komprimierung der Forschungsergebnisse von Irmhild Poulsen (2009) entstanden. Der Fokus bei den Kategorien liegt auf der salutogenetischen Sichtweise nach Aaron Antonovsky, d. h. auf den gesundheitserhaltenden Aspekten.

Nach theoretischen Ausführungen zu den einzelnen Kategorien wird mittels qualitativer Forschung aufgezeigt, inwiefern die sechs Kategorien zur psychischen Gesundheitserhaltung von Berufsbeistandspersonen beitragen können. Befragt wurden sechs Berufsbeistandspersonen, welche mind. zwei Jahre Berufserfahrung aufweisen und sich seit jeher psychisch gesund fühlen. Konkret wird in den Forschungsergebnissen erläutert, inwiefern die Kategorien angewendet werden und wie sich diese auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Kernstück der Forschungsarbeit sind die Handlungsempfehlungen, welche aus der Synthese von Theorie und Forschungsergebnissen entstanden. Bemerkenswert ist, dass alle Kategorien in unterschiedlicher Weise zur psychischen Gesundheitserhaltung beitragen, wobei insbesondere die Kategorie Abgrenzung eine starke Bedeutung zu haben scheint. Die Forschungsergebnisse aller Kategorien können mit der Abgrenzung in Verbindung gesetzt werden.

## Dank

Ein besonderer Dank geht an die sechs interviewten Berufsbeistandspersonen und deren Vorgesetzte, welche diese Arbeit mitunter ermöglicht haben. Ebenso möchten wir uns bei Simone Sattler, Patrick Zobrist und Martin Neuenschwander für die wertvollen Inputs und Anregungen während Coachings oder Fachpools sowie bei den beiden Lektoren Armin Weingartner und Florian Weingartner für das Gegenlesen herzlich bedanken.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract</b> .....	<b>IV</b>
<b>Dank</b> .....	<b>V</b>
<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>VIII</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>VIII</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>9</b>
1.1 Ausgangslage .....	9
1.2 Motivation .....	10
1.3 Stand der Forschung und Forschungslücke .....	11
1.4 Ziel der Arbeit und Fragestellung .....	12
1.5 Adressatenschaft und Berufsrelevanz.....	13
1.6 Forschungsfokus und Abgrenzung .....	14
1.7 Aufbau der Arbeit.....	16
<b>2. Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>17</b>
2.1 Definition psychische Gesundheit.....	17
2.2 Begründung der sechs gewählten Kategorien .....	18
2.3 Körperliche Aktivität .....	20
2.4 Ernährung .....	24
2.5 Schlaf .....	27
2.6 Abgrenzung .....	29
2.7 Selbstwirksamkeitserwartung .....	33
2.8 Achtsamkeit .....	36
<b>3. Methodisches Vorgehen</b> .....	<b>39</b>
3.1 Sampling .....	40
3.2 Methode Datenerhebung: Problemzentriertes Interview .....	41
3.3 Entwicklung des Interviewleitfaden.....	42
3.4 Interviewdurchführung .....	43
3.5 Transkription.....	43
3.6 Datenauswertung.....	44

<b>4. Forschungsergebnisse</b> .....	<b>47</b>
4.1 Körperliche Aktivität .....	48
4.2 Ernährung .....	50
4.3 Schlaf .....	53
4.4 Abgrenzung .....	55
4.5 Selbstwirksamkeitserwartung .....	60
4.6 Achtsamkeit .....	63
<b>5. Diskussion der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen</b> .....	<b>66</b>
5.1 Körperliche Aktivität .....	66
5.2 Ernährung .....	68
5.3 Schlaf .....	69
5.4 Abgrenzung .....	70
5.5 Selbstwirksamkeitserwartung .....	75
5.6 Achtsamkeit .....	77
5.7 Zusammenhänge der Themen .....	79
5.8 Übersicht der Handlungsempfehlungen .....	79
5.9 Limitationen dieser Forschungsarbeit .....	82
<b>6. Schlussfolgerungen und Ausblick</b> .....	<b>83</b>
<b>7. Quellen- und Literaturverzeichnis</b> .....	<b>85</b>
<b>8. Anhang</b> .....	<b>91</b>
A Kategorien nach I. Poulsen .....	91
B Interviewleitfaden .....	93
C Transkriptionsregeln .....	96
D Codiertabelle .....	98

Hinweis: Sämtliche Inhalte der vorliegenden Bachelor-Arbeit entstanden in Zusammenarbeit der beiden Autorinnen Petra Infanger und Sarina Weingartner.

## Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1	Titelbild (eigene Darstellung) .....	I
Tabelle 1	Hauptfrage und Unterfragen der Bachelor-Arbeit .....	13
Abbildung 2	Ablauf des Forschungsprozesses.....	39
Tabelle 2	Profile der interviewten Personen .....	41
Abbildung 3	Ablauf der Datenauswertung .....	44
Abbildung 4	Induktive Subkategorien der körperlichen Aktivität in grafischer Form .....	48
Abbildung 5	Induktive Subkategorien der Ernährung in grafischer Form .....	50
Abbildung 6	Induktive Subkategorien des Schlafes in grafischer Form.....	53
Abbildung 7	Induktive Subkategorien der Abgrenzung in grafischer Form.....	55
Abbildung 8	Induktive Subkategorien der SWE in grafischer Form.....	60
Abbildung 9	Induktive Subkategorien der Achtsamkeit in grafischer Form .....	63
Tabelle 3	Massnahmen zur emotionalen und sachlichen Abgrenzung .....	73
Tabelle 4	Handlungsempfehlungen auf einen Blick.....	79

## Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
d. h.	das heisst
ebd.	ebenda bzw. am selben Ort
etc.	et cetera (und so weiter)
IP	Interviewte Person(en)
KESB	Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde
mind.	mindestens
SWE	Selbstwirksamkeitserwartung
u. a.	unter anderem
v. a.	vor allem
vgl.	vergleiche
zit. in	zitiert in (bei Sekundärquellen)

## 1. Einleitung

### 1.1 Ausgangslage

Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände sind praktisch täglich um das Wohl ihrer Klientinnen und Klienten besorgt. Es handelt sich um eine anspruchsvolle Aufgabe in der Sozialen Arbeit, die den Berufsbeistandspersonen vor allem psychisch sehr viel abverlangt. Sie kümmern sich um das Wohl von Klientinnen und Klienten mit oft höchst problematischen Lebensgeschichten, die nicht immer dankbar sind für die ihnen angebotene Hilfe. Die Arbeit von Berufsbeistandspersonen bewegt sich oft im Spannungsfeld zwischen der Respektierung des persönlichen Willens der Klientel und der Vertretung ihrer objektiven Interessen bzw. dem Auftrag der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) sowie der Politik (berufsberatung.ch, 2015). Alle ihre Klientinnen und Klienten, seien es Kinder oder Erwachsene, weisen eine Hilfsbedürftigkeit und einen daraus entstehenden Schutzbedarf auf. Sei es in Form einer geistigen Behinderung, einer psychischen Störung, eines anderen in der Person liegenden Schwächezustandes oder sei es, dass das Kindeswohl gefährdet ist. Die Aufgabenbereiche von Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen sind äusserst vielfältig und reichen von einer Beratung bis hin zur vollständigen rechtlichen Vertretung in diversen Belangen. Da ihr Auftrag auf gesetzlicher Grundlage beruht, ist die Zusammenarbeit zwischen Berufsbeistandspersonen und ihrer Klientel nicht immer von Freiwilligkeit geprägt. Die Berufsbeistandspersonen müssen mit den ihnen teilweise unfreiwillig zugeteilten Klientinnen und Klienten einen Weg zur Zusammenarbeit finden und um ein Vertrauensverhältnis bestrebt sein (ZGB, Art. 405-406). Wie die konkrete Umsetzung des übertragenen Auftrages von der KESB aussieht, wird der Berufsbeistandsperson überlassen. Von Gesetzes wegen vorausgesetzt werden jedoch der persönliche Kontakt und die Rücksichtnahme auf den persönlichen Willen des Klientels (ebd.). Die hohen Anforderungen an die umfangreichen und unterschiedlichsten Beistandschaften erfordern gemäss Walter Noser und Daniel Rosch (2014) von den Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen einen gesunden Menschenverstand, Sozial- und Selbstkompetenzen, spezifisches Fachwissen wie etwa vertiefte juristische Kenntnisse oder Know-How in Sozialversicherungsfragen und Finanzangelegenheiten, aber auch psychologisches Wissen und Verständnis (S. 73). Anerkennung und Dankbarkeit für die geleistete Arbeit dürfen sie von ihrer Klientel nicht erwarten, da die geleistete Hilfe nicht immer deren Vorstellungen entspricht. Allerdings können nach Noser und Rosch (2014) die Klientinnen und Klienten von ihren Berufsbeistandspersonen „Reife und Lebenserfahrung, Belastbarkeit und eine integre Persönlichkeit“ (S. 69) erwarten. Weiter dürfen sie eine gewisse Toleranz, Vorurteilslosigkeit und Verständnis für ihre Situation voraussetzen (ebd).

Die eingangs erwähnte psychische Belastung durch die Auseinandersetzung mit den schwierigen Lebensgeschichten der Klientinnen und Klienten scheint aufgrund der Ausführungen tatsächlich beachtlich zu sein. Nach Irmhild Poulsen (2009) sind Fachkräfte der Sozialen Arbeit zunehmend gefährdet, ihre psychische Gesundheit nicht erhalten zu können (S. 12).

Im Zentrum dieser Arbeit stehen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, welche im Bereich der Berufsbeistandschaft tätig sind und folglich dauernd mit den oben genannten Herausforderungen konfrontiert sind. Der Fokus liegt dabei auf der Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit in diesem kognitiv und emotional höchst anspruchsvollen Tätigkeitsgebiet der Sozialen Arbeit.

## 1.2 Motivation

Die Erhaltung der psychischen Gesundheit ist nicht nur im Bereich der Sozialen Arbeit und mitunter im Bereich der Berufsbeistandschaft ein präsent Thema. Sozialarbeitende scheinen durch die permanente Sorge um ihre Klientinnen und Klienten und die Auseinandersetzung mit deren oft tragischen Lebensgeschichten aber besonders gefährdet, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Besonders im Bereich der Berufsbeistandschaft stellen sich im Vergleich zu anderen Bereichen der Sozialen Arbeit zusätzliche Herausforderungen. So müssen sich Berufsbeistandspersonen häufig der Arbeit im Zwangskontext stellen, den politischen Druck und die hohe Anspruchshaltung Dritter aushalten. Zudem arbeiten Berufsbeistandspersonen teilweise über Jahre mit derselben Klientel zusammen, wogegen in anderen Aufgabenbereichen der Sozialen Arbeit ein häufigerer Wechsel der zu betreuenden Klientinnen und Klienten stattfindet. Diese langjährige Zusammenarbeit lässt die Beistandspersonen die Lebensgeschichten ihrer Klientinnen und Klienten mit all ihren Hochs und Tiefs oft vertieft miterleben.

Während unseres Studiums an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit war die eigene psychische Gesundheit im Berufsalltag ein marginales Thema. Zwar wurden wir ermahnt, Sorge zu unserer psychischen Gesundheit zu tragen und auf die Gefahr von Erschöpfung hingewiesen. Konkrete Handlungsanweisungen wurden jedoch nicht thematisiert. In unserer Arbeit möchten wir den Fokus auf die psychische Gesundheitserhaltung setzen. Denn „sich psychisch gut zu fühlen ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes und zufriedenes Leben“ so heisst es auf der Website der Dienststelle Gesundheit und Sport des Kantons Luzern (2017). Wir fragten uns, wie es gelingen kann, Gesundheit und hohe psychische Belastung in Einklang zu bringen.

Wir konzentrieren uns dabei auf die Berufsbeistandschaft, die mit den oben skizzierten Herausforderungen sehr stark konfrontiert ist.

### 1.3 Stand der Forschung und Forschungslücke

Seit Mitte der 1980er-Jahre wurden als Alternative zu den damals vorherrschenden defizitorientierten Modellen im Bereich der Gesundheitsförderung bzw. Krankheitsvermeidung vielfältige Interventionsansätze entwickelt, die auf die jeweiligen Ressourcen der betroffenen Personen abzielen (Gert Kaluza, 2011, S. 19). Grundlage dieser Bewegung ist das um die 1970er-Jahre entwickelte Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Er konzentriert sich bei diesem Modell auf die Ursprünge der Gesundheit und fragt sich, warum sich Menschen auf der positiven Seite des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums befinden (Aaron Antonovsky, 1987/1997, S. 15). Antonovsky geht davon aus, dass alle Menschen auf einem Kontinuum zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit stehen (S. 23). Solange jemand am Leben ist, ist diese Person in einem gewissen Ausmass gesund (ebd.). Die salutogenetische Orientierung denkt über die Faktoren nach, welche eine Person auf der gesunden Seite des Kontinuums halten oder zum gesunden Ende des Kontinuums bewegen lassen (S. 25). Anstatt zu fragen, was eine Krankheit auslöste und sich dabei auf die Stressoren zu konzentrieren, stellt Antonovsky die Ressourcen bzw. Schutzfaktoren ins Zentrum der Aufmerksamkeit (S. 30). Wichtig ist, dass es sich dabei nicht nur um einen spezifischen Schutzfaktor oder das Ausbleiben eines spezifischen Risikofaktors handelt, sondern verschiedene Faktoren dazu beitragen (S. 25). Antonovsky ergänzt somit die lange Zeit vorherrschende pathogenetische Orientierung mit der salutogenetischen Orientierung bzw. der Gesundheitsentstehung und Gesundheitserhaltung der Menschen (Rüdiger-Felix Lorenz, 2016, S. 24). Die pathologische Orientierung stellt die krankheitsorientierte Sichtweise dar, die gegen Krankheit und Tod ankämpft, um die Gesundheit wiederherzustellen (ebd.).

Auf der Suche nach Schutzfaktoren, welche die Menschen psychisch gesund halten, sind wir in der Fachliteratur auf unzählige Theorien, Methoden und Programme gestossen. Diese reichen von Theorien wie der Resilienz, der positiven Psychologie über Tipps zur Selbstfürsorge, der persönlichen inneren Haltung und Lebenseinstellung sowie Tipps zur alltäglichen Lebensführung bis zum Verhalten im Berufsalltag. Vorwiegend bewegen sich diese Theorien, Methoden und Programme im Bereich der personalen Ressourcen. Ebenso werden auch organisatorische Ressourcen wie bspw. die Arbeitsgestaltung, der Führungsstil der Vorgesetzten oder soziale Ressourcen, wie beispielweise die Dynamik und Unterstützung des Teams, zu den Einflussfak-

toren zur Erhaltung der psychischen Gesundheit gezählt. All diese theoretischen Ausführungen sind jedoch nicht spezifisch auf Professionelle der Sozialen Arbeit ausgerichtet, sondern beziehen sich auf die allgemeine Bevölkerung. Im Zusammenhang mit der Gesundheitserhaltung von Professionellen der Sozialen Arbeit sind wir bei der fundierten Recherche auf ein einziges Forschungsprojekt gestossen. Poulsen befragte im Jahre 2009 in Deutschland 32 Sozialarbeitende aus verschiedenen Berufsfeldern zu ihren Gesunderhaltungsstrategien (S. 26). Das Ergebnis ihres Forschungsprojektes lassen wir insofern in unsere Arbeit einfliessen, als dass uns ihre Erkenntnisse als wichtige Grundlage für die theoretischen Ausführungen der vorliegenden Arbeit dienen werden (vgl. Kapitel 2). Allerdings führte auch Poulsen ihr Forschungsprojekt nicht ausschliesslich für den Bereich der Berufsbeistandschaft durch. Insofern besteht genau hier die Forschungslücke. Zu gesundheitserhaltenden Aspekten, explizit für Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände, ist uns nach fundierter Recherche keine Literatur bekannt. Wir erachten es als notwendig, für dieses anspruchsvolle Berufsfeld mit den bereits dargestellten besonderen Herausforderungen spezifische Handlungsempfehlungen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bereitzustellen.

## 1.4 Ziel der Arbeit und Fragestellung

Die Zielsetzung der vorliegenden Arbeit besteht darin, Berufsbeistandspersonen, insbesondere Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger in die Berufsbeistandschaft, Handlungsempfehlungen mitgeben zu können, die als Schutzfaktoren zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit wirken sollen. Bei der Erarbeitung dieser Handlungsempfehlungen begrenzen wir uns auf insgesamt sechs auserwählte Themenbereiche bzw. Kategorien, welche gemäss dem Forschungsprojekt von Poulsen einen Einfluss auf die psychische Gesundheitserhaltung haben. Genauere Ausführungen zur Entstehung der Kategorien folgen in den theoretischen Grundlagen (vgl. Kapitel 2.2).

Ziel ist es, herauszufinden mit welchen Schutzfaktoren erfahrene Berufsbeistandspersonen ihren aktuell subjektiv positiv empfundenen Standpunkt auf Antonovskys Kontinuum erhalten können und welche Handlungsempfehlungen sich durch die Synthese von Theorie und Praxis ableiten lassen. Genauere Angaben zur Annahme, dass sich die befragten Berufsbeistandspersonen auf der positiven Seite des Kontinuums befinden, folgen im Sampling (vgl. Kapitel 3.1.1). Die Fragestellung wurde bewusst mit Fokus auf die Gesundheitserhaltung und nicht die Krankheitsvermeidung formuliert. Die folgende Hauptfrage wird zur Beantwortung in drei Unterfragen unterteilt, an welchen sich die Arbeit orientiert:

---

**Hauptfrage**

Wie halten sich Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände mit einer sozialarbeiterischen Ausbildung im Hinblick auf die Arbeitsbelastung psychisch gesund?

**Unterfrage 1**

Inwiefern wenden die Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände die sechs auserwählten Kategorien zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit an?

**Unterfrage 2**

Inwiefern wirken sich diese aus Sicht der Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände auf die psychische Gesundheit aus?

**Unterfrage 3**

Inwiefern lassen sich Schutzfaktoren beziehungsweise Handlungsempfehlungen für die Praxis von Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen ableiten?

---

*Tabelle 1:* Hauptfrage und Unterfragen der Bachelor-Arbeit (eigene Darstellung)

## 1.5 Adressatenschaft und Berufsrelevanz

Besonders frisch ausgebildete Sozialarbeitende sind anfänglich mit dem neuen Aufgabengebiet und den an sie gestellten Anforderungen gefordert. Konrad Hofer (2002) betont, dass die Betreuung von Menschen mit höchst problematischen Lebensgeschichten Sozialarbeitende schnell an ihre Grenzen treiben kann (S. 23). Da die vorliegende Arbeit auf Aussagen von erfahrenen Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen beruht, richtet sie sich spezifisch an das Berufsfeld der Berufsbeistandschaft, insbesondere an frisch ausgebildete Sozialarbeitende, die ins Berufsfeld der Berufsbeistandschaft einsteigen möchten. Selbstverständlich können von den erarbeiteten Handlungsempfehlungen generell Professionelle der Sozialen Arbeit profitieren, welche interessiert sind, ihre psychische Gesundheit zu erhalten.

Psychische Gesundheit ist eine Voraussetzung, um leistungsfähig bleiben zu können. Fühlen sich Berufsbeistandspersonen kraftlos oder verausgabt, kann die Folge eine Kündigung des Jobs sein (Poulsen, 2009, S. 12). Im Interesse der betroffenen Berufsbeistandspersonen, ihrer Klientinnen und Klienten sowie den Arbeitgebenden soll diese letzte Massnahme durch wertvolle Handlungsempfehlungen verhindert werden.

## 1.6 Forschungsfokus und Abgrenzung

### Thematische Abgrenzung

Grundsätzlich wird in der Theorie zwischen der psychischen und der körperlichen Gesundheit unterschieden. In der vorliegenden Arbeit begrenzen wir uns auf die psychische Gesundheit. Die Unterscheidung in der Theorie zwischen Psyche und Körper funktioniert in der Praxis so trennscharf nicht. Uns ist bewusst, dass sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen. Trotzdem haben wir uns für die vorliegende Bachelor-Arbeit für dieses theoretische Konstrukt entschieden.

Die Literatur zu salutogenetisch bzw. gesundheitserhaltend ausgerichteten Theorien, Methoden und Programmen ist unüberschaubar breit. Eine seriöse Aufarbeitung der ganzen Thematik würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Aufgrund dessen musste eine sinnvolle Auswahl getroffen werden. Gewählt wurden sechs Kategorien. Sie stützen sich auf das durchgeführte Forschungsprojekt von Poulsen und werden eingangs des Theorieteils näher eingeführt. Innerhalb der sechs Kategorien werden jedoch nur jene Faktoren zur psychischen Gesundheitserhaltung beleuchtet, welche durch die Berufsbeiständigen und Berufsbeistände ohne Einfluss einer Drittperson ausgeführt werden können. Es handelt sich also ausschliesslich um personale Ressourcen. Externe Einflussfaktoren bzw. soziale und organisationale Ressourcen werden nicht behandelt. Darunter werden Faktoren wie das persönliche Umfeld, institutionelle und wirtschaftliche Rahmenbedingungen sowie professionelle Unterstützung wie bspw. Supervisionen subsumiert. Grund für die Begrenzung auf die personalen Ressourcen ist einerseits der limitierte Umfang dieser Arbeit und andererseits deren Ziel. Wir möchten Handlungsempfehlungen erarbeiten, die jede Berufsbeistandsperson unabhängig von den teilweise nicht beeinflussbaren externen Faktoren ausüben kann. Uns ist bewusst, dass diese Annahme rein theoretischer Natur ist, da die externen Faktoren aufgrund des massgeblichen Einflusses auf die psychische Gesundheit eines Menschen, in der Praxis nicht vernachlässigt werden dürfen. Dennoch werden sie in dieser Arbeit aus den bereits erwähnten Gründen nicht berücksichtigt.

Die vorliegende Bachelor-Arbeit erarbeitet sechs auserwählte Kategorien zur Erhaltung der psychischen Gesundheit. Dabei wird der Fokus auf die psychische *Gesundheitserhaltung*, also was die Berufsbeistandspersonen psychisch gesund erhält, gelegt. Somit grenzt sich die Arbeit von den Begriffen Früherkennung und Gesundheitsförderung ab. Martin Hafén (2013) führt aus, dass die Gesundheitsförderung einen pathogenetischen Charakter hat, da sie sich in erster Linie um die Behandlung von Krankheiten sorgt, wodurch die Gesundheit gefördert werden soll (S. 129). Voraussetzung dafür ist demzufolge eine bestehende Krankheit. Genauso wenig

wird das Thema Früherkennung bearbeitet, da es sich gemäss Hafén (2017) hierbei weder um Gesundheitsförderung noch um Prävention handelt, sondern um einen eigenständigen Interventionsversuch zur Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten im Krankheitsfall (S. 6). Auch dieser Begriff ist pathogenetisch ausgerichtet und somit nicht Bestandteil dieser Bachelor-Arbeit. Vom Begriff der Prävention kann sich diese Arbeit nicht vollkommen abgrenzen. Gemäss Hafén (2013) wird bei der Prävention ein aktueller Zustand positiv beurteilt und paradoxerweise so verändert, dass er so bleibt wie er ist (S. 87). Dadurch sollen zukünftig auftretende Krankheiten verhindert werden. Dementsprechend ist die Prävention ebenfalls pathogenetisch ausgerichtet und bemüht, gesundheitliche Risikofaktoren zu schwächen bzw. Schutzfaktoren zu stärken (Hafén, 2009, S. 75-76). In vorliegender Arbeit grenzen wir uns vom pathogenetischen Charakter ab, jedoch ist die Gesundheit aus dem Blickwinkel von Antonovsky beweglich, wobei sie gemäss den Ausführungen zur Prävention von Hafén ohne jegliche Unternehmungen nicht automatisch auf der positiven Seite des Kontinuums bleibt (Antonovsky, 1987/1997, S. 29; Hafén, 2013, S. 87). Gesundheitserhaltung hat also insofern einen präventiven Charakter, als sie durch die Stärkung der Schutzmassnahmen einen aktuellen positiven Standpunkt erhalten möchte.

In der Theorie handelt es sich bei der Früherkennung, der Gesundheitsförderung und der Prävention um mehr oder weniger klar voneinander abgrenzbare Begriffe. In der Praxis sind die Grenzen der Begriffe jedoch schwammig und sie überlappen sich teilweise auch mit der Gesundheitserhaltung. Dennoch gilt auch dieses theoretische Konstrukt mit den definierten Grenzen für die vorliegende Arbeit. Es werden ausschliesslich gesundheitserhaltende Aspekte bearbeitet, wobei präventive Aspekte einfließen können.

### **Berufsfeldbezogene Abgrenzung**

Die vorliegende Arbeit untersucht im empirischen Teil ausschliesslich das Berufsfeld der Berufsbeistandschaft. Dieses Berufsfeld wurde aufgrund der besonders umfangreichen potenziellen Belastungsquellen ausgewählt, welche in der Ausgangslage (vgl. Kapitel 1.1) geschildert werden. Somit grenzt sie sich von allen anderen Berufsfeldern der Sozialen Arbeit ab. Insbesondere die Arbeitsfelder der Sozialpädagogik und der Soziokulturellen Animation bringen andere Herausforderungen, Rahmenbedingungen und Belastungsquellen mit sich. Weitere Arbeitsfelder der Sozialarbeit und vor allem Bereiche der Sozialpädagogik und Soziokulturellen Animation zu beleuchten, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

## **Örtliche Abgrenzung**

Die vorliegende Arbeit berücksichtigt im Forschungsteil ausschliesslich Berufsbeistandspersonen aus dem Kanton Luzern und grenzt sich von den übrigen Kantonen in der Schweiz ab. Begründet wird diese Abgrenzung damit, dass einerseits die Nähe zu den interviewten Personen (IP) mit dem ausgewählten Kanton gegeben ist und andererseits die Ressourcen zur Erweiterung des geografischen Forschungsgebietes nicht gegeben sind.

## **1.7 Aufbau der Arbeit**

Die Arbeit gliedert sich grundsätzlich in fünf Hauptteile. In den theoretischen Grundlagen werden die sechs gewählten Kategorien theoretisch aufgearbeitet und der Zusammenhang jeder Kategorie zur psychischen Gesundheit aufgezeigt. Das Kapitel zum methodischen Vorgehen beleuchtet, wie die Forschung konkret durchgeführt wurde. Im darauffolgenden Kapitel zu den Forschungsergebnissen werden die durchgeführten Interviews dargestellt, frei von jeglichen Interpretationen unsererseits. Gleichzeitig erfolgt die Beantwortung der Unterfragen 1 und 2. Im vierten Hauptteil werden die Interviewergebnisse mithilfe der Literatur analysiert und diskutiert. Dieser Teil der Bachelor-Arbeit stellt ihr Kernstück dar, in dem durch die Synthese von Theorie und Forschungsergebnissen Handlungsempfehlungen erarbeitet werden. Gleichzeitig folgt damit die Beantwortung der Unterfrage 3. Im Schlussteil werden die Erkenntnisse zusammengetragen und auf die Hauptfragestellung Bezug genommen.

## 2. Theoretische Grundlagen

### 2.1 Definition psychische Gesundheit

Bevor die Begründung der Auswahl der sechs Kategorien folgt, soll zuerst auf den Begriff der psychischen Gesundheit eingegangen und unser Verständnis davon dargelegt werden. Gesundheit und Krankheit sind schillernde Begriffe, welche nicht in einer allgemeingültigen Definition beschrieben werden können. Je nachdem, welcher Akteur eine Definition vorzunehmen versucht, sieht diese entsprechend anders aus. Während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“ bezeichnet, kann aus systemtheoretischer Sicht die Gesundheit objektiv nicht definiert werden (Martin Hafen, 2009, S. 39; WHO, 1948, S. 100). Vielmehr ist sie ein Konstrukt des Beobachters, welcher anhand von Symptomen die Gesundheit bzw. die Krankheit konstruiert. Dabei kann Gesundheit nicht isoliert von der Krankheit beobachtet werden, da sie sich gegenseitig bedingen. Ein Zustand des Wohlbefindens ist ohne Zustand des Unwohlseins unvorstellbar (Hafen, 2009, S. 39). Genauso geht Andreas Heinz (2016) davon aus, dass Gesundheit nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit definiert werden kann, da sonst niemand als gesund bezeichnet werden könnte (S. 60-61). Er begründet diese Annahme damit, dass selbst „gesunde“ Menschen nicht wissen, ob sie tatsächlich frei von Krankheit sind oder ein erhöhtes Risiko haben, Beeinträchtigungen, Schmerzen oder den Tod zu erfahren (ebd.). Antonovsky (1987/1997) beschreibt Gesundheit nicht als absoluten Zustand, sondern als einen veränderbaren Standpunkt auf dem Kontinuum zwischen den beiden Enden Gesundheit und Krankheit (S. 29). Dabei gibt es Schutzfaktoren, welche einen aktuell positiven Standpunkt auf dem Kontinuum begünstigen können. In der vorliegenden Bachelor-Arbeit wird von der Definition Antonovskys ausgegangen. Wir legen dieser Arbeit also die Annahme zu Grunde, dass es sich bei der Gesundheit um einen beweglichen Zustand handelt, der sich durch bestimmte Schutzfaktoren positiv beeinflussen lässt. Wie im Kapitel 1.6 erwähnt, beleuchten wir dabei die psychische und nicht die körperliche Gesundheit. Unter der Psyche wird gemäss Duden die „Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens“ verstanden (Duden, ohne Datum-a). Es ist uns bewusst, dass es sich hierbei nicht um objektiv messbare Determinanten handelt, sondern um die subjektive Wahrnehmung jedes Einzelnen. Dementsprechend ist es schwierig, allgemeingültige Schutzfaktoren zu bestimmen, welche bei jedem Menschen bedingungslos zutreffen. Wie wir im folgenden Kapitel jedoch zeigen werden, gibt es Faktoren, welche bei den meisten Personen zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen. Einige dieser Faktoren sollen in dieser Arbeit

theoretisch und empirisch herausgeschält und übereinstimmende schliesslich in Handlungsempfehlungen formuliert werden.

## 2.2 Begründung der sechs gewählten Kategorien

Bereits in der Einleitung wurde erwähnt, dass Poulsen im Jahre 2009 ein Forschungsprojekt durchführte, bei welchem sie insgesamt 32 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter zu ihren Gesunderhaltungsstrategien befragte. Grundlage ihrer Arbeit war das Konzept der Salutogenese. Es war wegweisend für unsere Auswahl der Interviewpartnerinnen und -partner wie ebenfalls die Formulierung ihrer Fragen. Poulsen (2009) setzte bei den Interviewpartnern voraus, dass sie bereits über 10 Jahre im Berufsfeld der Sozialen Arbeit tätig sind, keine Leitungsfunktion besitzen und selbst nach der langen Berufstätigkeit nicht ausgebrannt sind, sondern engagiert und mit Elan ihre Berufsfunktion ausüben (S. 27). Mit anonymisierten Fragebögen holte sie auf insgesamt 13 offene Fragen zum Thema Stress und Belastungen im beruflichen Alltag schriftlich Antworten ein. Ihre Ergebnisse konnte sie in gesamthaft folgende zehn Themenbereiche bündeln (S. 31):

- Wahrnehmung von konkreter Unterstützung im Berufsalltag
- gelingendes Abschalten nach dem Berufsalltag
- Stärken und Fähigkeiten im Umgang mit den täglichen Belastungen und Stressoren
- konkrete Handlungsstrategien bei Stress und Belastung für die innere Balance, Gelassenheit und Ruhe
- Einstellungen/Sichtweisen/Lebenshaltungen allgemein für den Umgang mit Anforderungen, Problemen und Aufgaben im Berufs- und Lebensalltag
- Hilfen des Trägers im Umgang mit Belastung und Stress im Alltag
- Wünsche an den Träger zur Gesunderhaltung der Fachkräfte
- konkrete Wünsche für mehr Unterstützung des Trägers
- konkrete Wünsche an den Betriebsrat, den Personalrat, die Mitarbeitervertretung
- persönliche Sichtweisen, Haltungen und Tipps

Wir gehen davon aus, dass es sich beim Ergebnis ihres Forschungsprojektes um relevante Themen zur psychischen Gesundheitserhaltung im Bereich der Sozialen Arbeit handelt, da sich die Fachkräfte mit diesen Massnahmen nach mind. zehnjähriger Berufserfahrung nach wie vor psychisch gesund fühlen. Für unsere Bachelor-Arbeit waren wir gezwungen, die grosse Anzahl an relevanten Themenbereichen zur psychischen Gesundheitserhaltung sinnvoll einzugrenzen. Dafür bot sich das Forschungsprojekt von Poulsen idealerweise an. Nach eingehender Analyse

ihrer Ergebnisse konnten schliesslich sechs neue Kategorien definiert werden, welche die theoretische und empirische Grundlage dieser Arbeit darstellen. Da sich unsere definierten Kategorien aus dem Forschungsergebnis von Poulsen ergaben, können wir davon ausgehen, dass wir relevante Bereiche zur psychischen Gesundheitserhaltung im Bereich der Sozialen Arbeit bearbeiten. Folgend wird der Prozess der Kategorienfindung kurz beschrieben:

Zuerst wurden die zehn Themenbereiche des Forschungsprojektes von Poulsen im Hinblick auf die Fragestellung und das Ziel unserer Arbeit beleuchtet. Einige Themenbereiche erachteten wir für unsere Arbeit als irrelevant. Es handelt sich dabei um soziale und organisatorische Ressourcen, konkret um Unterstützungsmöglichkeiten Dritter, die zwar zweifellos zur psychischen Gesundheitserhaltung beitragen, jedoch in dieser Arbeit nicht berücksichtigt werden. Wie in der Einleitung ausgeführt, begrenzt sich diese Arbeit auf Themenbereiche, welche die betroffenen Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände ohne Einfluss einer Drittperson ausführen können. Die Ergebnisse der folgenden Themenbereiche wurden bei der Kategorienfindung deshalb nicht berücksichtigt: Wahrnehmung von konkreter Unterstützung im Berufsalltag / Hilfen des Trägers im Umgang mit Belastung und Stress im Alltag / Wünsche an den Träger zur Gesunderhaltung der Fachkräfte / konkrete Wünsche für mehr Unterstützung des Trägers / konkrete Wünsche an den Betriebsrat, den Personalrat, die Mitarbeitervertretung. Folgende fünf verbliebenen Themenbereiche aus dem Forschungsprojekt von Poulsen waren somit ausschlaggebend für unsere Kategorienfindung:

- gelingendes Abschalten nach dem Berufsalltag
- Stärken und Fähigkeiten im Umgang mit den täglichen Belastungen und Stressoren
- konkrete Handlungsstrategien bei Stress und Belastung für die innere Balance, Gelassenheit und Ruhe
- Einstellungen/Sichtweisen/Lebenshaltungen allgemein für den Umgang mit Anforderungen, Problemen und Aufgaben im Berufs- und Lebensalltag
- persönliche Sichtweisen, Haltungen und Tipps

Dabei wurden die einzelnen Antworten innerhalb dieser fünf Themenbereiche in den Fokus genommen. Aufgelistet in einer Tabelle, wurden die einzelnen Antworten zu gleichen Themengebieten mit derselben Farbe markiert. Dadurch konnten wir feststellen, welche Themen für die psychische Gesundheitserhaltung relevant erscheinen. Dank unserer vorgängigen Auseinandersetzung mit der breiten Literatur über ressourcenorientierte Theorien, Programme und Methoden zur psychischen Gesundheitserhaltung gelang es uns, insgesamt die folgenden sechs neuen Kategorien zu definieren:

- körperliche Aktivität
- Ernährung
- Schlaf
- Abgrenzung
- Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)
- Achtsamkeit

Die einzelnen Antworten und Stichworte aus dem Forschungsergebnis von Poulsen, welche zu den genannten Kategorien führten, sind im Anhang ersichtlich (vgl. Anhang A - Kategorien nach I. Poulsen). In den folgenden Ausführungen werden die sechs Kategorien im Hinblick auf die Fragestellung theoretisch aufgearbeitet. Leitend ist dabei die Frage, wo und wie eine Verbindung zwischen der jeweiligen Kategorie und der psychischen Gesundheitserhaltung ersichtlich wird. Es handelt sich um gleichwertige Kategorien, wobei die Kategorie Abgrenzung am umfangreichsten ist. Im Hinblick auf den zunehmenden Abstraktionsgrad der einzelnen Kategorien wird mit der körperlichen Aktivität, der Ernährung und dem Schlaf gestartet und mit der Abgrenzung, der SWE und schliesslich der Achtsamkeit fortgefahren. Am Anfang jeder Kategorie folgt jeweils eine Einführung ins Thema, wobei im Hauptteil jeweils der Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit hervorgehoben und anschliessend pro Kategorie ein Fazit gezogen wird.

### 2.3 Körperliche Aktivität

Sport macht fit und munter. So besagt es die Alltagsweisheit, welche auch von Forschenden längst belegt werden konnte. Körperliche Aktivität in ihren vielfältigen Formen ist die effektivste und verträglichste Methode, um den Tod hinauszuzögern (Bertram Weiss, 2013, S. 22). Matthias Lauterbach und Susanne Hilbig (2008) erklären dies mit der langen Entwicklungsgeschichte des Menschen (S. 50-51). Sie führen aus, dass die Urahnen des Menschen Jäger und Sammler waren und sich zwangsläufig bewegen mussten, um überhaupt zu überleben. Die Nahrungsbeschaffung war demzufolge ausnahmslos mit Bewegung verbunden. Auch wenn die Jagd im 21. Jahrhundert nicht mehr als Voraussetzung für das Überleben gilt, hat sich gemäss ihren Erklärungen die genetische Disposition der Menschen seit der Steinzeit wenig verändert (ebd.). Umso naheliegender ist, dass sich körperliche Aktivität nach wie vor positiv auf die menschliche Gesundheit auswirkt. Was wird aber überhaupt unter körperlicher Aktivität verstanden? Sonia Lippke und Claus Vögele (2006) definieren körperliche Aktivität als „jede Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird“ (S. 203). Sportwissenschaftler Melvin

H. Williams (1997) präzisiert diese Definition, indem er die „Summe aller Prozesse, bei denen durch aktive Muskelkontraktionen Bewegung des menschlichen Körpers hervorgerufen werden“ als körperliche Aktivität bezeichnet (S. 23-24). Fachpersonen im Bereich Gesundheit und Sport teilen körperliche Aktivität und deren Auswirkungen in vier Bereiche ein: Anatomie, Physiologie, Erbgut und Psyche (Weiss, 2013, S. 22). Folgend wird aufgrund der Fragestellung der Fokus auf die Psyche gelegt.

### **Zusammenhang von Körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit**

Weiss (2013) hält in seinem Beitrag fest, dass bereits im Altertum die Gelehrten feststellten, dass körperliche Aktivität und die Stimmung des Menschen zusammenhängen (S 26). Ralf Brand (2010) bemerkt, dass es heute zu einer Selbstverständlichkeit gehört zu wissen, welcher wertvollen Beitrag die körperliche Aktivität zur Gesundheitserhaltung leistet (S. 49). Tatsächlich werden seit Beginn der 80er-Jahre Meta-Analysen zu den Zusammenhängen zwischen sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit mit folgendem Grundtenor zusammengefasst: Es lassen sich effektiv Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und spezifischen Bereichen der psychischen Gesundheit feststellen (u. a. Stuart J.H. Biddle & Nanette Mutrie, 2002; Reinhard Fuchs, 2003; Daniel M. Landers & Shawn M. Arent, 2001; alle zit. in Petra Wagner & Walter Brehm, 2006, S. 103; Inge Seiffge-Krenke, 2008, S. 828). Folgend werden verschiedene Erkenntnisse wissenschaftlicher Untersuchungen aufgezeigt:

- Die Studie von Plante und Rodin (1990) ergab, dass eine positive Wirkung zwischen Sport und dem eigenen Selbstbild, der Selbstachtung und Selbstsicherheit besteht. So kann bspw. eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit das Selbstvertrauen erhöhen, einen entspannten Bewusstseinszustand fördern oder unangenehme Gedanken und Gefühle abhalten (Lippke & Vögele, 2006, S. 200-201).
- Peter Schwenkmezger (2001) geht davon aus, dass körperliche Aktivität zu einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit führt (S. 254-255). Der positive Einfluss der SWE auf die psychische Gesundheit wird im Kapitel 2.7 näher ausgeführt.
- Allgemein konnte festgestellt werden, dass sich die sportliche Aktivität positiv auf die aktuelle Stimmung auswirkt. Brehm fasst zusammen, dass positive Stimmungsaspekte wie bspw. Ruhe oder Aktiviertheit gestärkt bzw. negative Stimmungsaspekte wie bspw. Ärger oder Deprimiertheit geschwächt werden können (Brehm, 1998; zit. in Wagner & Brehm, 2006, S. 111).
- Eingehend untersucht wurde auch der Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität und der Stresswahrnehmung. Dabei konnte in verschiedenen Studien festgestellt werden, dass Bewegung zum Abbau von Stresssymptomen beiträgt. Jedoch ist dabei die Absicht der

Bewegungsaktivität zu berücksichtigen. Es können nur diejenigen körperlichen Aktivitäten einen positiven Effekt erzielen, welche auch tatsächlich zur Stressbewältigung ausgeübt und subjektiv als besonders günstig empfunden werden (Henning Allmer, 1998; zit. in Wagner & Brehm, 2006, S. 109).

- Lippke und Vögele (2006) führen aus, dass gemäss Studie von Plante und Rodin körperliche Aktivität dieselben Symptome hervorruft wie Angstzustände. Bei der körperlichen Aktivität verbindet der Mensch die gleichen Symptome wie bei Angstzuständen jedoch nicht mit negativen Gefühlen (S. 201). Weiss (2013) ergänzt, dass Menschen lernen, Symptome wie bspw. schnellerer Atem oder Schwitzen nicht zwangsläufig mit Signalen der Angst zu verbinden (S. 26).
- Die neurowissenschaftliche Forschung stellte fest, dass körperliches Training in einem ähnlichen Masse wirksam sein kann, wie eine medikamentöse Therapie bei depressiven Personen (Karl-Heinz Schulz, Agnes Meyer & Nadine Langguth, 2012, S. 55). Hervorzuheben ist dabei die Zusammenfassung von epidemiologischen Studien von Nanette Mutrie. Sie besagt, dass körperlich aktive Menschen ein geringeres Risiko haben, zu einem späteren Zeitpunkt an einer Depression zu erkranken als inaktive Menschen (Nanette Mutrie, 2000, S. 51).
- Lauterbach und Hilbig (2008) weisen auf eine weitere Komponente des positiven Zusammenhangs zwischen Bewegung und psychischer Gesundheit hin, die kognitiven Funktionen. Sport fördert die Konzentration, Lernfähigkeit und Wachheit. Begründet wird dies vorwiegend durch den erhöhten Sauerstoffgehalt im Gehirn, welcher durch die Bewegung erreicht wird (S. 50).
- Brand (2010) hält fest, dass Meta-Analysen von Justy Reed aus den Jahren 2006 und 2009 zusammenfassend bestätigen, dass körperliche Aktivität das Potenzial hat, den subjektiv empfundenen Wohlbefindenzustand im positiven Bereich zu halten (S. 51).

### **Ausmass an Sport**

Aufgrund der diversen wissenschaftlichen Untersuchungen sind wir davon überzeugt, dass körperliche Aktivität nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche positiv beeinflusst. Wir stellten uns nun die Frage, in welcher Form und in welchem Ausmass Sport betrieben werden sollte, um diese positiven Effekte erzielen zu können.

Das Bundesamt für Sport (BASPO) empfiehlt erwachsenen Personen mind. 2.5 Stunden Bewegung pro Woche. Dabei handelt es sich um Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität. Gemeint ist damit, dass der Atem durch die Aktivität leicht beschleunigt wird. Bspw. durch Verzicht auf den Fahrstuhl oder bei kurzen Strecken auf das Auto kann Bewegung durch

gezielte Umstellungen in den Alltag integriert werden (Dela Kienle, 2016, S. 96-97). Der gleiche Effekt kann gemäss BASPO bei 1 ¼ Stunden Sport pro Woche erreicht werden, wobei die Bewegung bei hoher Intensität stattfinden sollte. Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die mind. leichtes Schwitzen verursachen und den Atem beschleunigen. Die Intensitätsstufen können auch miteinander kombiniert werden (Bundesamt für Sport BASPO, ohne Datum). Lauterbach und Hilbig (2008) verweisen bei gesundheitserhaltenden Aktivitäten insbesondere auf Ausdauerbewegungen wie Radfahren, Schwimmen, Laufen, Rudern etc. (S. 55). Sie warnen auch davor, sich zu viel zu bewegen. Zu hohe Belastungen setzen den Körper unter zusätzlichen Stress (ebd.). Unterschiedliche Empfehlungen zum Ausmass von körperlicher Aktivität zeigen jedoch, dass der positive Effekt auf die psychische Gesundheit durch Bewegung bereits mit einem relativ geringen Aufwand pro Woche erzielt werden kann (Bundesamt für Sport BASPO, ohne Datum; Dietger Mathias, 2015, S. 60). Lauterbach und Hilbig (2008) verweisen auf die naturbezogenen Trainingseinheiten (S. 157). Das Training im Freien fördert die bewusste Wahrnehmung über verschiedene Sinneskanäle. Farben, Gerüche, Geräusche sind in der Natur vielfältiger als im Fitnessstudio und ermöglichen dadurch Wahrnehmungen, die anderweitig nicht möglich wären (ebd.).

### **Gründe für Sport**

Das Wissen um den positiven Einfluss von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheitserhaltung ist das eine, die Umsetzung das andere. Lippke und Vögele (2006) erklären die effektive Umsetzung körperlicher Aktivität weitgehend mit der Motivation (S. 211). Dabei unterscheiden sie zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation. Gedanken an eine schöne Figur oder eine gute Gesundheit sind extrinsisch motiviert. Hingegen werden als intrinsische Motivation Gefühle der Freude, Entspannung oder des Glücks beschrieben, welche durch die körperliche Aktivität ausgelöst werden. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit, die körperliche Aktivität in den Lebensalltag zu integrieren, durch die intrinsische Motivation beachtlich erhöht wird. Dennoch kann die extrinsische Motivation eine Rolle spielen, um überhaupt mit Sport zu beginnen (ebd.). Brand (2010) ergänzt neben den psychischen Variablen auch strukturelle und soziale Prädiktoren als Beweggründe für Aktivität (S. 56). Darunter werden einerseits die unmittelbaren Lebensbedingungen wie bspw. die Erreichbarkeit von Sportanlagen oder auch Belohnungen der Krankenkasse für körperliche Aktivität und andererseits die gesellschaftlichen Wertehaltungen und Normen verstanden (ebd.). Aber auch die SWE spielt eine nicht unwesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität, wie Fuchs und Wagner feststellten (Fuchs, 1997; Wagner, 2000; beide zit. in Wagner & Brehm, 2006, S. 110).

## Fazit

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich körperliche Aktivität in Bezug auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- Körperliche Aktivität trägt zur Gesundheitserhaltung unserer Psyche bei. Diese wird u. a. durch die Verbesserung des Selbstwertgefühls, verbesserte Konzentration oder die Steigerung des subjektiv empfundenen Wohlbefindens positiv beeinflusst.
- Die psychische Gesundheit kann bereits durch einen geringen zeitlichen Aufwand mit körperlicher Aktivität positiv beeinflusst werden. 2.5 Stunden Bewegung mittlerer Intensität oder 1 ¼ Stunde Bewegung hoher Intensität pro Woche reichen bereits aus.
- Ob sich jemand bewegt oder nicht, hängt mit der Motivation, strukturellen und sozialen Prädiktoren zusammen.

## 2.4 Ernährung

Die Nahrungsaufnahme nimmt einen beachtlichen Teil unseres Lebens in Anspruch. Die Ernährung ist aber weit mehr als lediglich die Nahrungsaufnahme, sondern eine der Grundlagen zur Existenz. Die Ernährung wirkt sich auf die körperliche sowie auf die psychische Gesundheit aus. Claudia Clos (2016) führt aus, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens rund 80 Tonnen Lebensmittel zu sich nimmt (S. 44). Eine gesunde Ernährung sorgt für Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, trägt zu unserem Wohlbefinden bei und reduziert Krankheiten (Clos, 2016, S. 43; Reinhard Pietrowsky, 2006, S. 173). Wie eine gesunde Ernährung aber konkret aussieht, darüber sind sich die Forscher zum heutigen Zeitpunkt nicht einig. Nicht zuletzt ist die riesige Lebensmittelindustrie mit der dahintersteckenden Lobby dafür mitverantwortlich. Gemäss dem Zentrum der Gesundheit bräuchte man mind. ein Leben und zehn weitere Leben um herauszufinden, welche der unzählig vielen existierenden Ernährungsformeln die richtige ist und man wüsste am Ende immer noch nicht, was nun gesund ist (Zentrum der Gesundheit, 2017). Als gesunde Ernährung beschreiben sie deshalb eine „Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht“. Als ausschlaggebend erachten sie die Wahl der Lebensmittel, den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, die Anzahl der Mahlzeiten und die gegessene Menge (ebd.). Pietrowsky (2006) unterscheidet bei einer gesunden Ernährung zwischen drei verschiedenen Phänomenen (S. 175-176). Erstens kann sie als Nahrungszufuhr betrachtet werden, die keine Krankheiten verursacht. Zweitens kann eine Ernährung als gesund angesehen werden, wenn sie bestehende Krankheiten lindert oder ganz zu heilen vermag. Und drittens lässt sich eine gesunde Ernährung dadurch definieren, dass sie zu einem vermehrten körperlichen und geistigen Wohlbefinden führt (ebd.). Aufgrund der dieser Bachelor-Arbeit zu Grunde liegenden Fra-

gestellung wird folgend auf die Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der psychischen Gesundheit eingegangen.

### **Zusammenhang von Ernährung und psychischer Gesundheit**

Claudia Clos (2016) weist in ihrem Buch darauf hin, dass die meisten Menschen mit der Nahrungsaufnahme ein Gefühl der Entspannung verbinden (S. 52). Negativen Emotionen wie Stress, Ärger oder Trauer kann ebenfalls mit Essen begegnet werden. Es bewirkt generell eine Spannungsreduktion und trägt zur Stimmungsaufhellung bei. Insbesondere werden in solchen Situationen vermehrt und besonders kalorienreiche Nahrungsmittel aufgenommen. Darüber hinaus können bestimmte Nahrungsmittel tatsächlich einen physiologisch nachgewiesenen positiven Effekt auf die Stimmung ausüben (ebd.). So bestätigt Pietrowsky (2006), dass v. a. Süßigkeiten auf das serotogene Transmittersystem einwirken und damit zur Stimmungsaufhellung beitragen (S. 181). Mathias (2015) erklärt die positive psychische Auswirkung der Nahrungsaufnahme durch endogene Cannabinoide (S. 17). Gerade durch wohlschmeckende Nahrungsmittel wird die Ausschüttung von Endocannabinoiden, welche Teil eines Belohnungssystems in unserem Gehirn sind, ausgelöst (ebd.). Clos (2016) beschreibt in ihrem Buch den Einfluss der Nahrungszusammensetzung und des Zeitpunkts der Nahrungsaufnahme auf unsere Leistungsfähigkeit (S. 47). Die obigen Ausführungen zeigen, dass die Leistungsfähigkeit unsere Stimmung tangiert und diese wiederum unser psychisches Wohlbefinden. Jedoch sind sich die Forscher nicht einig, wann mit der Nahrungsaufnahme begonnen werden soll. Vor allem bei der Einnahme des Frühstückes sind unterschiedliche Meinungen vorhanden. Während sich die einen deutlich für ein ausgewogenes Frühstück aussprechen, plädieren die anderen dafür, nur zu essen, wenn man am Morgen tatsächlich auch Hunger verspürt. Wissenschaftler der ETH Zürich betonen die Wichtigkeit des Frühstückes für die geistige Leistungsfähigkeit (Peter Rüegg, 2012). Auch Clos (2016) plädiert für ein reichhaltiges Frühstück (S. 49). Sie begründet dies mit dem starken Energiebedarf des Gehirns und verweist wiederum auf die Konzentration und die gesteigerte Leistungsfähigkeit (ebd.). Das Zentrum der Gesundheit hingegen vertritt die Position, dass nur mit einem Frühstück begonnen werden soll, sofern Appetit vorhanden ist. Andernfalls reiche ein Glas Wasser oder Tee aus (Zentrum der Gesundheit, 2017). Die Ernährungswissenschaftlerin Lea Wolz (2017) von der Fachhochschule Münster relativiert, und empfiehlt zu frühstücken, hält es aber nicht für ein Muss. Abschliessend führt sie aus, dass viel davon abhängt, wie man es sich bisher gewohnt ist (ebd.). Ebenfalls finden Diskussionen über die Wahl des Mittagessens und des Abendessens im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit statt. Clos (2016) empfiehlt am Mittag leichtere Mahlzeiten, da der Körper einen Grossteil der Energie zur Verdauung braucht und bei kalorienreichen Mahlzeiten nicht mehr viel für die Ge-

hirnleistung übrig bleibt (S. 48-49). Am Abend sollten ihrer Ansicht nach keine schweren Mahlzeiten unmittelbar vor der Schlafenszeit eingenommen werden, da dies die Schlafqualität negativ beeinflussen kann (ebd.). Liane Simmel und Eva-Maria Kraft (2016) verweisen zusätzlich auf die Wichtigkeit der täglichen Flüssigkeitszufuhr von rund 1.5 bis 2 Liter (S. 42-43). Genügend zu trinken ist u. a. für die Durchblutung des Gehirns und der kleinen Blutgefäße wichtig (ebd.).

Neben den umstrittenen Ernährungszeiten und -mengen belegen diverse Studien, dass das Ernährungsverhalten auch mit unserer SWE zusammenhängt. Wolfgang Stroebe und Klaus Jonas (2003) beschreiben den positiven Einfluss einer hohen Selbstwirksamkeit auf die Etablierung eines dauerhaft gesunden Ernährungsverhaltens (S. 584). Claudia Gölz, Ralf Schwarzer und Reinhard Fuchs (1998) fanden heraus, dass eine Ernährungsumstellung mit psychologischen Voraussetzungen zusammenhängt (S. 34). Als wichtigste Voraussetzung beschreiben sie die subjektive Überzeugung, eine beabsichtigte Verhaltensänderung im Bereich der Ernährung auch wirklich durchführen zu können (ebd.). Die Theorie der SWE und ihr Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit wird im Kapitel 2.7 näher ausgeführt.

### **Fazit**

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich Ernährung mit Bezugnahme auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- Die Nahrungsaufnahme beeinflusst nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere psychische Gesundheit. Sie kann entspannend wirken und negative Gefühle wie Ärger, Stress und Trauer lindern.
- Gewisse Nahrungsmittel, so zum Beispiel Schokolade, wirken erwiesenermassen stimmungsaufhellend.
- Wie eine gesunde Ernährung aussieht und welche Ernährungszeiten und -mengen dabei beachtet werden sollten, darüber sind sich die Fachspezialisten uneinig.
- Die SWE hat einen Einfluss auf unser Ernährungsverhalten und somit auch auf unsere psychische Gesundheit.

## 2.5 Schlaf

Genauso wie die Nahrungsaufnahme nimmt auch der Schlaf einen beachtlichen Teil unseres Lebens ein. Wohl nicht von ungefähr ist „Schlaf gut“ eine der am häufigsten verwendeten Floskeln in unserem Sprachgebrauch. Lauterbach und Hilbig (2008) stellen fest, dass ein guter Schlaf eine der wichtigsten Grundlagen für das Wohlbefinden und die Lebensqualität darstellt (S. 96). Im folgenden Abschnitt werden die Auswirkungen des Schlafes näher erläutert, wobei im Hinblick auf die eingangs erläuterte Fragestellung wiederum der Fokus auf die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit gelegt wird.

### Zusammenhang von Schlaf und psychischer Gesundheit

Lauterbach und Hilbig (2008) stellen fest, dass Schlaf für viele zentrale Funktionen wie das Immunsystem, die geistige Leistungsfähigkeit oder das Gedächtnis von hoher Bedeutung ist (S. 96-100). Genauso resultiert aus dem Schlaf die notwendige Wachheit als Voraussetzung für Aufmerksamkeit, Konzentration und geistige Leistungen. Vor einigen Jahren fanden Forscher zudem heraus, dass ein Zusammenhang zwischen Schlaf und einer deutlich verbesserten Fähigkeit zur Lösung komplexer Probleme besteht. Bereits dadurch besteht ein Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit, da sich ein geschwächtes Immunsystem oder fehlende geistige Leistungsfähigkeit zweifellos auf das psychische Wohlbefinden auswirken (ebd.). Darüber hinaus halten Lauterbach und Hilbig fest, dass während eines guten Schlafs Stresshormone besonders effektiv abgebaut werden. Ebenso sind die emotionale Ausgeglichenheit, wie eine gute Laune, mit einem erholsamen Schlaf verbunden (ebd.). Im Auftrag der Zuger Gesundheitsdirektion erläutert Ragnhild Schweitzer (2016) die Folgen von zu wenig Schlaf, wie Einschränkungen der Befindlichkeit, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme, beeinträchtigte Leistungsfähigkeit oder Unruhe. Clos (2016) ergänzt dazu die emotionalen Reaktionen wie Lustlosigkeit aber auch Reizbarkeit (S. 99). Christian Imboden von den Psychiatrischen Diensten der Solothurner Spitäler AG weist sogar darauf hin, dass Schlafstörungen häufig mit einer Depression einhergehen (Daniela Deck, 2015). Die wichtigen Regenerationsprozesse für Körper, Geist und Seele, welche in der Nacht durchlaufen werden, können bei zu wenig Schlaf nämlich wegfallen (Lauterbach & Hilbig, 2008, S. 103).

Die positiven Effekte eines guten Schlafes, wie genauso die Folgen von fehlendem Schlaf, wirken sich relativ schnell auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Ein guter Schlaf ist also wichtig zur psychischen Gesundheitserhaltung. Lauterbach und Hilbig (2008) erwähnen, dass die Kenntnis über das eigene Schlafbedürfnis für einen guten Schlaf ausschlaggebend ist (S. 106). Gelingen kann dies durch Achtsamkeit (ebd.). Die Schlafgewohnheiten sind äusserst unter-

schiedlich und variieren von der Beschaffenheit des Bettes über die offenen oder geschlossenen Fenster bis zu den Lichtverhältnissen (S. 96). Die medizinischen Dienste der Stadt Basel weisen darauf hin, dass Menschen unterschiedlich viel Schlaf brauchen. Gewisse fühlen sich bereits nach wenigen Stunden Schlaf ausgeruht, während andere über zehn Stunden zur Erholung benötigen. Als normal werden dabei beide Varianten angesehen (Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, ohne Datum). Clos (2016) erwähnt, dass dabei nicht die Zahl der Statistik wichtig ist, sondern das subjektive Gefühl der Erholung nach dem Schlaf (S. 103). Christian Firus (2015) hebt im Hinblick auf die psychische Gesundheit die Schlafenszeit bzw. den Schlafzeitraum hervor (S. 100-101). Ideal ist eine gleichbleibende Schlafenszeit vor Mitternacht und ein rechtzeitiges Aufstehen. Langes Schlafen bis zur Mittagszeit verschlechtert den Start in den Tag und führt in vielen Fällen zu einer depressiven Stimmung. Dasselbe Phänomen tritt bei einem langen Mittagsschlaf von über 20 Minuten auf. Es verschlechtert die Stimmung und verzögert das abendliche Einschlafen (ebd.). Neben den genannten Faktoren weist Clos (2016) darauf hin, dass ein guter Schlaf ebenfalls durch die aktuelle psychische Befindlichkeit beeinflusst wird (S. 37). Schweitzer (2016) bestätigt, dass Angst, Stress, Konflikte und Sorgen zu einem schlechten Schlaf führen können. Ein zu hoher Stresshormonpegel im Körper ist für diesen ein Zeichen von Gefahr, was das Einschlafen verhindert (Zentrum der Gesundheit, 2016). Lauterbach und Hilbig (2008) führen zudem aus, dass sich die Hektik des Tages oft nachts im Schlaf widerspiegelt (S. 106). Sie empfehlen für einen guten Schlaf dementsprechend ein langsames Ausklingen des Tages durch ruhigere Aktivitäten. Weniger herausfordernde und mehr entspannende Tätigkeiten gegen Abend beeinflussen den Schlaf und somit die psychische Gesundheit in positiver Weise (ebd.).

## **Fazit**

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich Schlaf mit Bezugnahme auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- Schlaf wirkt sich erwiesenermassen auf unser psychisches Wohlbefinden aus.
- Schlaf ist ausschlaggebend für das Arbeiten vieler zentraler Funktionen wie das Immunsystem, die geistige Leistungsfähigkeit oder die Konzentration.
- Im Schlaf können Stresshormone besonders effektiv abgebaut werden.
- Folgen von zu wenig Schlaf können u. a. Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit oder Reizbarkeit sein.
- Ein guter Schlaf hängt weitgehend von den eigenen Kenntnissen über das individuelle Schlafbedürfnis ab.
- Spezifische Massnahmen vor dem Schlafengehen können die Schlafqualität verbessern.

## 2.6 Abgrenzung

Auffallend beim Forschungsergebnis von Poulsen waren die zahlreichen Antworten zum Thema Abgrenzung. Offensichtlich spielt dieses Thema bei Professionellen der Sozialen Arbeit eine zentrale Rolle dabei, die eigene psychische Gesundheit erhalten zu können. Dies ist auch der Grund, weshalb diese Kategorie umfangreich beschrieben wird. Im Duden werden unter dem Begriff der Abgrenzung die Synonyme „Grenze“, „Schranke“ oder „Trennung“ aufgeführt (Duden, ohne Datum-b). In der Literatur wird beim Thema Abgrenzung von der Arbeit mit Klientinnen und Klienten zwischen der sachlichen und der emotionalen Abgrenzung unterschieden. Im folgenden Abschnitt werden beide Formen der Abgrenzung thematisiert, wobei insbesondere die Gefahren bei mangelnder Abgrenzung theoretisch aufgearbeitet und der Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit hervorgehoben wird.

Die sachliche Abgrenzung hat viel mit den Merkmalen einer professionellen Klientel-Helfer/in-Beziehung zu tun. Grundsätzlich wird das Thema der Abgrenzung sowieso erst dann relevant, wenn eine professionelle Beziehung zwischen der Fachperson der Sozialen Arbeit und der Klientel entsteht. Eine professionelle Beziehung unterscheidet sich in zentralen Punkten von einer Alltagsbeziehung. Die Merkmale werden in Anlehnung an Cornelia Schäfter (2010) kurz erläutert. Diese folgend aufgeführten Merkmale tragen in sich bereits dazu bei, dass eine sachliche Abgrenzung des Aufgabengebietes im Berufsalltag stattfinden kann:

- Bei den regelmässigen Kontakten zwischen der Klientel und einer Fachperson findet eine klare Rollenverteilung statt. In der professionellen Beratung sind diese Rollen strukturell festgelegt und zeichnen sich dadurch aus, dass die Klientel aus der Beratung einen Nutzen ziehen soll und die/der Beratende dabei als Mittel zur Veränderung dient (Hans Thiersch, Anne Frommann & Dieter Schramm, 1977, S. 101).
- Eine professionelle Beziehung beruht auf einer Asymmetrie in der Beratung. Diese entsteht durch das grössere Fachwissen der Fachperson, das breitere Handlungsrepertoire, der zumindest anfangs grösseren Distanz zum vorliegenden Problem und nicht zuletzt durch das Kontrollmandat, welches eine Fachperson in den meisten Fällen ausübt (Mariane Krause Jacob, 1992, S. 275; Schäfter, 2010, S. 54-55).
- Der zeitliche Rahmen des Kontaktes und das Aufgabengebiet sind in einer professionellen Beziehung begrenzt (Schäfter, 2010, S. 57-58). Der vorgegebene Berufsauftrag setzt Grenzen, lässt jedoch teilweise gewisse Spielräume offen. Dadurch entsteht die Grundlage für einen Aushandlungsprozess zwischen der Fachperson und der Klientel. Bei diesem Aushandlungsprozess werden Grenzen gezogen, Spielräume eliminiert und somit eine Abgrenzung zu weiteren potenziellen Aufgabengebieten gezogen (ebd.). Hermann Pötz,

Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut, weist im Zusammenhang mit dem vorgegebenen zeitlichen Rahmen in einer professionellen Beziehung und der psychischen Gesundheit darauf hin, dass Fachpersonen irrationale Vorstellungen der Klientinnen und Klienten in Bezug auf das Ergebnis der Beratung ansprechen und sich davon abgrenzen müssen (Hermann Pötz, 2008).

Die obigen Ausführungen zeigen, dass die Merkmale einer professionellen Beziehung klare Strukturen, eine klare Aufgaben- und Zielformulierung und klare zeitliche Vorgaben sind. Dies kann Fachpersonen der Sozialen Arbeit bei einer strikten sachlichen Abgrenzung ihrer Aufgabengebiete unterstützen. Bedeutend für die psychische Gesundheit ist neben der sachlichen vor allem jedoch die emotionale Abgrenzung von den Lebensgeschichten der Klientinnen und Klienten. Leid, Schmerz und andere negative Emotionen wie Trauer, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit oder Angst der Klientinnen und Klienten sind oft tägliche Begleiter in der Arbeit einer Fachperson der Sozialen Arbeit. Dies ergibt sich insbesondere bei Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen aus dem in der Einleitung erläuterten Berufsauftrag. Schäfter (2010) weiss, dass von diesen Fachpersonen dabei eine mitfühlende Aufnahme dieser Emotionen verlangt wird, um eine gewisse gefühlsmässige Beziehung entstehen zu lassen (S. 61-63). Gleichzeitig weist sie aber darauf hin, dass die Abgrenzung eine Voraussetzung dafür ist, in den definierten Aufgaben- und Zielformulierungen handlungsfähig zu bleiben und die eigene psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. Dabei ist eher eine zu grosse Nähe als eine zu grosse Distanz eine Gefahr für die psychische Gesundheit (ebd.). Folgend werden potenzielle Gefahren und die Auswirkungen einer fehlenden emotionalen Abgrenzung auf die psychische Gesundheit, insbesondere die beiden Phänomene der Ansteckung und des Aufforderungscharakters, erläutert. Da es sich dabei um unterschiedliche Phänomene mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit handelt, wird der Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit jeweils in den einzelnen Abschnitten direkt integriert.

### **Ansteckung und Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit**

Nicolas Hoffmann und Birgit Hofmann (2012) beschreiben das Phänomen der „Ansteckung“ als eines der Hauptbelastungsfaktoren während der Arbeit mit Klientinnen und Klienten (S. 101). Untersuchungen zeigen, dass negative Stimmungen der Klientel das Befinden der Fachperson bei fehlender Abgrenzung negativ beeinflussen können. Dabei wird zwischen der emotionalen Ansteckung und der kognitiven Ansteckung unterschieden. Unter der emotionalen Ansteckung wird die Tendenz verstanden, die Emotionen der anderen Person zu übernehmen (ebd.). Elia-ne Hatfield, John T. Cacioppo und Richard L. Rapson (1992) führen aus, dass es dabei zu einer

Übernahme der Mimik, der Vokalisation und der Körperhaltung kommt (S. 153-154). Da die meiste Klientel mit problembehafteten Lebenssituationen in die Beratung kommt, handelt es sich demzufolge meist um eine Übernahme von negativen Emotionen (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 101). Bei der kognitiven Ansteckung kann es zu einer Übertragung der negativen Denkopoperationen der Klientel kommen. Die psychische Gesundheit von Fachpersonen der Sozialen Arbeit kann unter diesem Phänomen massiv in Mitleidenschaft gezogen werden (S. 104).

### **Aufforderungscharakter und Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit**

Kurt Lewin (2012) führt aus, dass grundsätzlich alle Menschen einen Aufforderungscharakter besitzen, der uns als motivierende Kraft dazu drängt, sich mit bestimmten Menschen zu beschäftigen (S. 289). Klientinnen und Klienten, welche zu einer Fachperson der Sozialen Arbeit in die Beratung kommen, rufen in dieser einen Aufforderungscharakter hervor (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 110). Wie stark dieser ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie bspw. der Sympathie oder Antipathie, der Wirkung, die die Klientel auf die Fachperson ausübt, die subjektive Bedeutung der Beratung für die Fachperson, die Wirkung der Aussagen in emotionaler Hinsicht, das Verständnis für die geschilderte Lebenslage oder Ähnlichkeiten der Lebenssituation mit der eigenen Lebensgeschichte. Sofern der Aufforderungscharakter zu gross wird, bzw. die Abgrenzung durch die Fachperson nicht gelingt, können negative Folgen für die psychische Gesundheit auftreten (ebd.).

Hoffmann und Hofmann (2012) erläutern, dass sich ein zu hoher Aufforderungscharakter in einer starken Involviertheit der Fachperson zeigen kann (S. 111). Dabei ist diese Fachperson besonders um das Befinden der Klientel besorgt und verspürt ein Bedürfnis, möglichst schnell für die Klientin oder den Klienten zu handeln. Bedeutend ist dabei die gedankliche Eingenommenheit über die ganze Aktion hinweg. Durch diese starke Involviertheit kann Empörung aufkommen und es können Schuldgefühle entstehen, da das Unglück der Klientel nicht gerechtfertigt ist und so kann ein Drang entstehen, alles zu unternehmen, um die Ungerechtigkeit aus dem Weg zu schaffen (ebd.). Die Fachperson läuft dann Gefahr, das Leid oder die Hoffnungslosigkeit der Klientinnen und Klienten zu teilen (S. 114). Ebenso kann aus einer starken Involviertheit eine Verletzlichkeit der Fachperson in Form von Frustration entstehen. Je mehr die Fachperson in die Klientinnen- und Klientenarbeit investiert, desto eher ist sie frustriert, wenn die implizit erwartete Besserung nicht eintritt. Das Engagement und der Elan seitens der Fachperson können so schnell abflachen und ins Gegenteil kehren (ebd.). Wird der Aufforderungscharakter noch stärker, so kann dies sogar zu einer Identifikation mit der Klientin/dem Klienten führen (S. 111). Sobald die Fachperson die subjektiven Sichtweisen und

Werturteile der Klientel immer mehr übernimmt und sich diese zu eigen macht, stellt dies für die Fachperson eine ernste Belastung für die psychische Gesundheit dar. Die professionelle Distanz geht dabei völlig verloren. Die vorhandenen Probleme werden aus Sicht der Klientel definiert und eine gemeinsame Verbündung gegen Aussenfeinde entsteht (ebd.). Folge davon ist, dass die Fachperson mit der Klientel mitleidet und eigene, persönliche Ängste entwickeln kann (S. 114). Luise Reddemann erwähnt in diesem Zusammenhang, dass Mitleiden von Mitfühlen unterschieden werden muss (Luise Reddemann, 2015). Mitgefühl und somit Einfühlen in die Situation anderer und dabei etwas Hilfreiches zu tun, ist in einer Beratung zentral. Gelingen kann dies jedoch nur durch Desidentifikation und ohne mitzuleiden, bzw. ohne sich mit der Klientel zu identifizieren (ebd.). Hoffmann und Hofmann (2012) erläutern, dass sie die professionelle Grenzziehung als Voraussetzung für die Erhaltung der psychischen Gesundheit ansehen (S. 114).

### **Wie die Abgrenzung gelingen kann**

Die sachliche und insbesondere die emotionale Abgrenzung zur Klientel sind im Hinblick auf die Erhaltung der psychischen Gesundheit von Fachpersonen zentral. Damit eine emotionale Abgrenzung aber überhaupt gelingen kann, führt Doris Bischof-Köhler (1989) aus, muss die Wahrnehmung des eigenen Selbst in Abgrenzung zu anderen Individuen und der übrigen Umwelt vorausgesetzt werden (S. 55-57). Erst durch diese bewusste Wahrnehmung kann eine Unterscheidung zwischen dem Ich und dem Du vorgenommen werden. Dadurch wird ermöglicht, dass Gefühle der anderen Person ihr zugehörig gemacht werden können, obwohl sie selbst empfunden werden. Damit diese bewusste Wahrnehmung gelingt, wird wiederum ein achtsamer Umgang mit den eigenen Gefühlen vorausgesetzt (ebd.). Zudem erwähnen Hoffmann und Hofmann (2012) die gedankliche Vorbereitung auf die Klientel und die Nachbereitung nach dem Gespräch als Möglichkeit, die Distanzierungsfähigkeit zu erhöhen (S. 108). Ebenfalls empfehlen sie zur Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit Imaginationsübungen, bei welchen ein imaginärer Schutzmantel um den eigenen Körper konstruiert werden soll (S. 118).

### **Fazit**

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich Abgrenzung mit Bezugnahme auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- Abgrenzungsfähigkeit trägt massgeblich zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit bei.

- Unterschieden wird zwischen der sachlichen und emotionalen Abgrenzung, wobei sich die sachliche Abgrenzung durch das Bewusstsein der Merkmale einer professionellen Klientel-Beratenden-Beziehung unterstützen lässt.
- Bei gelingender emotionaler Abgrenzung können die Risiken der Phänomene Ansteckung und zu starker Aufforderungscharakter minimiert werden. Die Übernahme von u. a. negativen Emotionen, Schuldgefühlen oder Empörung und die daraus entstehende negative Wirkung auf die psychische Gesundheit können so verhindert werden.
- Als Schutz vor fehlender Abgrenzung nützen die Wahrnehmung des eigenen Selbst in Abgrenzung zur anderen Person und der Umwelt, eine gute gedankliche Vorbereitung auf ein Klientinnen-/Klientengespräch oder auch Imaginationsübungen.

## 2.7 Selbstwirksamkeitserwartung

Unsere psychische Gesundheit hängt massgeblich mit der persönlichen Einstellung und Anspruchshaltung zusammen. Die Überzeugung bezüglich den eigenen Fähigkeiten bestimmt dabei, wie sich jemand in einer konkreten Situation fühlt, denkt oder sich motiviert, wie im Lexikon für Psychologie und Pädagogik festgehalten wird (Werner Stangl, 2017). Der kanadische Psychologe Albert Bandura entwickelte dazu die sozio-kognitive Theorie der SWE (Firus, 2015, S. 58). Er definiert die SWE als „the conviction, that one can successfully execute the behavior required to produce the outcomes“ (Bandura, 1977, S. 193). Ausschlaggebend in dieser Definition sind die drei Faktoren Überzeugung, Verhalten und Ergebnis. Bandura geht davon aus, dass ein Verhalten erst dann auftritt, wenn die Überzeugung vorhanden ist, dass das Ergebnis erfolgreich sein wird (Schwarzer, 2002, S. 521). Entscheidend ist dabei vorerst die Überzeugung, mit den vorhandenen Ressourcen ein erwünschtes Ergebnis erzielen zu können. Fehlt die Überzeugung, wird ein bestimmtes Verhalten gar nicht erst auftreten. Das tatsächliche Ergebnis der Handlung spielt bei der Entstehung bzw. Stärkung der SWE eine Rolle (ebd.). Grundsätzlich entsteht sie gemäss Bandura durch vier verschiedene Faktoren, welche gestützt auf das Lexikon für Psychologie und Pädagogik folgendermassen ausgeführt werden (Bandura, 1997; zit. in Stangl, 2017):

- *Erlebte Erfolgserfahrungen*

Sie haben den wichtigsten Einfluss auf die Entwicklung der SWE. Durch die Erfahrung, mit eigenen Anstrengungen ein Ziel erreichen zu können, entsteht Vertrauen in die erfolgreiche Bewältigung zukünftiger Aufgaben. Besonders effektiv sind dabei Aufgaben, die anfänglich unlösbar erscheinen und durch Anstrengungen doch positiv bewältigt werden konnten.

- *Soziale Unterstützung*

Die Ermutigung und Unterstützung anderer gilt genauso als Ressource zum Aufbau der SWE. Dazu gehören Aussagen wie „du wirst das schaffen“.

- *Vorbilder*

Indem andere Personen bei der Bewältigung einer schwierigen Aufgabe beobachtet werden, kann ebenfalls Selbstwirksamkeit entstehen. Hierbei spielen wahrgenommene Ähnlichkeiten der Zielperson mit dem Vorbild eine zentrale Rolle. Nur wenn dies der Fall ist, löst dies bei der beobachtenden Person das Gefühl aus, dasselbe erreichen zu können.

- *Physiologische Faktoren*

Das Vertrauen in den eigenen Körper und dessen Signale spielt bei der Beurteilung einer Situation mit. Signale des Körpers können dabei individuell interpretiert werden. So kann beispielweise Herzklopfen als Zeichen der Bereitstellungsreaktion des Organismus für die bevorstehende Aufgabe gewertet werden. Durch positive Beurteilung dieser Körpersignale wird Selbstwirksamkeit ausgelöst und trägt zum Erfolg bei. Hingegen kann eine negative Bewertung körperlicher Erregung als Schwäche taxiert werden und sich folglich negativ auf die Selbstwirksamkeit auswirken.

Firus (2015) ergänzt, dass die erfahrenen positiven Gefühle während der Bewältigung einer Aufgabe oder die Anerkennung durch vertraute Personen die SWE stärken (S. 54). SWE kann in jeder Lebensphase erlernt werden. Obwohl Erfahrungen zur Ermutigung und Unterstützung oftmals in der Kindheit und Jugend gemacht werden, können Erwachsene selber entscheiden, ob sie sich in einem unterstützenden Umfeld aufhalten, ob sie sich neuen Situationen und Erfahrungen aussetzen und sich für Erfolge belohnen (S. 61). Im Folgenden werden die in der Literatur beschriebenen Zusammenhänge der SWE und der psychischen Gesundheit hervorgehoben.

### **Einfluss der Selbstwirksamkeitserwartung auf die psychische Gesundheit**

Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko (2012) bestätigen, dass die Selbstwirksamkeit erwiesenermaßen einen bedeutenden Einfluss auf das psychische Wohlbefinden eines Menschen hat. Personen mit einer hohen SWE empfinden potenzielle Stressoren eher als Herausforderung denn als Überforderung (S. 54). Clos (2016) merkt in diesem Zusammenhang an, dass Stressoren nicht objektiv festgehalten werden können (S. 95). Dabei spielen die jeweils persönliche Einschätzung der Situation und die subjektiv eingeschätzten persönlichen Kompetenzen und Ressourcen zu deren Bewältigung die zentrale Rolle (ebd.) Firus (2015) erläutert, dass wenn bei der Wahrnehmung einer Belastung eine Herausforderung erlebt wird, zu deren Bewälti-

gung Energien freigesetzt werden können (S. 57). Hingegen kann eine erlebte Überforderung zu psychischen Schäden führen (ebd.). Personen, die darüber hinaus an ihre eigenen Kompetenzen glauben, haben mehr Ausdauer in der Bewältigung von Aufgaben (Firus, 2015, S. 58). Diese Aussage bestätigen mehrere Studien, wie das Lexikon für Psychologie und Pädagogik schreibt (Stangl, 2017). Denn wenn eine Fachperson eine subjektiv als schwierig empfundene Aufgabe zu bewältigen hat, muss sie zuerst die Anforderungen gegen ihre eigenen Kompetenzen abwägen. Erst dann entscheidet sie über ihre folgende Handlung oder Bewältigungsreaktion (ebd.). Die SWE hat demzufolge einen Zusammenhang mit unserem gezeigten Verhalten. Wie oben bereits erwähnt, geht Bandura davon aus, dass ein Verhalten erst ausgeführt wird, wenn die Überzeugung vorhanden ist, dass ein positives Ergebnis resultiert. Sabine Ruholl (2007) führt in ihrer Dissertation aus, dass bspw. das Wissen über den positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit nichts nützt, wenn die Überzeugung fehlt, dass die körperliche Aktivität auch tatsächlich durchgeführt werden kann (S. 29). Verheerenderweise werden durch eine geringe SWE bestimmte Verhaltensweisen gemieden, wodurch keine Erfolgserlebnisse gemacht werden können (Josef Stalder, 1985, S. 256). Dies hat eine Senkung der SWE zur Folge und lässt solche Personen gewisse Verhaltensweisen erneut meiden (ebd.). Bengel und Lyssenko (2012) ergänzen dazu, dass umgekehrt nur bei ausgeführten Verhaltensweisen die Chance besteht, Erfolge zu geniessen (S. 55). Solche Erfolge lassen das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen wachsen und stärken die SWE. Eine hohe SWE wirkt also gewissermassen selbstverstärkend (ebd.). Durch die Gewissheit, mit dem eigenen Verhalten Situationen aktiv beeinflussen zu können und sie nicht einfach dem Schicksal überlassen zu müssen, wird die psychische Gesundheit positiv beeinflusst. Es motiviert, bei Problemen zu handeln und die eigenen Bewältigungskompetenzen positiv zu bewerten (Schwarzer & Matthias Jerusalem, 2002, S. 47). Stangl (2017) hält dazu fest, dass die SWE insbesondere die Auswahl von Handlungen in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad und die investierten Anstrengungen zur Zielerreichung beeinflusst.

## **Fazit**

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich SWE mit Bezugnahme auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- SWE wird als die Überzeugung von den eigenen Kompetenzen im Hinblick auf die Bewältigung einer Aufgabe verstanden.
- SWE entsteht durch die vier Faktoren: eigene Erfahrungen, soziale Unterstützung, Vorbilder und physiologische Faktoren. Sie kann in jeder Lebensphase erlernt werden.

- Die SWE hat einen Einfluss auf unsere psychische Gesundheitserhaltung indem u. a. Aufgaben als Herausforderungen angesehen werden, mehr Ausdauer in der Bewältigung von Aufgaben vorhanden ist, sie zur grundsätzlichen Durchführung einer Handlung verhilft und dadurch Erfolgserlebnisse entstehen lässt.

## 2.8 Achtsamkeit

Bei der Achtsamkeit handelt es sich um eine besondere innere Haltung, welche sich auf unsere psychische Gesundheitserhaltung auswirkt. Weiter handelt es sich um eine alte buddhistische Praxis, welche heute jedoch nichts mehr mit dem Buddhismus an sich zu tun hat. Jon Kabat-Zinn (1994/2015), ein bedeutender Autor der Achtsamkeitsmeditation, beschreibt Achtsamkeit als Aufwachen und in Kontakt mit sich selbst kommen (S. 19). Er persönlich versteht darin die Kunst, bewusst zu leben, dabei sich selber zu bleiben und nicht zu versuchen, irgendwas zu werden, was man nicht schon ist (S. 20). In seiner Definition von Achtsamkeit sind ihm drei Aspekte wichtig: present moment, on purpose und non-judgemental. Damit sind die Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment, eine absichtsvolle und bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und die nicht wertende Haltung gegenüber Erlebnisinhalten und des gegenwärtigen Augenblickes gemeint (Johannes Michalak, Thomas Heidenreich & J. Mark G. Williams, 2012, S. 5-7). Michael Harrer (2006) führt in seinem Vortrag über Achtsamkeit in Anlehnung an die Definition von Kabat-Zinn aus, dass ein reines Beobachten von inneren Prozessen wie Körperempfindung, Gedanken, Gefühle und Gefühlsstimmungen, ohne darüber zu urteilen, erlaubt, diese nach der Anerkennung gleichzeitig wieder ziehen zu lassen (S. 1).

Kabat-Zinn (1994/2015) beschreibt Achtsamkeit als ein grundsätzlich einfaches Konzept, bei welchem die Kraft in der praktischen Umsetzung liegt (S. 20). Seiner Ansicht nach mag Achtsamkeit zu praktizieren einfach sein, aber nicht unbedingt leicht. Kräfte, die unserer Achtsamkeit entgegenwirken, wie bspw. gewohnheitsmässige Unaufmerksamkeiten oder unreflektierte Verhaltensmuster, sind äusserst schwer zu durchbrechen (S. 23). Als gelingende Methode Achtsamkeit zu praktizieren, beschreibt er die Meditation. Dabei handelt es sich nicht um eine besondere Aktivität, sondern eher um eine Art des „Seins“ (S. 25). Bei der Meditation geht es darum, sich klarzuwerden, wo man steht, die Vergangenheit und Zukunft loszulassen und lediglich mit wachem Geist im Jetzt zu sein (S. 28). Kabat-Zinn ist überzeugt, dass jede Person fähig ist, zu meditieren (S. 42). Mitte der 1970er-Jahre entwickelte er ein heute zentrales Behandlungselement für diverse psychische Erkrankungen. Beim sogenannten Mindfulness-

based Stress Reduction-Programm (MBSR) geht es grundsätzlich um das Trainieren von Achtsamkeit (Michalak et al., 2012, S. 9).

Im Anschluss werden nun die in der Theorie wiedergegebenen Zusammenhänge zwischen der Achtsamkeit und der psychischen Gesundheit hervorgehoben.

### **Zusammenhang Achtsamkeit zur psychischen Gesundheit**

Wie Bob Stahl und Elisha Goldstein (2010) ausführen, belegen Studien die Steigerung des Wohlbefindens, die Senkung von Stress und eine Verbesserung der Lebensqualität, wenn Achtsamkeit praktiziert wird (S. 55). Begründet wird dies dadurch, dass die Gegenwart bewusst wahrgenommen wird und der Fokus auf das gerichtet wird, was im Moment geschieht. Denn etwas ändern oder sich selber verändern ist nur im gegenwärtigen Moment möglich (ebd.). Die Chance durch die bewusste Wahrnehmung des Momentes liegt darin, ein Ungleichgewicht und unbewusst gewohnte Tendenzen zu erkennen und folglich neue Entscheidungen zu treffen, die Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördern (S. 56). Im Zusammenhang mit der Wahrnehmung führt Firus (2015) aus, dass diese von unserer Aufmerksamkeitsfokussierung abhängt. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich, wird sie einem anderen entzogen (S. 67). Empfindet eine Person eine bestimmte Situation bspw. als stressig, lenkt diese ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken, welche bei ihr Unbehagen auslösen. Menschen reagieren darauf teilweise mit unkontrollierten Reflexen wie Nahrungsaufnahme, Alkohol, Internetkonsum etc. Durch das Hinlenken der Achtsamkeit auf die in uns ablaufenden unbewussten Prozesse, können solche Spannungszustände wieder bewusst und somit beeinflussbar gemacht werden (S. 70). Clos (2016) ergänzt, dass es gerade bei stressigen Gedanken zentral ist, die Stressquellen vorerst wahrzunehmen (S. 97). Stress wird nämlich nicht durch das Ereignis selber ausgelöst, sondern durch die Gedanken, welche zum Ergebnis gemacht werden (ebd.). Ein achtsamer Lebensstil kann also beim Erkennen von negativen Emotionen, Durchbrechen von dysfunktionalen Bewältigungstechniken und Erlernen von anderen, neuen Strategien unterstützen (Stahl & Goldstein, 2010, S. 56). Aber nicht nur die negativen Gefühle, sondern auch Gefühle wie Freude, innerer Frieden oder Glück können gemäss Kabat-Zinn (1994/2015) durch Achtsamkeit wahrgenommen werden (S. 23). Firus (2015) hält zudem fest, dass ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen hilft, die eigene Belastungsgrenze und Wünsche besser erkennen zu können und damit ein wichtiger Beitrag zur eigenen psychischen Gesundheit geleistet werden kann (S. 67-68). Nur wer in der Lage ist, Überbelastung wahrzunehmen und darauf zu reagieren, vermag Gegenmassnahmen zu ergreifen (ebd.). Zudem ergänzt Harrer (2006), dass durch das aktive Steuern der Aufmerksamkeit die eigenen

Kraftquellen fokussiert und aktiviert werden können (S. 6). Gelingt diese Fokussierung, können auch das Abschalten und die oben ausgeführte Abgrenzung besser gelingen. Dies indem Gedanken bewusst von einem Thema weggelenkt und auf momentane Sinneseindrücke geführt werden (ebd.). Anne Lützenkirchen ergänzt, dass achtsam lebende Menschen sich besser konzentrieren können, sich entspannter fühlen, nicht abschweifen oder gedanklich umherwandern (Kabat-Zinn, 1998/1999; zit. in Anne Lützenkirchen, 2004, S. 34). Auch in der Zusammenarbeit mit Klientinnen und Klienten wirkt eine achtsame Haltung von Professionellen für diese entlastend, indem sie ihnen durch weniger schnelles Werten grössere persönliche Freiheit und Selbstbestimmung zugestehen (Lützenkirchen, 2004, S. 29). Solche achtsamkeitsbasierte Ansätze machen deutlich, dass aktuelle Gefühle und Gedanken eine Momentaufnahme darstellen und keine unveränderbaren Wahrheiten sind. Im Hinblick auf die Erhaltung der psychischen Gesundheit spielt diese Relativierung der im Berufsalltag als belastend empfundenen Aufgaben eine zentrale Rolle. Schwierige Aufgaben können dadurch wahrgenommen, aber auch bewusst wieder losgelassen werden, da sie lediglich eine Momentaufnahme darstellen.

### **Fazit**

Abschliessend können die Ausführungen zum Bereich Achtsamkeit mit Bezugnahme auf die psychische Gesundheit mit folgenden Aussagen zusammengefasst werden:

- Durch das Praktizieren von Achtsamkeit kann erwiesenermassen eine Verbesserung des Wohlbefindens, eine Senkung von Stress und eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.
- Achtsamkeit erlaubt, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und damit einerseits negative Bewältigungsstrategien zu durchbrechen und andererseits positive Gefühle bewusst wahrzunehmen.
- Durch Achtsamkeit können die eigenen Bedürfnisse, wie auch die eigene Belastungsgrenze besser wahrgenommen werden. Ebenfalls kann die Abgrenzung zum Berufsalltag besser gelingen.
- Achtsamkeit hilft ebenfalls, sich besser konzentrieren zu können.

### 3. Methodisches Vorgehen

Im folgenden Kapitel wird das Design und das Vorgehen unserer Forschung erläutert und begründet. Einerseits beinhaltet es theoretische Aspekte zur Forschungsmethodik, andererseits konkrete Angaben zur vorliegenden Forschung. Wir haben uns bei der vorliegenden Arbeit für die qualitative Forschungsmethode entschieden. Die Besonderheit dieser Forschungsart ist, dass der Fokus mehr auf den Einzelfall als die grosse Menge gelegt wird (Hanne Schaffer, 2014, S. 64). Dabei geht es um ausgewählte Einzelfälle, anhand derer fallbezogene Aussagen gemacht werden sollen (ebd.). Nachfolgendes Schema zeigt den Ablauf des Forschungsprozesses auf, dessen Teile folgend einzeln beschrieben werden. Als letzter Teil des Kapitels wird das Auswertungsverfahren für die erhobenen Daten dargelegt.

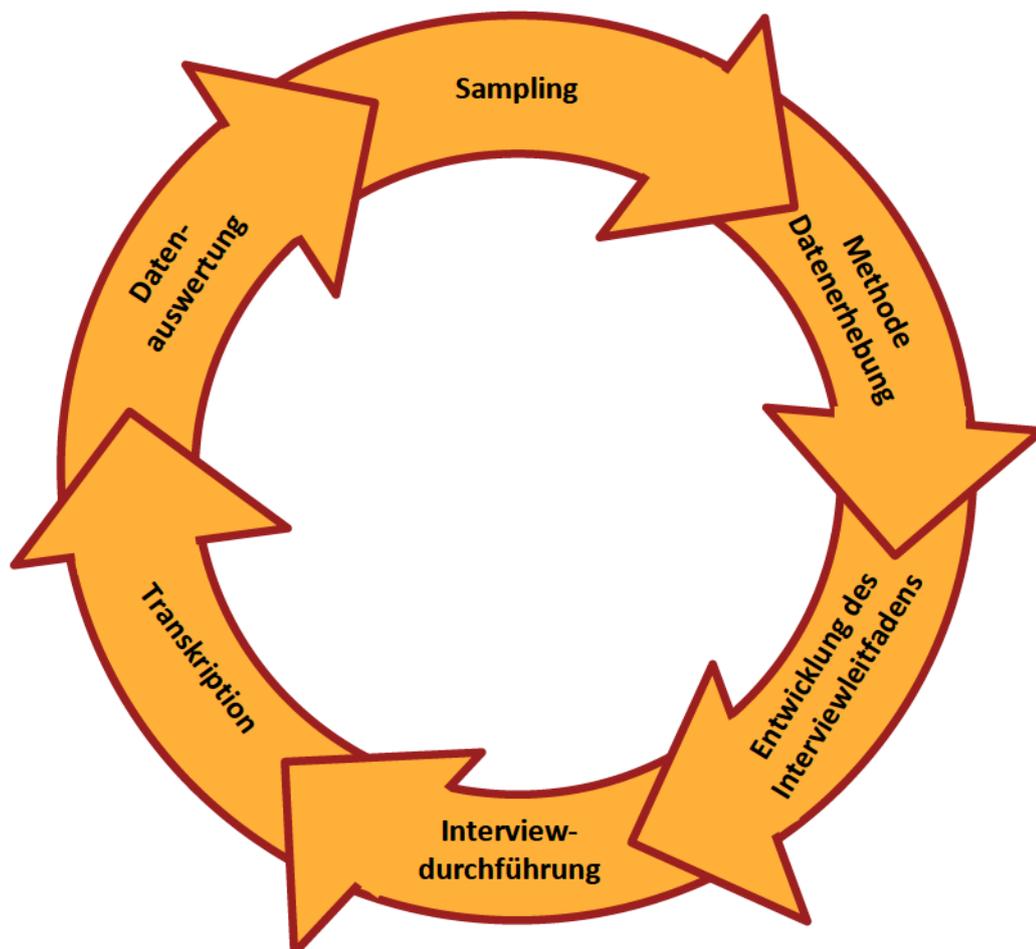


Abbildung 2: Ablauf des Forschungsprozesses (eigene Darstellung)

### 3.1 Sampling

Die Auswahl der Interviewpartner/-innen begrenzt sich auf Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände aus dem Kanton Luzern. Einerseits stehen für diese Bachelor-Arbeit begrenzte zeitliche Ressourcen zur Verfügung, was die Rekrutierung von Interviewpartner/-innen aus der ganzen Schweiz verunmöglicht. Die örtliche Erreichbarkeit der Interviewpartner/-innen im Kanton Luzern kann mit den vorhandenen Ressourcen sichergestellt werden. Andererseits können im Kanton Luzern diverse Kontakte als "Türöffner" genutzt werden, um geeignete Interviewpartner/-innen finden zu können. Rekrutiert werden die Berufsbeistandspersonen jeweils über ihre Vorgesetzten. Bei der Auswahl der Interviewpartner/-innen werden die gleichmässige Geschlechterverteilung und unterschiedlichen Arbeitsorte berücksichtigt. Ebenfalls müssen die Interviewpartner/-innen mind. zwei Jahre Berufserfahrung im Bereich der Berufsbeistandschaft und eine sozialarbeiterische Ausbildung vorweisen können. Einerseits soll dadurch die Berufserfahrung berücksichtigt werden und somit ihre offenbar langfristig bewährten Strategien zur Gesundheitserhaltung. Gleichzeitig sollte die anspruchsvolle Einführungsphase in ein neues Aufgabengebiet nach zwei Jahren abgeschlossen sein. Andererseits soll durch die sozialarbeiterische Ausbildung der Bezug zur Sozialen Arbeit und die Passung des Bildungshintergrunds mit jenem der Zielgruppe dieser Arbeit sichergestellt werden. Weiter dürfen die Interviewpartner/-innen keine Leitungsfunktion ausüben. Die Überlegung dahinter ist, dass sich die Gesundheitserhaltungsstrategien lediglich auf die Klientinnen- und Klientenarbeit beschränken soll und nicht auf übergeordnete Leitungsfunktionen. Die letzte und entscheidende Voraussetzung ist die subjektiv empfundene psychische Gesundheit der befragten Personen. Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände, die aufgrund von psychischen Problemen einen oder mehrere Arbeitsausfälle erlitten haben, werden von der Befragung ausgeschlossen. Damit können wir davon ausgehen, dass sich die IP bisher auf der positiven Seite des Kontinuums zwischen Gesundheit und Krankheit befunden haben und sich nach wie vor dort befinden. In der folgenden Tabelle werden die Profile der IP anonymisiert im Überblick dargestellt:

IP	Geschlecht	Anzahl Jahre Berufserfahrung	Alter
A	weiblich	5	48
B	weiblich	12	53
C	männlich	11	52
D	weiblich	2.5	30
E	männlich	6	33
F	Männlich	4.5	41

Tabelle 2: Profile der interviewten Personen (eigene Darstellung)

### 3.2 Methode Datenerhebung: Problemzentriertes Interview

Als ideales Erhebungsinstrument der benötigten Daten bietet sich besonders das problemzentrierte Interview an. Diese Erhebungsmethode wurde von Witzel geprägt (Andreas Witzel, 1982, 1985; zit. in Philipp Mayring, 2016, S. 67). Das problemzentrierte Interview arbeitet auf sprachlicher Basis und zählt für Witzel zu der offenen, halbstrukturierten Befragungsmethodik (ebd.). Dabei sollen die Befragten möglichst frei zu Wort kommen, d. h. es bestehen keine Antwortalternativen. Die Vorteile liegen darin, dass von den Interviewer/-innen direkt überprüft werden kann, ob die Frage verstanden wurde und die Befragten ihre subjektive Perspektive offen legen können (Martin Kohli, 1978; zit. in Mayring, 2016, S. 68). Dennoch fokussiert sich das problemzentrierte Interview auf eine bestimmte Problemstellung. Die Aufgabe der Interviewer/-innen dabei ist, in die Problemstellung einzuführen und immer wieder darauf zurückzukommen. Ein weiteres Merkmal des problemzentrierten Interviews ist die vorherige Recherche über die bestimmte Problemstellung und die darauf aufbauende Erarbeitung eines Interviewleitfadens seitens der Interviewenden (Mayring, 2016, S. 67). Voraussetzung dafür ist konsequenterweise das Vorliegen diverser Erkenntnisse, wie Walter Hussy, Margrit Schreier und Gerald Echterhoff (2013) ausführen (S. 227). Das Vorgehen bei der Erarbeitung des Interviewleitfadens wird im nächsten Abschnitt erläutert. Das problemzentrierte Interview ist für die vorliegende Datenerhebung aus mehreren Gründen besonders passend. Einerseits handelt es sich beim Ziel der Datenerhebung um eine konkrete Problemstellung, nämlich um die Erhaltung der psychischen Gesundheit von Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen im Hinblick auf die tägliche Arbeitsbelastung. Dazu werden auf theoretischer Grundlage gezielt offene Fragen formuliert, welche aber von den IP frei beantwortet werden sollen. Es geht dabei um

ihre subjektiven Verhaltensweisen und nicht um die Theorie aus dem Lehrbuch. Die Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände werden als Personen mit ihren Ansichten, Wertvorstellungen und Verhaltensweisen und nicht als Expertinnen oder Experten befragt. Es geht um die Person, welche als Berufsbeistandsperson tätig ist, aber nicht um ihre Expertinnen- oder Expertenmeinung und objektive Sicht zum Thema psychische Gesundheit. Durch das Weglassen von vorgegebenen Antwortmöglichkeiten soll durch ein offenes Antworten ein umfassendes Bild entstehen. Da es sich um offene und subjektiv zu beantwortende Fragen handelt, ist das mündliche Interview wichtig. Im Gespräch können Unklarheiten sofort geklärt und damit die Verstehensgenauigkeit erhöht werden. Aus diesem Grunde passt das problemzentrierte Interview zu dieser Erhebung. Mit dieser Interviewform kann für die vorliegende Fragestellung das bestmögliche Resultat erreicht werden.

### 3.3 Entwicklung des Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden wird auf Basis der im vorangehenden Kapitel ausgeführten Theorie entwickelt. Die Theorie stellt die objektive Seite des untersuchten Themas dar. Durch die Interviews soll nun mittels Fragen die subjektive Seite erforscht werden. Mayring (2016) führt aus, dass ein Interviewleitfaden die zentralen Aspekte des in der Theorie analysierten Problems festhält und dazu Formulierungsfragen bzw. Einstiegsfragen verfasst werden (S. 69). Auf dieser Grundlage wird zu jedem in der Theorie ausgeführten Themenbereich eine Sondierungsfrage formuliert. Laut Mayring (2016) handelt es sich hierbei um eine allgemein gehaltene Einstiegsfrage, um die subjektive Bedeutung der Themen für die befragte Person zu erfahren (S. 70). Ergänzend werden zwei bis drei Leitfadenfragen je Bereich formuliert, welche diejenigen Themenaspekte erkunden, die für die Beantwortung der Fragestellung zentral sind (ebd.). Die Reihenfolge der Themen entspricht der Reihenfolge im Theorieteil. Diese Reihenfolge wurde aufgrund des zunehmenden Abstraktionsgrads der Kategorien gewählt. Auf die Fragen zur allgemeinen Lebensführung sollten die befragten Personen problemlos und ohne grössere Reflexion antworten können. Dies soll ein Vertrauensverhältnis zwischen der IP und den Interviewerinnen schaffen, damit die befragten Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände die anschliessenden abstrakteren Fragen genauso ehrlich beantworten können und sie sich bei Verständnisschwierigkeiten hemmungslos nachzufragen getrauen. Die Leitfäden werden den IP vorgängig nicht zugestellt. Bei der Rekrutierung werden sie lediglich darüber informiert, dass sich die Bachelor-Arbeit ums Thema Berufsbeistandspersonen und Erhaltung der psychischen Gesundheit handelt. Damit soll erreicht werden, dass sich die Befragten nicht vorbereiten können, sondern spontan antworten. Wie bereits erwähnt, interessiert die Lehrbuchmeinung

in diesem Interview nicht, es geht ausschliesslich um die subjektiven Meinungen und Massnahmen der Berufsbeistandspersonen. Dieses Ziel kann durch spontanes Antworten besser erreicht werden. Der vollständige Interviewleitfaden ist in Anhang B beigelegt.

### **3.4 Interviewdurchführung**

Die Interviews wurden alle im Februar und März 2017 durchgeführt. Zu Beginn jeden Interviews wurde ein Freigabe-Formular zur Unterzeichnung abgegeben, womit die IP bestätigten, dass das folgende Interview zur Transkription auf Tonband aufgezeichnet werden darf und ihre Aussagen für die vorliegende Bachelor-Arbeit in anonymisierter Form verwendet werden dürfen. Nach dem Einverständnis begann das eigentliche Interview mit der Erläuterung des Ablaufes und einer Einführung ins Themengebiet. Dabei wurde den IP erläutert, was mit den folgenden Fragen herausgefunden werden soll. Ebenfalls wurden sie explizit darauf aufmerksam gemacht, dass es bei der Beantwortung aller Fragen um ihre subjektive Meinung geht. Die Fragen wurden gemäss Reihenfolge auf dem Interviewleitfaden abwechselnd von beiden Interviewerinnen gestellt. Die Interviews dauerten zwischen 27 und 43 Minuten. Die Atmosphäre während den Interviews ist von den IP stets positiv erlebt worden. Die befragten Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände zeigten sich interessiert und bemüht, eine umfassende Antwort liefern zu können. Gemäss ihren Rückmeldungen waren die Fragen verständlich und präzise formuliert.

### **3.5 Transkription**

Im Anschluss an die Interviews wurde zur systematischen Analyse das auditive Datenmaterial unter Einhaltung spezifischer Transkriptionsregeln in eine schriftliche Form überführt, also transkribiert. Gemäss Hussy et al. (2013) muss vor der Transkription entschieden werden, in welchem Umfang und wie vollständig transkribiert werden soll (S. 246). Damit keine Daten verloren gehen und beim Transkribieren keine Interpretation von Daten als relevant/irrelevant vorgenommen wird, haben wir uns für die vollständige Transkription entschieden. Dabei wird das gesamte Interview in vorliegender Form unter Einhaltung spezifischer Regeln verschriftlicht (ebd.). Bei der Transkription hielten wir uns an die Transkriptionsregeln von Simone Sattler (vgl. Anhang C - Transkriptionsregeln). Nur vereinzelte kurze Textstellen, welche offensichtlich vom Thema wegführten, wurden ausgelassen und entsprechend markiert.

### 3.6 Datenauswertung

Die erhobenen Daten sollen mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet werden. Mayring (2016) erläutert den Grundgedanken dazu folgendermassen: „Qualitative Inhaltsanalyse will Texte systematisch analysieren, indem sie das Material schrittweise mit einem theoriegeleitet am Material entwickelten Kategoriensystem bearbeitet“ (S. 117). Bei der qualitativen Inhaltsanalyse werden verschiedene Formen unterschieden, wobei für die vorliegende Forschungsarbeit die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse gewählt wurde. In Anlehnung an Udo Kuckartz (2014) ist für die vorliegende Arbeit folgender Ablauf vorgesehen (S. 78):

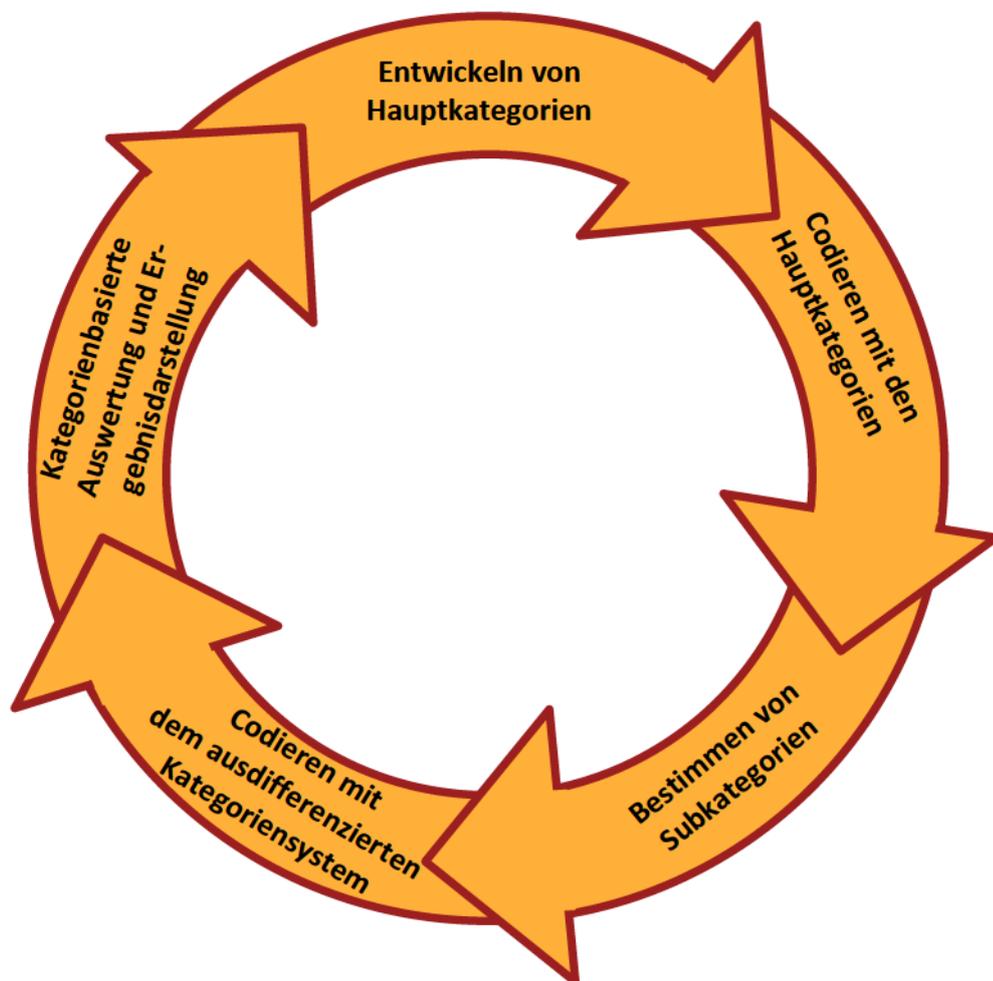


Abbildung 3: Ablauf der Datenauswertung (eigene Darstellung auf der Basis von Kuckartz, 2014)

### **Entwickeln von thematischen Hauptkategorien**

Das Kernstück qualitativer Inhaltsanalysen bilden die Kategorien. Die Art der Kategorienbildung kann je nach Forschungsfrage und dem vorhandenen Vorwissen variieren. Grundsätzlich wird zwischen der induktiven und der deduktiven Kategorienbildung unterschieden. Bei einer deduktiven Kategorienbildung werden Kategorien auf der Grundlage bereits vorhandener Theorie über den Gegenstandsbereich gebildet. Hingegen entsteht die induktive Kategorienbildung ausschliesslich aus den empirisch gewonnenen Daten. Voraussetzung für die deduktive Kategorienbildung ist vorhandenes Vorwissen und genügend Theorie (S. 59). Da zum Themenbereich der psychischen Gesundheitserhaltung eine beachtliche Menge an Theorie vorhanden ist und für die vorliegende Arbeit daraus bereits sechs Kategorien gebildet wurden, werden diese auch als Hauptkategorien bei der Interviewauswertung übernommen. So entstanden die sechs Hauptkategorien ausschliesslich deduktiv. Sie bilden die Grundlage für den nächsten Schritt der Interviewanalyse, das Codieren.

### **Codieren des gesamten bisher vorhandenen Materials mit den Hauptkategorien**

Der erste Codierprozess besteht aus der Zuteilung aller Textabschnitte der Transkripte zu einer vorangehend definierten Hauptkategorie. Gemäss Kuckartz (2014) wird die Zuteilung aufgrund der Gesamteinschätzung des Textes vorgenommen, wobei ein Textabschnitt auch mehreren Kategorien zugeteilt werden kann (S. 80). Bei der Zuteilung wird Zeile für Zeile der Interviews durchgearbeitet und die einzelnen Textabschnitte einer Hauptkategorie zugeteilt (S. 82). Dazu verwenden wir ein separates Dokument, in dem die Textteile der Interviews der jeweiligen Kategorie in Tabellenform zugeordnet werden. Gemäss Kuckartz (2014) bezieht sich ein Textabschnitt auf Sinneinheiten, wobei diese mind. so lange wie ein Satz sind (S. 82). Für die Beantwortung der Fragestellung werden nicht relevante Textstellen nicht codiert.

### **Zusammenstellung aller mit der gleichen Hauptkategorie codierten Textstellen und induktives Bestimmen von Subkategorien am Material**

Nach dem ersten Codieren findet gemäss Kuckartz (2014) eine Ausdifferenzierung der vorangehend definierten Hauptkategorien statt (S. 83-84). Daraus ergeben sich die sogenannten Subkategorien. Dies geschieht, indem die beim ersten Codierprozess entstandene Tabelle um neue Subkategorien pro Hauptkategorie ergänzt wird. Diese Subkategorien ergeben sich aus dem Inhalt der Textstellen je Kategorie, d. h. induktiv (ebd.).

### **Codieren des kompletten Materials mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem**

Nachdem die Subkategorien definiert sind, steht der zweite Codierprozess an. Das ganze Material wird erneut Zeile für Zeile durchgearbeitet und den neuen Subkategorien innerhalb der Hauptkategorien zugeordnet. Im Hinblick auf die beiden dieser Arbeit zu Grunde liegenden Unterfragen 1 und 2 wurden die Subkategorien direkt entweder der Unterfrage 1 oder 2 zugeordnet (vgl. Anhang D - Codiertabelle). Dies erleichtert die nachfolgende Auswertung und Ergebnisdarstellung. Nach Abschluss dieses Prozesses ist gemäss Kuckartz (2014) die Strukturierung des gesamten Erhebungsmaterials abgeschlossen und soweit für die Inhaltsanalyse aufgearbeitet (S. 88-89).

### **Kategorienbasierte Auswertung und Ergebnisdarstellung**

Im folgenden Kapitel 4 werden die Forschungsergebnisse pro thematische Hauptkategorie in Textform dargelegt. Dabei soll gemäss Kuckartz (2014) vor allem die Frage leitend sein, was zu einem Thema alles gesagt oder gegebenenfalls nicht gesagt wurde (S. 94). Ebenfalls werden die gebildeten Subkategorien dargestellt. Im Anschluss daran werden im Kapitel 5 die Ergebnisse im Hinblick auf die Unterfrage 3 zusammen mit der Theorie analysiert und entsprechende Handlungsempfehlungen formuliert (ebd.).

## 4. Forschungsergebnisse

Im Kapitel 2 wurden die sechs gewählten Kategorien Sport, Ernährung, Schlaf, Abgrenzung, SWE und Achtsamkeit aus dem Blickwinkel der psychischen Gesundheit aus theoretischer Sicht erläutert und es wurde aufgezeigt, wie sich diese sechs Kategorien auf die psychische Gesundheit des Menschen auswirken können. Im Forschungsprojekt von Poulsen stellen diese Kategorien relevante Bereiche für die psychische Gesundheitserhaltung von Professionellen der Sozialen Arbeit dar. Inwiefern die Kategorien aber explizit von Berufsbeistandspersonen im Kanton Luzern praktiziert werden und inwiefern sie sich auf deren psychische Gesundheit auswirken, kann durch die theoretischen Ausführungen nicht beantwortet werden und ist Gegenstand der Empirie.

Dabei werden im folgenden Kapitel die Interviewergebnisse anhand der oben beschriebenen Methodik dargestellt. Grundlage dazu bilden die Transkripte der mit insgesamt sechs Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen im Kanton Luzern durchgeführten Interviews. Die durch die Interviewauswertung induktiv entstandenen Subkategorien der sechs definierten Hauptkategorien körperliche Aktivität, Ernährung, Schlaf, Abgrenzung, SWE und Achtsamkeit werden zur Übersicht in je einer eigenen grafischen Darstellung zusammengefasst und anschliessend ausgeführt. Vordergründig geht es in diesem Kapitel darum, den Ist-Zustand zu beleuchten und die Interviewergebnisse frei von Wertungen und Interpretationen aufzuzeigen. Gleichzeitig werden die Unterfrage 1 „Inwiefern wenden die Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände die sechs auserwählten Kategorien zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit an?“ und die Unterfrage 2 „Inwiefern wirken sich diese aus Sicht der Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände auf die psychische Gesundheit aus?“ beantwortet. Jeweils am Ende einer dargestellten Kategorie folgt ein Zwischenfazit mit Bezugnahme auf die beiden Unterfragen. Die Reihenfolge der dargestellten Kategorien entspricht der Reihenfolge im Theorieteil.

## 4.1 Körperliche Aktivität



Abbildung 4: Induktive Subkategorien der körperlichen Aktivität in grafischer Form (eigene Darstellung)

### Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1

Vor allem Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Biken, Velofahren oder Tennis spielen werden von den IP als regelmässig ausgeführte Sportarten genannt. Aber auch Extremsportarten wie Klettern und Bergsteigen üben sie in der Freizeit aus. Unter körperlicher Aktivität zählen die IP zudem Bewegung in Form von Spazierengehen mit dem Hund, Fotografieren oder Haus- und Gartenarbeiten dazu. Die körperlichen Aktivitäten werden vorwiegend ausserhalb der Arbeitszeit ausgeführt. Die Intensität, Häufigkeit und Dauer der Bewegung variiert stark. Generell gibt es eine Spannweite von 1x pro Woche an 1.5 Stunden bis 5x pro Woche an je 1.5-2.5 Stunden körperlicher Aktivität. Dabei werden die Aktivitäten nicht immer gleich intensiv betrieben. Gerade das Klettern wird bspw. durch die IP nicht unter der höchsten Stufe der Intensität eingeordnet. „Aber es ist nicht so intensiv das Ganze, das muss ich schon auch sagen. (. . .) Nicht zwei Stunden durchgehend intensivster Sport“ (D, Z. 21-22), gibt eine IP zu Protokoll. Ein weiterer Faktor ist die Jahreszeit. Im Winter betreiben die IP tendenziell weniger Aktivitäten als im Frühling und Sommer. Dies zeigt, dass für einige Sport nicht unbedingt zum täglichen Programm gehört, um psychisch gesund zu bleiben. Folgende Aussage bestätigt dies: „Aber ich muss jetzt nicht jeden Tag Sport machen, dass ich überleben kann“ (A, Z. 10-11).

Wichtig ist einigen nicht nur die Bewegung in der Freizeit, sondern dass sie diese direkt in den Alltag einbauen können. So werden bspw. Fahrstühle nur in Notfällen benutzt und die Treppe bevorzugt. Auch Klientelbesuche in der näheren Umgebung werden falls möglich mit dem Velo

vorgenommen. Zudem gibt es Massnahmen direkt im Büro, welche die Bewegung während der Arbeit unterstützen. So dienen Stehpulte dazu, nicht den ganzen Tag sitzend vor dem Computer zu verbringen.

## **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Allgemein stellt sich heraus, dass körperliche Aktivität den IP dazu dient, ihre psychische Gesundheit zu erhalten. Die IP merken, dass diese ihnen gut tut und viel zurückgibt. Eine Aussage war bspw.: „Ich merke schon, dass es meiner psychischen Gesundheit gut tut“ (A, Z. 48). Sie erfahren dabei Freude, Glücksgefühle, können sich beruhigen und spüren eine innere Zufriedenheit. Besonders hervor sticht die Verbindung zwischen der körperlichen Aktivität und der Natur. Die genannten Aktivitäten in der Freizeit spielen sich mehrheitlich draussen ab und dies offensichtlich bewusst. „Dabei ist Sport ein Faktor, aber noch der grössere Faktor ist für mich die *Natur* (Hervorhebung v. Verf.). Natur, wo ich sehr viel Erholung finde, wo mir recht gut tut (. . .)“ (A, Z. 15-16). Die bei der Arbeit als Berufsbeiständin oder Berufsbeistand belastenden Probleme können relativiert werden, indem in der Natur ein positives Gegenstück dazu gefunden wird. Mit ihr verbinden die IP Freiheit, Schönheit und Unbeschwertheit. So sagten die IP unter anderem: „Man denkt, es ist alles so schön da und so. Die Probleme sind dann ganz an einem kleinen Ort. Also wenn man dann die Schönheit der Natur sieht“ (A, Z. 37-38) oder „Ich gehe (. . .) mind. einmal pro Tag nach draussen, egal wie das Wetter ist. Ehm, ja, einfach das unbeschwerete. Luft, die frische Luft (. . .)“ (E, Z. 36-37). Ein weiterer zentraler Punkt scheint das Abschalten zu sein, welches durch die körperliche Aktivität am Abend oder in der Freizeit gelingt. Abschalten im Sinne von Vergessen der belastenden Situationen und um die eigenen Emotionen herunterzufahren, welche sich im Laufe des Tages gezeigt haben. Gleichzeitig wird das Wort Ausgleich verwendet im Sinne eines Gegenstückes zur Arbeit. Die IP scheinen in der körperlichen Aktivität eine Tätigkeit zu finden, die einen weiteren Lebensinhalt neben der Arbeit darstellt. „Ich,, habe einfach das Gefühl, es gibt mir eine Balance, so eine Work-Life-Balance, wie man dem so sagt“ (B, Z. 35-36). Es gibt IP, die körperliche Aktivität auch mit einem positiven Gefühl von Zusammengehörigkeit verbinden. Es ermöglicht den Austausch mit Freunden durch gemeinsame Aktivitäten. „Wir sind so in einer Jogging-Gruppe. Sehr gute Kollegen von mir und ich und wir haben uns jetzt auch für den Halbmarathon angemeldet. (. . .) Dies gibt auch gleich die Gelegenheit etwas zusammen zu unternehmen und ja, sich auszutauschen“ (E, Z. 20-23). Die Wichtigkeit der körperlichen Aktivität im Leben der IP kann weiter daran erkannt werden, dass die Auswirkungen fehlender Aktivität unmittelbar wahrgenommen werden. „Also wenn ich nicht Sport machen kann 2-3 Tage am Stück, dann werde ich un-

zufrieden und merke, dass ich so ein bisschen gereizt bin (. . .)“ (D, Z. 27-28) oder „Ja, also ich fühle mich dann belasteter (. . .)“ (F, Z. 47).

**Zwischenfazit körperliche Aktivität**

Zur Unterfrage 1 kann anhand der Ergebnisse abgeleitet werden, dass Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände sich in Form von verschiedensten Ausdauersportarten in der Freizeit körperlich betätigen. Die Häufigkeit und Intensität variiert, wobei ein Minimum von 1x wöchentlich à 1.5 Stunden festgehalten werden kann. Ebenfalls wird die Bewegung durch bewusste Massnahmen wie Treppensteigen oder Anschaffung eines Stehpultes in den Berufsalltag integriert. Zur Unterfrage 2 kann festgestellt werden, dass die befragten Personen die körperliche Aktivität als positiv empfinden im Hinblick auf die Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit. Vor allem die Kombination von Sport und Natur scheint ein wichtiger Faktor zur psychischen Gesundheitserhaltung darzustellen. So aber auch der durch die körperliche Aktivität erfahrene Ausgleich und das Abschalten zum Berufsalltag. Belastende Probleme können relativiert und in ihrer Bedeutung geschwächt werden.

**4.2 Ernährung**

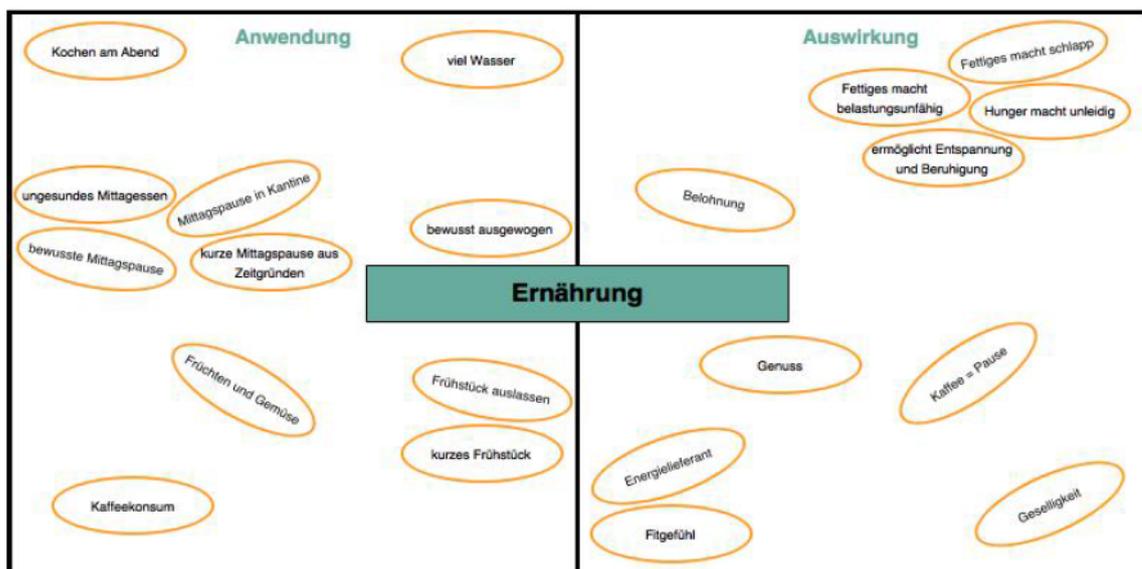


Abbildung 5: Induktive Subkategorien der Ernährung in grafischer Form (eigene Darstellung)

**Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1**

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Ernährungsweisen. Dies zeigen die Forschungsergebnisse zum Themenbereich Ernährung. Dennoch gibt es einige bemerkenswerte Punkte. Angefangen beim Frühstück stellt sich heraus, dass diesem nicht

allzu viel Beachtung geschenkt wird. Während es IP gibt, die das Frühstück ganz weglassen, nehmen sich andere kurz Zeit für einen Kaffee und ein Stück Brot. Anders erscheint die Gewichtung des Mittagessens. Während es IP gibt, die über den Mittag aus geografischer Nähe nach Hause können, gibt es andere, die das Mittagessen am Arbeitsplatz oder in der nahegelegenen Kantine einnehmen. Gemeinsam ist jedoch allen die Tatsache, dass auf das Einhalten der Mittagspause geachtet wird. Die Wahl der Lebensmittel kam weniger zur Sprache als die Tatsache, sich bewusst Zeit zu nehmen und am Mittag eine Pause zu machen. „Ich nehme mir sicher bewusst Zeit um zu essen und mache daneben nicht noch irgendwelche andere Sachen, so dass ich mich auf's Essen konzentrieren kann“ (F, Z. 53-54). Auch wenn die Mittagspause aus Zeitgründen teilweise nur kurz ausfällt, wird sie offensichtlich eingehalten. Es gibt aber IP, welche grundsätzlich Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen. Insbesondere beim Abendessen kommt dies vermehrt zum Ausdruck. „Ja und auch zuhause schauen wir, dass wir uns gesund ernähren und vor allem abwechslungsreich“ (E, Z. 72-73). Gewisse IP nehmen sich am Abend bewusst Zeit, um selber eine Mahlzeit zu kochen. „Und zum Abendessen haben wir eher so gekocht, und auch bewusst. Also die Frau arbeitet auch und dann schauen wir, dass immer jemand gekocht hat“ (C, Z. 41-43). Weiter gibt es IP, bei denen Früchte und Gemüse auf den Speiseplan gehören. Dies aus dem Grund, dass es als gesund gilt, täglich Früchte und Gemüse zu essen. Der Kaffeeconsum gehört bei einigen IP genauso auf den Menüplan. So gibt eine IP zu Protokoll: „Ich trinke relativ viel Kaffee, also das trinke ich immer. Pro Tag trinke ich vielleicht 5-6 Kaffee würde ich sagen“ (A, Z. 56-57). Was gewisse IP mit dem Kaffeeconsum verbinden, wird im nächsten Abschnitt näher ausgeführt. Als letzter auffälliger Punkt erscheint die Flüssigkeitsaufnahme generell. Dabei wird die Aussage gemacht, dass neben dem Kaffeeconsum viel Wasser getrunken wird. Auch wenn die konkrete Mengenangabe fehlt, wird es als subjektiv viel wahrgenommen und hat eine so hohe Gewichtung, dass es angesprochen wird.

## **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Die Forschungsergebnisse zeigen auf, dass die Nahrungsaufnahme mit positiven Gefühlen einhergehen kann. Es gibt IP, bei denen löst es ein Gefühl der Entspannung und Beruhigung aus. „Es entspannt mich schon ein bisschen. Wenn ich ein Gespräch hatte, das mich vorgängig sehr belastete, merke ich schon, dass ich mit dem Essen ein bisschen hinunterfahren kann, ein bisschen entspannen, ein bisschen beruhigen“ (A, Z. 87-89). Weiter wird es als Genuss wahrgenommen oder auch als Belohnung. Sobald die Nahrungsaufnahme mit einem Belohnungscharakter verbunden wird, wird zusätzlich die Wahl des Nahrungsmittels erwähnt. Während es IP gibt, bei denen Schokolade als besonderes Genussmittel zur Belohnung und Beruhigung dient, haben für andere bspw. Chips den gleichen Effekt. „Auch wenn ich keinen

Sport gemacht habe oder auch nach dem Sport esse ich gerne Chips und so Sachen. Also wirklich Sachen die Belohnungscharakter haben. Je nach dem habe ich dann nicht speziell Hunger, aber Lust mir etwas Gutes zu tun“ (D, Z. 84-86). Neben guten Gefühlen wird auch die Geselligkeit als subjektiv positiver Effekt der Ernährung wahrgenommen. „Oder einfach das Zusammensein mit anderen Menschen. Sei es bei einem Raclette oder einem Fondue“ (E, Z. 93-94). Auch der oben erwähnte Kaffeekonsum kann mit guten Gefühlen verbunden werden. Nicht nur der genussvoll empfundene Geschmack des Kaffees, sondern auch die Assoziation zur Pause trägt zur subjektiv empfundenen Gesundheitserhaltung bei. Weiter gibt es IP, welche die Nahrungsaufnahme als praktischen Energielieferanten erachten und sie verbinden diesen wiederum mit der psychischen Gesundheitserhaltung. So meinte eine IP dazu: „Aber natürlich, wenn ich mehr Energie habe, hat dies schon auch eine Auswirkung auf die psychische Gesundheit“ (A, Z. 98-99). Es gibt IP, die mit der Ernährung und der dadurch gewonnenen Energie ein Gefühl von fit sein verbinden, was sie subjektiv als positiv empfinden. Dabei spielt die Wahl der Nahrungsmittel eine Rolle. Fettiges essen kann ein Schlappeheitsgefühl hervorrufen oder ein subjektiv empfundenes Gefühl der Leistungs- und Belastungsunfähigkeit. „Ja, also mir kommt in den Sinn, dass wenn ich viel oder Fettiges esse, dann werde ich so ein bisschen müde. Oder, ehm, geistig nicht mehr so leistungsfähig bin“ (F, Z. 73-75). Ebenfalls gibt es IP, welche den Hunger als negativ beschreiben und sich dann als gereizter wahrnehmen.

### **Zwischenfazit Ernährung**

Zur Unterfrage 1 lassen sich in Bezug auf das Thema Ernährung mehrere Aussagen machen. Dem Mittagessen scheinen die Berufsbeistandspersonen besondere Beachtung zu schenken, wobei die dadurch gewährleistete Pause in den Mittelpunkt gestellt wird. Beim Abendessen legen sie offensichtlich Wert auf Selbstgekochtes und achten auf eine ausgewogene Ernährung. So gehören auch Gemüse und Früchte auf den Speiseplan. Ebenfalls erscheint Kaffee und genügend Wasser als subjektiv wichtiger Teil der Ernährung. Zur Unterfrage 2 kann aufgrund der Ergebnisse festgehalten werden, dass bei Berufsbeiständinnen und Berufsbeiständen durch die Ernährung einerseits positive Gefühle hervorgerufen werden können und sie sich somit selber etwas Gutes tun. Andererseits erachten sie die Nahrung als Energielieferanten, was wiederum einen Einfluss auf die psychische Gesundheitserhaltung hat. Durch eine bewusste Wahl der Lebensmittel empfinden die Berufsbeistandspersonen mehr Leistungsfähigkeit und können negative Gefühle wie Leistungsunfähigkeit oder Schlappeheit vermeiden.

### 4.3 Schlaf

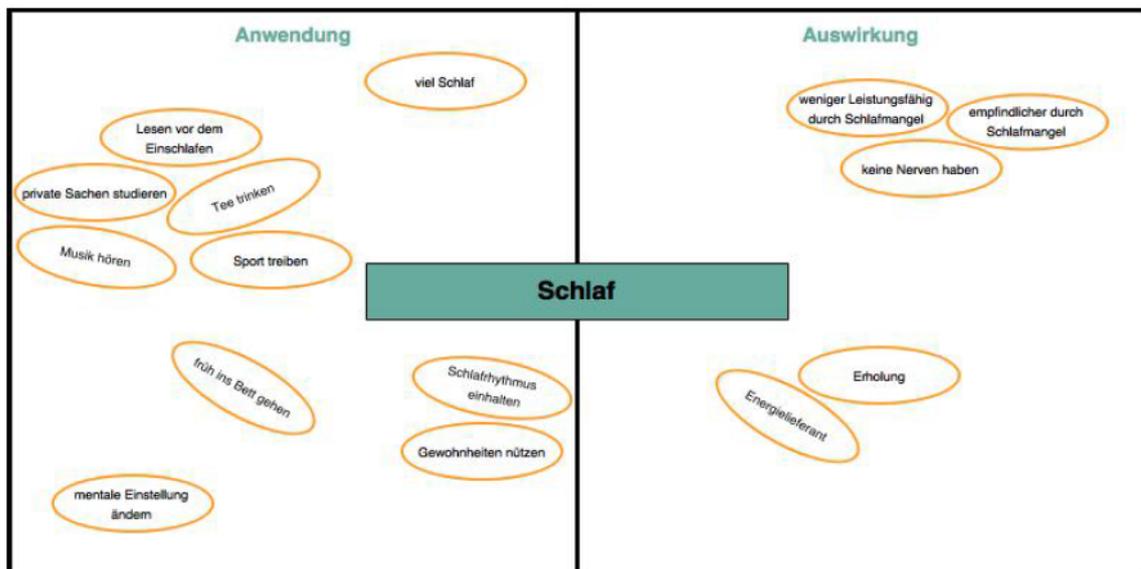


Abbildung 6: Induktive Subkategorien des Schlafes in grafischer Form (eigene Darstellung)

#### Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1

Auffällig bei den Forschungsergebnissen zum Thema Schlaf ist die Schlafdauer. Die IP geben an, viel Schlaf zu benötigen. Die Mengenangabe „viel“ ist jedoch subjektiv, liegt aber bei genauerer Betrachtung der Aussagen zwischen sieben und zehn Stunden pro Nacht. „Ich bin ein Mensch, der relativ *viel* (Hervorhebung v. Verf.) Schlaf benötigt. Ich sage, so sieben bis acht Stunden brauche ich“ (E, Z. 107-108). Wie eine IP verdeutlicht, wird versucht, die Schlafdauer bewusst einzuhalten: „Ich schlafe lange. Ich schlafe wirklich lange. Schon auch bewusst. Also so unter der Woche ist es schon bewusst, dass ich zu meinen Stunden Schlaf komme“ (C, Z. 71-72). Interessant ist auch die genannte Methode, früh ins Bett zu gehen, um dadurch entspannter zu sein und somit gut schlafen zu können, wie die folgende Aussage beispielhaft veranschaulicht: „Wenn ich weiss, dass ich genug Zeit habe zum Schlafen, dann gehe ich auch entspannter schlafen und schlafe dann auch besser“ (D, Z. 114-116). Wichtig für eine subjektiv gut empfundene Schlafqualität scheint der Schlafrythmus zu sein. Dieser wird eingehalten, indem versucht wird, stets ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Weiter wird auch auf gewisse Dinge verzichtet, wie bspw. den Ausgang unter der Woche. „Ich gehe auch fast nie unter der Woche ins Kino oder so, dass ich zu meinem Schlaf komme. Es macht auch nicht so Spass, wenn man wieder arbeiten muss am nächsten Tag. Aber schon auch, man rechnet dann so aus, dann bin ich um 24.00 Uhr Zuhause oder so“ (C, Z. 98-100). Die IP wenden verschiedene Massnahmen an, um gut einschlafen zu können. Dabei werden Mittel genannt wie Lesen, Musik hören, Tee trinken oder Sport treiben. Aber auch psychische Massnahmen können zum

verbesserten Einschlafen verhelfen. Bspw. wird versucht, Gedankengänge, welche das Einschlafen verhindern, bewusst zu ändern. „Wenn ich etwas merke, dann versuche ich es mental zu ändern. Eben, etwas anderes denken: So, jetzt ist fertig, in der Nacht ist kein Raum zum Nachdenken, das kann ich frühestens morgen Vormittag wieder machen im Auto“ (A, Z. 127-129) oder „Dann versuche ich zu sagen: Ja, da ist ja trotzdem nichts passiert, es macht keinen Sinn, nicht zu schlafen“ (C, Z. 87-88). Bemerkenswert ist, dass insbesondere Gedanken an die Arbeit das Einschlafen hindern. So wird als Massnahme auch angegeben, beim Einschlafen an private Dinge zu denken. Der letzte erwähnenswerte Punkt zum Thema Schlaf und angewandte Massnahmen ist die Gewohnheitsnutzung. Sie wird als Grund für einen guten Schlaf genannt, wie folgendes Beispiel verdeutlicht: „Von dem her möglichst viel Gewohnheit und Normales um mich herum, dann schlafe ich am besten“ (139-140, D).

### **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Zentral scheint der Zusammenhang zwischen dem Schlaf und der Leistungsfähigkeit zu sein. Dabei kann festgestellt werden, dass es IP gibt, die bei Schlafmangel eine Minderung der Leistungsfähigkeit wahrnehmen. Dies zeigt sich in Form eines „sturmen“ Kopfes, schlechterer Konzentration oder erhöhter Fehlerquote. Folgende Aussagen bestätigen diese Ausführungen: „Und ich merke, wenn ich nicht so gut geschlafen habe, dann kann ich die Leistung nicht so bringen, wo ich müsste oder sollte“ (F, Z. 82-84) oder „Wenn ich einmal unruhig schlafe oder zu wenig schlafe, dann bin ich nicht leistungsfähig. Also dann bin ich wirklich den ganzen Tag matt. Auch im Kopf“ (B, Z. 168-169). Als weitere Folge von zu wenig Schlaf wird auch die erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Kritik genannt, was sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt. „Ich «verleide» weniger. Das ist sicher etwas. Man reagiert vielleicht, ehm, auch ein bisschen unsittlicher als wenn man ausgeschlafen wäre“ (F, Z. 103-104). Im Zusammenhang mit der Klientinnen- und Klientenarbeit geben die IP an, dass bei Schlafmangel die Nerven für Telefonate und die Klientel fehlen kann, was als negativ für die eigene psychische Gesundheit wahrgenommen wird. Im Gegenzug erscheinen ihnen die Chancen bei genügend Schlaf im Hinblick auf die psychische Gesundheit vielversprechend. So geben sie an, Erholung zu erfahren und Energie für den kommenden Tag tanken zu können. „Wenn man genügend Schlaf hat, dann hat man auch die Energie. Dann hat man ... Dann «mag» man auch. Und das hat mitunter auch einen Einfluss wie man sich fühlt. Ob man sich ausgelaugt fühlt, ob man sich fit fühlt, ob man «mag»“ (E, Z. 118-120). Der Zusammenhang zwischen dem Schlaf und der Erhaltung der psychischen Gesundheit erscheint aus subjektiver Sicht der IP gegeben.

### Zwischenfazit Schlaf

Zur Unterfrage 1 kann festgehalten werden, dass Berufsbeistandspersonen offensichtlich Wert auf viel Schlaf legen und dabei auf verschiedene Dinge wie Schlafrhythmus, Einhaltung von Schlafgewohnheiten oder früher zu Bett gehen achten. Auch das Einschlafen scheint ein Thema zu sein, welches sie bewusst durch physische und/oder psychische Massnahmen positiv beeinflussen. Die Unterfrage 2 kann im Hinblick auf die Auswirkungen des Schlafes und die psychische Gesundheit so beantwortet werden, dass Schlafmangel subjektiv eine verminderte Leistungsfähigkeit und erhöhte Empfindlichkeit zur Folge hat. Dies fühlt sich für die IP negativ an. Hingegen kann genügend Schlaf zur Erholung beitragen und Energie geben, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

### 4.4 Abgrenzung

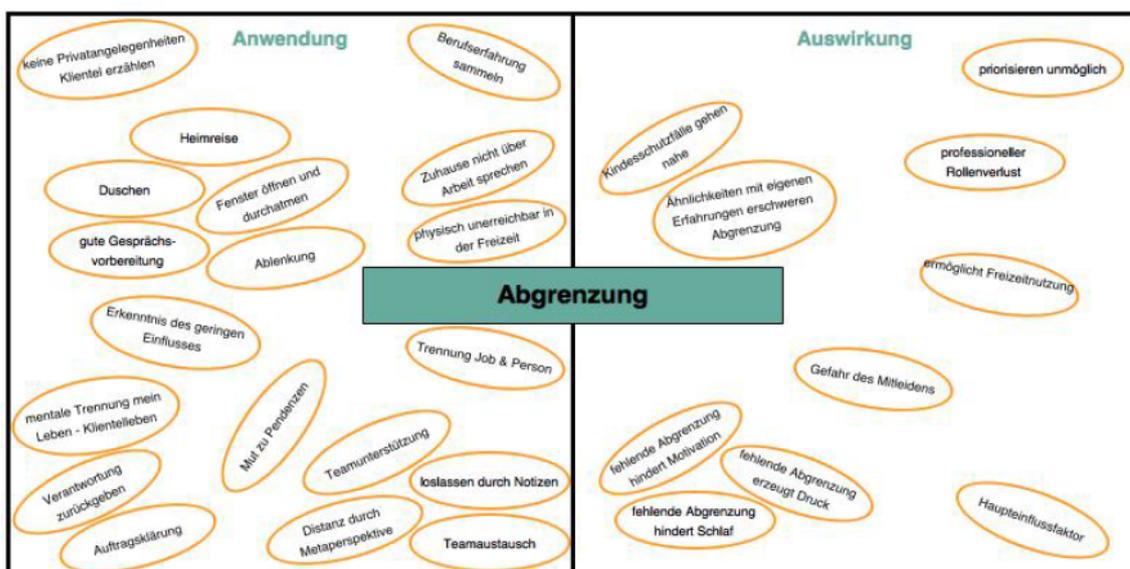


Abbildung 7: Induktive Subkategorien der Abgrenzung in grafischer Form (eigene Darstellung)

### Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1

Bei den Forschungsergebnissen zum Thema Abgrenzung sticht die Unterteilung in einerseits physische und andererseits psychische Massnahmen heraus, welche von den IP angewendet werden. Zuerst werden die genannten physischen Massnahmen näher beleuchtet. Darunter werden alle Massnahmen verstanden, bei denen eine Tätigkeit ausgeführt wird oder wenn ein mehr oder weniger sichtbares Resultat vorliegt. Diese Massnahmen können wiederum unterteilt werden in Massnahmen zur auftragsbezogenen Abgrenzung während der Zusammenarbeit mit der Klientel und Massnahmen zur Abgrenzung von deren belastenden Lebensgeschichten. Unter den danach beschriebenen psychischen Massnahmen werden vorwiegend

gedankliche Prozesse und persönliche Haltungen verstanden, die den IP helfen, sich abzugrenzen vom Berufsalltag und der dahinterstehenden Klientel.

### ***Physische Massnahmen zur auftragsbezogenen Abgrenzung***

Als eines der zentralen Themen während der Zusammenarbeit mit der Klientel taucht die Auftragsklärung auf. Es gibt IP, welche eine genaue Klärung des Auftrages mit der auftraggebenden Behörde wie auch den Klientinnen und Klienten selber für die Abgrenzung als wichtig erachten. Dies gelingt einigen IP durch fortlaufende Arbeitsvereinbarungen, indem seitens der Berufsbeistandspersonen gegenüber der Klientel klare Grenzen des Aufgabengebietes kommuniziert werden. „Von wegen Abgrenzung und gerade im Bereich Berufsbeistand hat man ja einen ganz klaren Auftrag von der KESB, also es ist ja ganz klar formuliert, was man für Aufgaben hat. Und die Schwierigkeit ist, dass man das immer wieder anschauen muss, dass man dort nicht hineintappt“ (B, Z. 203-206). Es geht dabei vor allem darum, sich von zusätzlichen Aufgaben ausserhalb des Aufgabengebietes abgrenzen zu können, wie folgende beiden Aussagen ergänzend bestätigen: „Ich bin zwar der Beistand und ich versuche alles mein Menschenmögliches zu tun, aber im Rahmen meines Auftrages“ (E, Z. 154-155) und „Also ich frage mich als erstes auch immer, ist es überhaupt meine Aufgabe? (. . .) Ich habe einen Auftrag und arbeite nach dem, ich bin nicht für jedes Problem zuständig“ (D, Z. 293-295). Eine weitere physische Massnahme zu gelingender Abgrenzung stellt die Unerreichbarkeit für die Klientel in der Freizeit dar. „(. . .) wenn die Leute da sind und ich arbeite, wenn sie mich brauchen, dann bin ich 100 % da für sie und einfach, ehm, in der Freizeit nicht“ (F, Z. 117-118). Es gibt IP, die nach der offiziellen Arbeitszeit bewusst keine E-Mails und Telefone mehr beantworten oder keine beruflichen Termine elektronisch einsehen können. Einigen IP gelingt dies, indem sie das Handy bewusst nicht mit dem Emailaccount/Kalender des Büros synchronisieren. Bei anderen IP stellt auch die Akzeptanz von Pendenzen eine Form der Abgrenzung dar. „Auch wenn ich Ferien habe, stören mich meine Beigen im Büro nicht mehr. Wenn ich es vor den Ferien machen kann ist gut und sonst mache ich es nachher“ (F, Z. 197-198). Die Abgrenzung in der Fallarbeit zeigt sich bei gewissen IP darin, dass sie über geschäftliche Angelegenheiten im privaten Umfeld bewusst nicht sprechen. „(. . .) dann ist bei mir ganz extrem, ich erzähle zu Hause sehr wenig. Also über die Kollegen vielleicht schon, aber über die Arbeit, die Klienten, nicht“ (C, Z. 113-114). Aber auch umgekehrt, indem private Angelegenheiten der IP keinen Platz in Klientelgesprächen haben, gelingt es den IP sich abzugrenzen. Als letzte Massnahme, welche die IP bei der Abgrenzung während der Zusammenarbeit unterstützen, ist das Fenster zu öffnen und tief durchzuatmen nach einem anspruchsvollen Klientengespräch.

### ***Physische Massnahmen zur Abgrenzung von belastenden Lebensgeschichten***

IP führen diverse physische Massnahmen aus, um sich gedanklich erfolgreich von den belastenden Lebensgeschichten, mit welchen sie täglich konfrontiert werden, abzugrenzen. Bspw. wird die Heimreise mit dem Auto oder dem Zug genutzt, um die Erlebnisse des Tages bis zur Ankunft zu Hause verarbeiten zu können. „Einerseits gehe ich damit um, dass ich ehm,, pendle und darum im Zug immer herunterfahre und wenn ich zu Hause bin ist es weg“ (C, Z. 112-113). Als ein weiterer wichtiger Punkt zur gelingenden Abgrenzung erscheint eine Dusche zu Hause, wo die Belastung „abgewaschen“ werden kann. Es gibt IP, die sich durch bewusste Ablenkung wie Gartenarbeit oder Fernsehen von den Gedanken an die Klienten abgrenzen können. Dies illustriert folgende Aussage: „Oder ich muss mich ablenken mit anderen Sachen. Mit Gartenarbeit oder mit Fernsehen schauen ... Dass ich dann nicht mehr an die geschäftlichen Sachen denke“ (B, Z. 142-143). Zudem gelingt es einigen IP, sich gedanklich von den Lebensgeschichten der Klientel abzugrenzen, indem sie nach einem Gespräch oder Telefonat die dazugehörigen Notizen ins Aktendossier niederschreiben. Zwar stellt diese Aufgabe einen Pflichtteil der Dossierführung dar und dennoch kann das bewusste Niederschreiben als Metapher für das gedankliche Loslassen der Lebensgeschichte dienen.

### ***Psychische Massnahmen zur Abgrenzung***

Im folgenden Abschnitt werden die psychischen Massnahmen zur gelingenden Abgrenzung näher beleuchtet. Als zentraler Punkt erscheint dabei die klare mentale Unterscheidung zwischen dem eigenen Leben und dem Leben der betroffenen Klientel, wie es folgende IP formuliert: „Man geht schon mit, so. Aber Gleichzeitig ist es nicht mein Leben, es ist halt immer noch ihr Leben“ (C, Z. 138-139). Es gibt demzufolge IP, denen die Abgrenzung durch die Bewusstheit gelingt, nicht das Leben der anderen Person leben zu können. Ebenfalls führen die IP aus, Abgrenzung durch Rollenbewusstheit zu erreichen. Die Ausübung des Amtes als Berufsbeistandsperson wird als ein Beruf angesehen, welcher grundsätzlich nicht mit dem Privatleben vermischt werden kann. Sie führen quasi eine Rolle aus, die aber nicht sie als Privatperson verkörpern, sondern als Berufsbeistandsperson. „Und letztendlich muss ich mir immer wieder sagen: Es ist mein Job, den ich ausführe und es ist nicht mein Leben“ (E, Z. 155-156). Genauso trennt auch die folgende IP ihren Job von ihrer Person: „Also einmal grundsätzlich habe ich die Einstellung, dass es einfach ein Job ist. Und das heisst, dass alles, was hier irgendwie passiert, das gehört ein Stück weit zur Arbeit und das bin auch nicht unbedingt ich, also ich definiere mich auch nicht ausdrücklich nur durch die Arbeit“ (D, Z. 328-330). Ebenfalls gibt es IP, welche sich dadurch abgrenzen, dass sie die Verantwortung für den Verlauf des Lebens der Klientel an diese zurückgeben. Unter anderem führt eine Berufsbeiständin aus: „Er {Klient} ist die treiben-

de Kraft. Ich kann da sein, vielleicht etwas anregen aber selber bewirken kann ich es nicht“ (A, Z. 147). Gleichermassen gibt es IP, welche die Einstellung haben, dass der eigene Einfluss auf das Leben der Klientel grundsätzlich gering ist und dadurch die Abgrenzung wiederum besser gelingt. „Ich kann mich besser abgrenzen, da ich die Erfahrung gemacht habe und weiss, dass mein Einfluss auf den Klient eigentlich sehr klein ist. Ich bin vielleicht ein Faktor, der etwas auslösen oder bewirken kann, aber schlussendlich weiss ich, dass es am Klient liegt, etwas zu bewirken oder zu verändern“ (A, Z. 144-146). Es gibt IP, denen eine gute mentale Gesprächsvorbereitung zur Abgrenzung verhilft. Durch die mentale Einstellung auf ein bevorstehendes Gespräch können negative Überraschungen vermieden werden. Indem die IP mit einem schwierigen Gespräch rechnen, empfinden sie es als weniger schlimm, wenn dies tatsächlich eintrifft und können sich folgend besser davon abgrenzen. Einige der IP führen aus, dass gelingende Abgrenzung mit zunehmender Berufserfahrung immer besser klappt. Einerseits gibt es befragte Personen, die sich mit der Zeit an die traurigen Schicksale gewöhnen und darin ihren Alltag sehen. Andererseits sehen sie es als laufenden Prozess, der mit der Zeit nicht mehr schwer fällt. „Und, ehm, man hört schon recht strube Dinge teilweise. Das muss man einfach probieren richtig einzuordnen, das kommt dann mit der Erfahrung. Ich denke, am Anfang war es sicher schwieriger als jetzt“ (F, Z. 130-132). Schlussendlich gaben einige IP an, dass der Austausch im Team in Bezug auf die Abgrenzung äusserst wichtig ist und eine Art Psychohygiene darstellt. Es ermöglicht einerseits Negatives loszuwerden und andererseits eine andere Perspektive im ganzen Prozess einzunehmen. Rückmeldungen im Team helfen einigen, sich vom Fall zu lösen. Da sich die vorliegende Arbeit von den Auswirkungen der Teamunterstützung jedoch abgrenzt, werden weitere Ergebnisse zu diesem Thema nicht ausgewertet.

### **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Es gibt IP, die in der Abgrenzung den Haupteinflussfaktor für die Erhaltung der psychischen Gesundheit sehen: „Also die Abgrenzung ist ja 100 % das wichtigste für die Gesundheit“ (C, Z. 112). Eine weitere IP meint: „Es ist sehr ein anspruchsvoller Job, aber wenn man sich gut abgrenzen kann, ist es sicher machbar“ (F, Z. 242-243). Gewisse IP sehen in der gelingenden Abgrenzung die Chance, ihre Freizeit im vollen Umfang zum Auftanken nutzen zu können. „Wenn es mir gut gelingt, ich sage, abgrenzen von meiner Arbeit, dann habe ich Energie etwas zu machen, dann bin ich nicht blockiert, dann kann ich meine Freizeit im ganzen Umfang nutzen. Ehm, das hat natürlich einen Einfluss auf die psychische Gesundheit, wenn ich dann die ganze Freizeit Energie tanken kann“ (A, Z. 186-189). Allgemein fällt auf, dass in Bezug auf die Auswirkung der Abgrenzung auf die subjektiv empfundene psychische Gesundheit weniger die Chancen bei gelingender Abgrenzung als die negativen Konsequenzen bei fehlender Abgren-

zung thematisiert werden. Ein bedeutender Faktor fehlender Abgrenzung scheint die negative Auswirkung auf den Schlaf zu sein. Es kommt vor, dass sich die fehlende Abgrenzung sowohl aufs unbeschwerte Einschlafen, das mühelose Durchschlafen wie auch das frühere Erwachen auswirken kann. „Ich habe aber schon gemerkt, im Zusammenhang mit der Arbeit, hat sich dies schon auf die Schlafqualität ausgewirkt. (. . .) Also, dass ich die ganze Nacht irgendwie gearbeitet habe. Ich habe am Morgen jeweils zwar das Problem gelöst gehabt, aber es tat mir nicht wirklich gut“ (A, Z. 107-111). Eine weitere IP deutet auf das frühere Erwachen wegen fehlender Abgrenzung hin. Die Gedanken an die Arbeit unmittelbar nach dem Erwachen werden als schlechtes Zeichen gewertet. Ebenfalls wird die Gefahr des Mitleidens genannt, wenn die Abgrenzung nicht gelingen kann. „Man ist so tief im Leben der Personen, ehm, dass man sich zwangsläufig abgrenzen muss. Sonst, ja, werden die Probleme der Klientinnen und Klienten die eigenen und das ist dann sehr gefährlich“ (F, Z. 149-151). Es gibt ebenfalls IP, die sich mehr unter Druck fühlen oder sogar weniger Motivation haben, zur Arbeit zu gehen, wenn die Abgrenzung nicht gelingt. Dies kann dazu führen, dass Prioritäten in der Arbeit nicht mehr selber gesetzt werden können und Berufsbeistandspersonen nicht mehr wissen, wo sie mit der Arbeit am besten beginnen oder aufhören sollen. Solche Zustände werden als unangenehm und negativ im Hinblick auf die psychische Gesundheitserhaltung empfunden. Interessant erscheint ebenfalls der Zusammenhang, dass die eigene Lebensgeschichte und die eigenen Wertvorstellungen bei der Abgrenzung eine massgebliche Rolle spielen. So fällt es gewissen Berufsbeistandspersonen schwerer, sich von Klientelgeschichten abzugrenzen, die ihnen in gewissen Belangen ähnlich sind. „Das können so persönliche Schicksale sein von Klienten, meistens junge Frauen, (. . .) Also eben, die mir eher noch näher sind, wo es mir dann eher nahe geht, wenn ich ihre Lebensgeschichte höre“ (D, Z. 151-153). Es kann vorkommen, dass dadurch die professionelle Rolle in den Hintergrund gerückt wird, was folgende Aussage belegt: „Oder auch bei einer Intervention, wo die anderen dann sagen: jäh. Also jetzt ganz extrem: das ist nicht dein Sohn, oder. Hast du so gesprochen mit ihm? Dann hast du mit ihm gesprochen, als wäre es dein Sohn“ (C, Z. 163-165). Ebenso fällt es einigen schwerer, sich von Kinderschutzfällen abzugrenzen als von Erwachsenenschutzfällen. Diese fehlende Abgrenzung erschwert die psychische Gesundheitserhaltung. „Also wenn kleine Kinder einer Situation hilflos ausgeliefert sind (. . .), dort werde ich dann einfach emotional.“ (B, Z. 234-236). Die Forschungsergebnisse zeigen auf, dass die Abgrenzung massgeblich die subjektiv empfundene psychische Gesundheit mitbestimmt.

### Zwischenfazit Abgrenzung

Zur Unterfrage 1 lässt sich aufgrund des Forschungsergebnisses feststellen, dass Berufsbeistandspersonen einerseits physische Massnahmen zur Abgrenzung vom Aufgabengebiet und den Lebensgeschichten der Klientel anwenden. Dazu zählen u. a. eine klare Auftragsklärung, keine Beantwortung von Mails und Telefonaten in der Freizeit, keine Privatgespräche mit und über Klienten, Heimreise mit dem Auto oder Zug, Duschen, bewusste Ablenkung durch Beschäftigungen oder Fallnotizen schreiben. Andererseits wenden sie gedankliche Massnahmen zur gelingenden Abgrenzung an. Dabei werden u. a. das Privatleben und das Klientelleben bewusst auseinandergehalten, wie genauso die eigene Person und die Ausführung des Amtes als Berufsbeistandsperson differenziert. Weiter hilft die Einstellung, nur ein kleiner potentieller Einflussfaktor im Leben der Klientel zu sein oder auch die mentale Gesprächsvorbereitung für die Abgrenzung. Gewissen Berufsbeistandspersonen gelingt dies immer besser durch die steigende Berufserfahrung. Zur Unterfrage 2 kann festgehalten werden, dass Abgrenzung einer der Haupteinflussfaktoren für die psychische Gesundheit darstellt. Gelingt sie, können gewisse Berufsbeistandspersonen ihre Freizeit zum Energietanken nutzen. Die Gefahren bei fehlender Abgrenzung sehen sie in einer verminderten Schlafqualität, im Mitleiden mit der Klientel und dem emotional werden, einem vermehrten Gefühl des unter Druck seins, in verminderter Motivation, im Verlust der professionellen Rolle oder in der Tatsache, dass Prioritäten setzen plötzlich schwer fällt. Diese Faktoren wirken sich negativ auf die subjektiv empfundene psychische Gesundheit aus.

### 4.5 Selbstwirksamkeitserwartung



Abbildung 8: Induktive Subkategorien der SWE in grafischer Form (eigene Darstellung)

## **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1**

Es gibt IP, die eine hohe SWE als wichtig erachten für die Erhaltung der psychischen Gesundheit und die demzufolge Massnahmen unternehmen, die zur Stärkung der SWE beitragen. So kann das Aneignen von Fachwissen Sicherheit während der Arbeit vermitteln. „Durch das fachliche Know-How weiss ich viel mehr, wo ich stehe, was ich kann, was ich weiss, wo ich auch das Vertrauen habe in meine Arbeit oder in das wo ich mache und weiss, dass es gut ist. Es gibt Sicherheit“ (A, Z. 201-203). Sicherheit vermittelt einigen auch die bewusste Gesprächsvorbereitung, durch die sie bereits im Voraus wissen, wie sie im Gespräch vorgehen möchten. Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und die Überzeugung, dass es gut herauskommt, wird von den IP ebenfalls als Massnahme zur Stärkung der SWE genannt. Die Forschungsergebnisse lassen erkennen, dass die SWE auch mit zunehmender Berufserfahrung steigen kann. So kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen, aber auch fehlendes Fachwissen durch Strategien kompensiert werden. „Ich habe das Gefühl, man entwickelt mit der Zeit ein bisschen Strategien, wie man sich Hilfe holen kann wenn man das Fachwissen oder die Kompetenzen noch nicht mitbringt“ (D, Z. 274-275). Ebenfalls gelingt es einigen IP, Situationen mit der Zeit besser einzuordnen und anfänglich schwer lösbar erscheinende Aufgaben nicht direkt als Überforderung zu werten. „Wenn ein Telefon kommt oder jemand am Schalter «stürmt» mit Notfall oder weiss nicht was und man schaut sich die Sache an und dann geht es irgendwie um CHF 20.00 weil keine Zigaretten mehr vorhanden sind, oder irgendwie so. Man lernt es mit der Zeit dann ein bisschen einschätzen“ (F, Z. 206-208). Als wichtiger Teil der SWE erscheint der Umgang mit der eigenen Anspruchshaltung. Um genug Ressourcen zur Bewältigung von Berufsaufgaben aufbringen zu können, gibt es IP, die ihre eigenen Ansprüche bewusst senken und ihre Belastungsgrenze zu erkennen versuchen. „Also für mich muss es schon stimmen, dass am Schluss, also am Ende Jahr der Beistandschaft, immer ein bisschen besser geht und mir nicht schlechter geht. (. . .) meine Ansprüche an mich selber schraube ich herunter. Darum habe ich schon genug Ressourcen“ (C, Z. 193-196). Um die eigene Anspruchshaltung herauszufinden, nutzen einige den Austausch im Team. Dadurch wird es ihnen möglich herauszufinden, wie aufwändig oder umfangreich Berufskolleginnen und Berufskollegen die Fallarbeit gestalten und sie können so ihre eigene Arbeit mit der von anderen in Relation setzen. Auch der Umgang mit Pendenzen wird im Zusammenhang mit der Anspruchshaltung genannt. Vor allem das Akzeptieren von nicht fertigen Aufgaben wird als wichtige Grundlage erachtet. „Das ist in diesem Job eine Tatsache, dass man mit Pendenzen leben muss. Man wird nie fertig, es ist wie ein Fass ohne Boden“ (F, Z. 160-162). Es gibt IP, die ihre SWE durch eine Rollenklärung mit dem Klientel stärken. Dies, indem sie Ansprüche der Klientel ablehnen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen und dadurch eine Überforderungssituation umgehen. Interessant erscheint auch die Stär-

kung der SWE durch das explizite Einholen eines Feedbacks im Team oder der Vorgesetzten. „Manchmal ist es gar keine konkrete Frage, sondern nur so ein bisschen: Würdet ihr das auch so machen? Oder findet ihr das übertrieben?“ (C, Z. 216-217). Schliesslich gibt es IP, die die positiven Feedbacks des Teams oder aber auch direkt von der Klientel nutzen, um ihre SWE zu stärken, indem sie diese besonders intensiv aufnehmen.

### **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Im Hinblick auf die Auswirkung der SWE auf die subjektiv empfundene psychische Gesundheit scheint die eigene Anspruchshaltung eine entscheidende Rolle zu spielen. So empfinden gewisse IP eine Leichtigkeit, wenn sie ihre Anspruchshaltung senken bzw. realistische Ansprüche an sich selber stellen in Bezug auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. „Wenn ich mir sage, 80 % reicht auch, ich muss nicht immer 100 % geben, das entlastet sicher auch. Dann geht es mir auch besser“ (A, Z. 241-242). Ebenso eine Entlastung erfahren gewisse IP durch einen klaren Auftrag, da sie dadurch genau wissen, was sie machen müssen und sich weniger belastet fühlen. Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen wirkt sich für einige positiv auf die psychische Gesundheitserhaltung aus. Eine IP meinte: „Wenn ich das Gefühl habe, ich kann etwas meistern, dann schlägt es mir nicht auf die Gesundheit, ja“ (D, Z. 313-314). Interessanterweise werden genauso wie beim Thema Abgrenzung auch beim Thema SWE die negativen Konsequenzen bei fehlender Selbstwirksamkeit genannt. So empfinden manche IP unangenehmen Druck, wenn sie an ihren Ressourcen zur Bewältigung einer Aufgabe zweifeln. Dies kann sich bspw. durch ein erdrückendes, schlechtes Gefühl vor einem Gespräch bemerkbar machen. Eine hohe Anspruchshaltung kann sich bei manchen IP ebenso negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, indem sie sich selber unter Druck setzen. „Ich, also meine Person, habe sehr hohe Erwartungen an mich selber. Ehm, ich setzte mich manchmal auch ein bisschen unter Druck, (. . .)“ (E, Z. 228-229). Weiter führt dieselbe Berufsbeistandsperson aus, dass die hohen eigenen Anforderungen längerfristig in einer Überforderungssituation enden können, mit negativen Folgen für die psychische Gesundheitserhaltung.

### **Zwischenfazit Selbstwirksamkeitserwartung**

Zur Unterfrage 1 kann festgehalten werden, dass die SWE durch verschiedene Massnahmen gestärkt wird. So trägt die Aneignung von Fachwissen, eine gute Gesprächsvorbereitung, Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und Berufserfahrung zur Stärkung der SWE bei. Aber auch die Senkung der eigenen Anspruchshaltung, ein lockerer Umgang mit Pendenzen und eine Rollenklärung zusammen mit der Klientel beeinflusst die SWE positiv. Schlussendlich wirken sich auch Feedbacks des Teams und positive Rückmeldungen der Klientel positiv auf die SWE

aus. Zur Unterfrage 2 kann festgehalten werden, dass einige Berufsbeistandspersonen durch eine geringere bzw. realistische Anspruchshaltung eine Leichtigkeit verspüren. Genauso kann sich gelingendes Vertrauen in die eigenen Kompetenzen positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Hingegen als eher belastend werden Zweifel an den eigenen Kompetenzen im Hinblick auf die Aufgabenbewältigung oder Druck und Überforderung bei hoher Anspruchshaltung empfunden.

## 4.6 Achtsamkeit

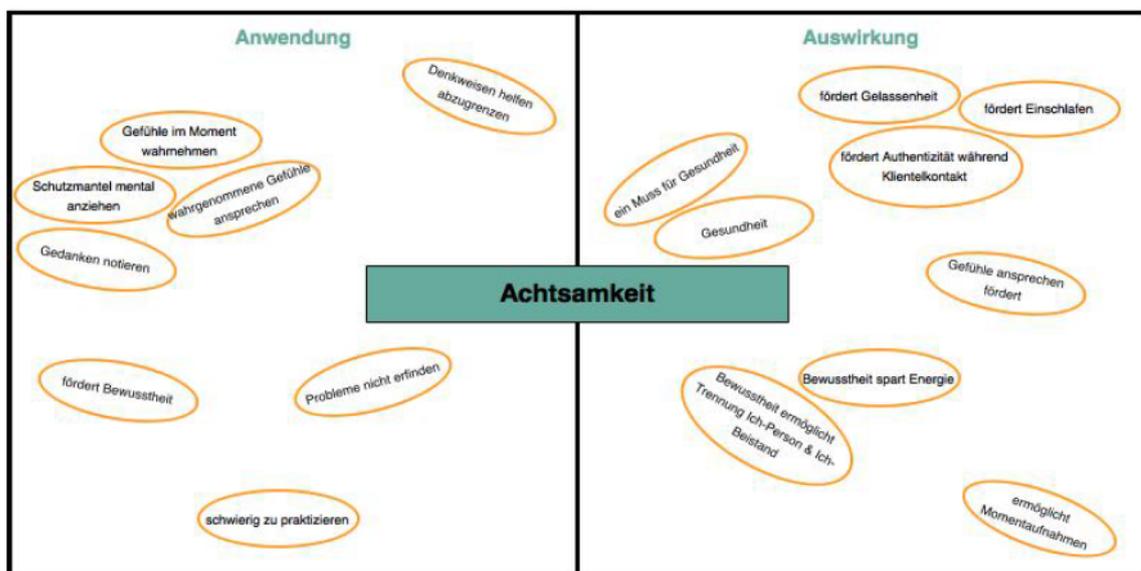


Abbildung 9: Induktive Subkategorien der Achtsamkeit in grafischer Form (eigene Darstellung)

### Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 1

Das Thema Achtsamkeit scheint gewissen IP weniger vertraut zu sein als die oben behandelten Themen zur psychischen Gesundheitserhaltung, was folgende Aussage verdeutlicht: „Ich habe Dinge darüber gelesen, ich kenne Leute, die in Kurse gegangen sind und,, es ist sicher eine gute Sache. Ich habe es nie verfolgt oder umgesetzt“ (C, Z. 247-248). Andere finden es schwierig, einen achtsamen Lebensstil zu führen. „Es ist schwierig, Gefühle wahrzunehmen und wieder fahren zu lassen. Das ist schwierig. Dafür brauche ich fast ein bisschen eine Strategie, dass mir das gelingt“ (A, Z. 249-250). Ebenfalls gibt es IP, denen Achtsamkeit in der Freizeit besser gelingt als im hektischen Berufsalltag. Dort steht bei diesen eher das Funktionieren im Vordergrund und nicht die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit im Moment. Dennoch lassen sich gewisse praktizierte Massnahmen der Achtsamkeit durch die IP erkennen. So gibt es IP, für die die unmittelbare Wahrnehmung der Gefühle während Klientelgesprächen ein Thema zu sein scheint. „Also ich habe das Gefühl, wenn vor allem viele Gefühle da sind, dann versuche

ich schon im Moment, diese aufzugreifen“ (D, Z. 356-357). Dabei bemerken einige vor allem die positiven Gefühle, wohingegen andere die negativen Gefühle aufnehmen und direkt im Gespräch ansprechen. „Also wenn mein Gegenüber sehr fordernd ist oder verletzend oder ausruft, dann spreche ich das an, wie es mir dabei geht (. . .)“ (B, Z. 354-355). Als Alternative zum Ansprechen wird auch das kurze Notieren der aktuellen Gedanken während eines Gesprächs genannt. Andere hingegen lassen negative Gefühle während den Klientengesprächen nicht zu und lassen sie ins Leere laufen. Dies dient ihnen wie ein Schutzmantel, um die vorliegende Situation dennoch klären zu können. Es gibt IP, die bei der Achtsamkeit auch eine Verbindung zum Thema Abgrenzung herstellen. Einerseits fördert es bei einigen die Bewusstheit, dass im Moment negative Gedanken vorhanden sind und diese können dadurch wieder losgelassen werden. „Also wirklich mit bewussten Gedankengängen, wo ich mir sage: So und jetzt darf ich nicht mehr darüber nachdenken, jetzt ist nicht Zeit dazu, später vielleicht wieder“ (A, Z. 264-265). Andererseits helfen einigen bewusste Denkweisen, wie folgende IP beschreibt: „Denkweisen halt wie so Übungen, wo man sieht, dass ich wie nur ein «Tüpfchen» bin im Ganzen, ich kann gar nicht viel bewirken, oder, damit ich wie meine Endlichkeit bewusst wahrnehme, um mich von einem Thema abgrenzen zu können“ (A, Z. 258-260). Abschliessend gibt es IP, die in der Achtsamkeit die Chance sehen, Probleme nicht zu antizipieren, sondern sie erst als Problem anzunehmen, wenn sie effektiv vorhanden sind. Dies belegt folgende Aussage: „Solange es nicht eintrifft, das Problem, dann ist es auch noch nicht da“ (C, Z. 255).

### **Beschreibung der Forschungsergebnisse - Unterfrage 2**

Auch wenn auf den ersten Blick die Achtsamkeit nicht als Hauptkriterium zur Erhaltung der psychischen Gesundheit erscheint, beschreiben einige IP deren unbestrittenen Einfluss. Es gibt IP, welche in der Achtsamkeit die Chance sehen, die eigenen Grenzen zu erkennen. „Es ist sehr wichtig, dass man achtsam ist, dass man auf sich selber Acht gibt und dass man selber auch die Grenzen kennt“ (B, Z. 374-375) und „Ich denke, es ist sicher das Entscheidendste für die psychische Gesundheit“ (A, Z. 266-267). Für andere ermöglicht Achtsamkeit, aufreibende Gefühle als Momentaufnahme zu betrachten und wieder ziehen zu lassen. Dies erlaubt eine gewisse Gelassenheit. „Wenn ich am Gespräch bin und wütend bin, (. . .) (. . .) Das ist vielleicht so eine Momentaufnahme, und am nächsten Tag sieht die ganze Welt wieder anders aus“ (E, Z. 292-299). Diese Bewusstheit wirkt sich für einige IP auch energiesparend aus. Sie geben an, dass erst durch Überlegungen, warum über eine gewisse Sache so viele Gedanken verloren und die eigene Energie verbraucht wird, Änderungen vorgenommen werden können. Weiter gibt es IP, die das Ansprechen von wahrgenommenen Gefühlen als schützend für die psychische Gesundheit erachten, wie diese Person zu Protokoll gibt: „Ich glaube wichtig ist, dass man sagt

was man denkt und fühlt. Und dass man's nicht in sich hineinfrisst. Ich glaube, wenn man alles in sich hineinfrisst, auch die Emotionen und das, was man spürt, dann ist dies längerfristig nicht förderlich. Längerfristig kommt es irgendeinmal zu einem «Bumm»“ (E, Z. 307-310). Für andere fördert der achtsame Umgang mit den Gefühlen und deren Verbalisierung die Authentizität und dadurch wieder die eigene psychische Gesundheit. „Und dann finde ich es schon wichtig, dass man auch gewisse Emotionen auch zeigt und verbalisiert und das denke ich, wirkt sich dann auch positiv für mich aus“ (D, Z. 374-375). Eine achtsame Haltung beeinflusst bei gewissen zudem das Einschlafen. So kann das bewusste Vorbeiziehenlassen der Gedanken an die Arbeit das Einschlafen beschleunigen. Abschliessend wird auch festgestellt, dass fehlende Achtsamkeit einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann, indem Aussagen von der Klientel fälschlicherweise persönlich genommen werden. „Klienten meinen vielleicht dich als Beiständin und ich erlebe es als ich als Person. (. . .) ich glaube das ist die Schwierigkeit, wenn ich es dann als ich als Person nehme und wie nicht merke“ (A, Z. 288-290).

### **Zwischenfazit Achtsamkeit**

Zur Unterfrage 1 kann festgehalten werden, dass Achtsamkeit auf den ersten Blick nicht als Massnahme zur Erhaltung der psychischen Gesundheit erscheint. Bei genauerer Betrachtung lässt sich dennoch feststellen, dass gewisse Massnahmen und Haltungen der Achtsamkeit gleich kommen. So nehmen einige Gefühle direkt während des Klientelkontaktes wahr und verbalisieren diese unmittelbar. Andere lassen vorwiegend negative Gefühle an sich abprallen und nutzen diese Bewusstheit als Schutzmantel, um die aktuelle Situation mit der Klientel klären zu können. Bewusstheit von negativen Gedanken dient einigen auch dazu, diese mit bewussten Gedankengängen wieder zu ändern. Schliesslich sehen einige auch die Chance einer achtsamen Haltung darin, Probleme erst als Probleme anzusehen, wenn sie eingetroffen sind. Zur Unterfrage 2 kann festgehalten werden, dass ein achtsamer Lebensstil bei einigen Berufsbeistandspersonen die subjektiv empfundene psychische Gesundheit positiv beeinflusst. So ermöglicht er, die eigenen Grenzen zu erkennen, schwierige Momente lediglich als Momentaufnahmen wahrzunehmen, Energie zu sparen und durch Wahrnehmen und Verbalisieren der aufkommenden Gefühle eine Explosion zu vermeiden. Weiter unterstützt der achtsame Lebensstil bei einigen das Einschlafen und hilft, Aussagen der Klientel nicht persönlich zu nehmen, sondern auf die Funktion als Berufsbeistandsperson zu beziehen.

## 5. Diskussion der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen

In diesem Kapitel folgt die Diskussion der im vorangehenden Kapitel dargestellten Interviews. Durch die Diskussion der Ergebnisse sollen Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesundheitserhaltung von Berufsbeistandspersonen abgeleitet und somit die Unterfrage 3 beantwortet werden. Gelingen soll dies, indem die dargestellten Interviews mit der Theorie verglichen und bedeutend erscheinende Übereinstimmungen hervorgehoben werden. Einerseits gehen wir davon aus, dass die im Ergebnisteil erläuterten Massnahmen zur subjektiv empfundenen Gesundheitserhaltung beitragen, da die befragten Beistandspersonen sich subjektiv gesund fühlen. Andererseits nehmen wir ebenfalls an, dass die theoretisch erarbeiteten Aspekte grundsätzlich für die mehrheitliche Bevölkerung zutreffen. Indem Parallelen zwischen der Theorie und der Praxis hergestellt werden können, sind wir der Meinung, effektive Handlungsempfehlungen für das Berufsfeld der Berufsbeistandschaft herleiten zu können. Der folgende Diskussteil wird so aufgebaut, dass die Ergebnisse jeder Kategorie mit der Theorie verglichen werden und sogleich die Handlungsempfehlungen folgen. Am Ende des Kapitels folgt eine Übersicht, in der alle Handlungsempfehlungen nochmals komprimiert dargestellt werden.

### 5.1 Körperliche Aktivität

Beim Vergleich der Theorie und des Forschungsergebnisses im Bereich der körperlichen Aktivität fallen mehrere Faktoren auf. Berufsbeistandspersonen gaben an, Ausdauersportarten zu betreiben, worunter sie u. a. Joggen, Biken, Velofahren, Wandern oder Bergsteigen zählen (vgl. Kapitel 4.1). Genauso versuchen sie die körperliche Aktivität gleich in den Alltag zu integrieren, wie bspw. durch Treppensteigen. Obwohl die Intensität, Dauer und Häufigkeit der Bewegung variieren, kann doch festgehalten werden, dass dabei die Mindestempfehlung zur Bewegungshäufigkeit und -dauer des BASPO erreicht wird (vgl. Kapitel 2.3). Somit ist es gemäss Theorie möglich, dass durch die von Berufsbeistandspersonen ausgeführten Bewegungseinheiten einige positive Effekte auf die psychische Gesundheitserhaltung entstehen. Tatsächlich geben die Berufsbeistandspersonen an, Gefühle der Freude, des Glücks, der Zufriedenheit oder Beruhigung zu erfahren, wenn sie sich in obengenannter Form körperlich betätigen (vgl. Kapitel 4.1). Diese Aussagen stimmen mit der Feststellung von Brehm überein, wonach sich durch körperliche Aktivität positive Stimmungsaspekte stärken lassen (Brehm, 1998; zit. in Wagner & Brehm, 2006, S. 111). Zudem weisen die hervorgerufenen Gefühle darauf hin, dass die Bewegung aus intrinsischer Motivation ausgeführt wird. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Bewegung dauerhaft in den Alltag integriert wird und die oben genannten Gefühle regelmässig

erfahren werden können. Auch die Stärkung des Selbstvertrauens stellt einen Punkt dar, der zur psychischen Gesundheitserhaltung beiträgt und gemäss Theorie durch körperliche Aktivität erreicht werden kann (vgl. Kapitel 2.3). Bei den befragten Berufsbeistandspersonen lässt sich dieser Faktor durch ihre ausgeführten Aktivitäten ebenfalls erkennen. Bspw. wird durch regelmässiges Joggen eine Halbmarathonteilnahme oder durch das häufige Training das Erklimmen eines Berges möglich (vgl. Kapitel 4.1). Das damit entstehende Gefühl, eine Herausforderung gemeistert zu haben, hat einen mental stärkenden Effekt und schützt die psychische Gesundheit. Es ist möglich, dass sich die positiven Erfahrungen bei einer Herausforderung auf den Berufsalltag auswirken, indem auch berufliche Herausforderungen eher gemeistert werden können. Theoretisch ist der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Erhöhung der SWE belegt (vgl. Kapitel 2.3). Weiter könnten die aufgeführten Aktivitäten der Berufsbeistandspersonen, den Grund für deren Gelassenheit im Berufsalltag darstellen. Sie erfahren dadurch, dass körperliche Anstrengung und die folgenden körperlichen Signale wie Schwitzen oder ein hoher Herzschlag nicht zwingend mit negativen Gefühlen einhergehen müssen. Diesen Zusammenhang führt Weiss (2013) theoretisch aus (S. 26). Auch die Aussage von Berufsbeistandspersonen, dass sie sich bei fehlendem Sport belasteter oder gereizter fühlen, ist ein Indiz für diesen Zusammenhang von Aktivität und Gelassenheit (vgl. Kapitel 4.1). Zur Gelassenheit gehört auch die Stresswahrnehmung, welche gemäss Theorie durch bewusste Bewegung positiv beeinflusst werden kann (vgl. Kapitel 2.3). Indem Berufsbeistandspersonen bewusst Aktivitäten zum Abschalten und Ausgleich zum Berufsalltag ausführen, könnte es tatsächlich sein, dass sie aufgrund dessen eine verminderte Stresswahrnehmung haben. Eine weitere Parallele zwischen Theorie und Forschung stellt das Thema Natur dar. Berufsbeistandspersonen bezeichnen die körperliche Aktivität in Verbindung mit der Natur als besonders schützend für die psychische Gesundheit (vgl. Kapitel 4.1). Auch Lauterbach und Hilbig (2008) plädieren für Trainingseinheiten in der Natur (S. 157). Es könnte sein, dass im Bereich der Berufsbeistandschaft, wo besonders viel im Büro gearbeitet wird, die körperliche Aktivität in der Natur ein besonders wichtiger Faktor zur psychischen Gesundheitserhaltung ist. Aufgrund des Forschungsergebnisses in Verbindung mit der Theorie lässt sich die erste Handlungsempfehlung zur psychischen Gesundheitserhaltung im Bereich der Berufsbeistandschaft wie folgt formulieren:

Wöchentliche körperliche Aktivität in der Natur in Form einer Ausdauersportart, wobei die Bewegungsdauer zusammengezählt mind. 2.5 Stunden betragen sollte. Die Aktivität sollte dabei aus Freude und nicht aus Pflichtempfinden entstehen.

## 5.2 Ernährung

Angefangen beim Vergleich der Theorie zur Frühstückseinnahme und den Forschungsergebnissen fällt auf, dass in der Theorie ein ambivalentes Verhältnis gegenüber Einnahme oder Nicht-Einnahme des Frühstückes besteht, wohingegen die IP dem Frühstück durchgehend wenig Beachtung schenken (vgl. Kapitel 2.4 und 4.2). Es scheint, als stelle ein reichhaltiges Frühstück im Bereich der Berufsbeistandschaft kein zentraler Faktor zur psychischen Gesundheitserhaltung dar. Anders wird das Mittagessen bei den Berufsbeistandspersonen empfunden. Clos (2016) empfiehlt leichtere Mahlzeiten aufgrund des hohen Energieverbrauchs des Körpers für die Verdauung, was sich nachteilig auf die Hirnleistung auswirken könnte (S. 48-49). Die IP bestätigen ein Gefühl der Schlappeit und Müdigkeit nach fettigem Essen, was sich mit dem hohen Energiebedarfs des Körpers erklären lässt (vgl. Kapitel 4.2). Jedoch lassen die Aussagen der Berufsbeistandspersonen den Schluss zu, dass neben der Nahrungsmittelwahl auch die durch die Mahlzeiteinnahme am Mittag entstehende Pause einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheitserhaltung leistet. Die Unterbrechung der Arbeit, die Geselligkeit und der Ortswechsel scheinen sich positiv auf die psychische Gesundheitserhaltung und die Leistungsfähigkeit in der Berufsbeistandschaft auszuwirken. Genauso scheint sich der häufige Kaffeekonsum auszuwirken. Nicht unbedingt das Koffein mit seiner aufputschenden Wirkung, sondern vielmehr das Gefühl der Pause wird von Berufsbeistandspersonen als positiv für die psychische Gesundheitserhaltung gewertet (vgl. Kapitel Ergebnis). Auch verbinden einige mit dem Essen positive Gefühle wie Entspannung, Beruhigung oder Genuss. Clos (2016) unterlegt diese Aspekte theoretisch, indem sie festhält, dass die Nahrungsaufnahme zur Spannungsreduktion erwiesenermassen beiträgt (S. 52). Vor allem Süssigkeiten wirken dabei stimmungsaufhellend (ebd.). Auch Berufsbeistandspersonen empfinden bspw. Schokolade als Belohnungsmittel, welches positive Gefühle hervorruft. Einige Berufsbeistandspersonen achten auf reichliche Flüssigkeitseinnahme (vgl. Kapitel 4.2). Es könnte sein, dass auch dies zur Leistungsfähigkeit in diesem Berufsfeld beiträgt, da genügend Flüssigkeit für die Durchblutung des Gehirns gemäss Simmel und Kraft (2016) unterstützend wirkt (S. 42-43). Schliesslich sehen Berufsbeistandspersonen die Nahrungsaufnahme auch als Energielieferant an, der ihnen die nötige Geduld und Belastungsfähigkeit sowie Leistungsfähigkeit gibt. Dazu verhilft ihrer Meinung nach eine ausgewogene Ernährung zusammen mit Gemüse und Früchten zu einem Gefühl des Fit seins (vgl. Kapitel 4.2). Tatsächlich bestätigen auch Expertinnen und Experten der Ernährungswissenschaft den Zusammenhang zwischen der Nahrungszusammensetzung sowie dem Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und der Leistungsfähigkeit (vgl. Kapitel 2.4).

Aufgrund der obigen Ausführungen kann im Bereich der Ernährung folgende Handlungsempfehlung zur psychischen Gesundheitserhaltung im Bereich der Berufsbeistandschaft formuliert werden:

Einhalten der Mittagspause, wobei auf eher leicht verdauliche und ausgewogene Mahlzeiten geachtet werden sollte.

### 5.3 Schlaf

Vergleicht man die Forschungsergebnisse zum Thema Schlaf mit der Theorie, können einige wichtig erscheinende Parallelen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit erkannt werden. Berufsbeistandspersonen geben an, viel Schlaf (zwischen 7 und 10 Stunden pro Nacht) zu benötigen und erachten dies als wichtig für die Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit (vgl. Kapitel 4.3). In der Theorie halten verschiedene Forschende fest, dass das subjektive Empfinden bezüglich der Schlafdauer entscheidend ist. Offensichtlich ist im Bereich der Berufsbeistandschaft jedoch das subjektive Empfinden bezüglich der Schlafdauer eher hoch. Auch ein geregelter Schlafrythmus und die Schlafenszeit vor Mitternacht scheinen sich positiv auszuwirken. Firus (2015) bestätigt, dass eine gleichbleibende Schlafenszeit und rechtzeitiges Aufstehen im Hinblick auf die psychische Gesundheit ideal sind (S. 100-101). Zum Einschlafen nutzen Berufsbeistandspersonen verschiedene Tätigkeiten wie Lesen, Musik hören oder Tee trinken (vgl. Kapitel 4.3). Dies sind ruhige Tätigkeiten, welche entspannend wirken. Lauterbach und Hilbig (2008) halten fest, dass sich entspannende Tätigkeiten vor dem Schlafengehen tatsächlich positiv auf den Schlaf auswirken und damit eine Distanz zur Hektik des Tages geschaffen werden kann (S. 106). Zudem führen Berufsbeistandspersonen aus, dass sie Gedanken an die Arbeit am Einschlafen hindern (vgl. Kapitel 4.3). Schweitzer (2016) hält dazu fest, dass Angst, Stress oder Sorgen zu einem schlechten Schlaf führen können. Offensichtlich lösen Gedanken an die Arbeit bei Berufsbeistandspersonen Stress aus, was zu einem erhöhten Stresshormonpegel führt und eine Gefahr für den Körper darstellt. Dadurch wird das Einschlafen erschwert. Es scheint, dass es hier verschiedene Berührungspunkte mit dem Thema Abgrenzung gibt, die im Kapitel 5.4 wieder aufgegriffen werden. Parallelen zwischen der Forschung und der Theorie können im Bereich der Leistungsfähigkeit festgestellt werden. Schlaf trägt gemäss den Berufsbeistandspersonen zu ihrer Erholung und Leistungsfähigkeit bei, was sie als positiv für ihre psychische Gesundheitserhaltung erachten (vgl. Kapitel 4.3). Auch in der Theorie wird bestätigt, dass die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit und die Problemlösefähigkeit durch den Schlaf beeinflusst werden. (vgl. Kapitel 2.5). Ebenfalls wird gemäss den Berufsbeistands-

personen die emotionale Ebene des Befindens durch den Schlaf tangiert, indem bei fehlendem Schlaf eine erhöhte Empfindlichkeit oder weniger Geduld wahrgenommen werden (vgl. Kapitel 4.3). Genauso bestätigt die Theorie Reizbarkeit oder Lustlosigkeit als Folgen unzureichenden Schlafs, da die nötigen Regenerationsprozesse für Körper, Geist und Seele nicht durchgeführt werden können (vgl. Kapitel 2.5). So ist anzunehmen, dass im Feld der Berufsbeistandschaft der Schlaf ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheitserhaltung darstellt. Es ergibt sich daraus folgende Handlungsempfehlung:

Genug schlafen, auf einen regelmässigen Schlafrhythmus mit Schlafengehen vor Mitternacht achten und vor dem Einschlafen ruhige, entspannende Tätigkeiten ausführen.

## 5.4 Abgrenzung

Zur Analyse des Themenbereiches Abgrenzung wird die bereits bei der Darstellung der Forschungsergebnisse vorgenommene Unterteilung in physische und psychische Massnahmen übernommen. Aufgrund der Theorie kann die zusätzliche Unterscheidung in sachliche und emotionale Abgrenzung vorgenommen werden, wobei physische Massnahmen zur sachlichen und emotionalen Abgrenzung angewendet werden. Psychische Massnahmen dienen lediglich zur emotionalen Abgrenzung. Dabei handelt es sich jeweils um Massnahmen, die zur gelingenden Abgrenzung beitragen. Angefangen wird mit der Analyse der physischen Massnahmen, gefolgt von den psychischen Massnahmen. Beide werden durch theoretische Aspekte begleitet. Im zweiten Teil wird auf die Folgen bei fehlender Abgrenzung eingegangen und diese werden wiederum mit theoretischen Aspekten ergänzt.

### Physische Massnahmen

Berufsbeistandspersonen erachten die klare Auftragsklärung zusammen mit der Klientel als wichtigen Punkt zur erfolgreichen Abgrenzung. Dabei nutzen sie vorwiegend Arbeitsvereinbarungen, um sich von Forderungen der Klientel abgrenzen zu können, die ausserhalb des vereinbarten Auftrages liegen (vgl. Kapitel 4.4). In der Theorie führt Schäfter (2010) den Punkt der Auftragsklärung unter der sachlichen Abgrenzung auf. Sie erwähnt, dass das Aufgabengebiet einen Teil des Aushandlungsprozesses darstellt und zentral dafür ist, sich gegenüber irrationalen Vorstellungen der Klientel abzugrenzen (S. 57-58). Uns erscheint die Auftragsklärung als ein wichtiger Punkt im Themenbereich der Abgrenzung. Gelingt eine seriöse Auftragsklärung und deren Einhaltung, so kann im Bereich der Berufsbeistandschaft eine Entlastung erfahren werden, indem das Aufgabengebiet begrenzt und damit nicht unermesslich wird. Die Auftragsklä-

rung dient dazu, den Überblick zu behalten und nicht endlosen Forderungen der Klientel ausgeliefert zu sein. Neben der Auftragsklärung dienen aber noch weitere individuelle Massnahmen zur sachlichen Abgrenzung. So erwähnen einige IP, dass sie bspw. keine E-Mails oder Telefonate ausserhalb der Arbeitszeit entgegennehmen oder sich bewusst zurückhalten mit Erzählungen von der Arbeit im privaten Umfeld. Auch die Akzeptanz von Pendenzen dient einigen dazu, sich von der sachlichen Arbeitsbelastung abgrenzen zu können (vgl. Kapitel 4.4). Bei den Aufzählungen der Berufsbeistandspersonen fällt auf, dass es sich um individuelle Massnahmen handelt, die sehr unterschiedlich ausfallen. Es scheint uns in diesem Hinblick wichtig, dass jede Berufsbeistandsperson für sich selber eine stimmige Strategie zur sachlichen Abgrenzung entwickeln kann. Dabei können im Kapitel 4.4 die genannten Beispiele als Anregung dienen. Neben der sachlichen Abgrenzung wird in der Theorie die emotionale Abgrenzung unterschieden, die für die psychische Gesundheitserhaltung genauso bedeutend ist (vgl. Kapitel 2.6). Auch in diesem Bereich fällt auf, dass Berufsbeistandspersonen individuelle physische Massnahmen zur emotionalen Abgrenzung anwenden. So dient einigen die Heimfahrt von der Arbeit mit dem Auto oder dem Zug dazu, andere lenken sich bewusst durch eine andere Tätigkeit, wie bspw. Gartenarbeit in der Freizeit ab und nochmals anderen hilft eine Dusche zum Abwaschen der Belastungen des Arbeitstages oder das Niederschreiben von Notizen zu einem Klientengespräch noch während der Arbeitszeit (vgl. Kapitel 4.4). Gemeinsam ist diesen Tätigkeiten, dass es sich um aktive Betätigungen handelt, die das bewusste Loslassen von Gedanken und Emotionen unterstützen. Es kann also davon ausgegangen werden, dass optisch sichtbare Aktivitäten die sachliche Abgrenzung unterstützen können.

### **Psychische Massnahmen**

Weniger sichtbar aber mind. genauso entscheidend für die psychische Gesundheitserhaltung, ist die mentale bzw. psychische Abgrenzungsarbeit von Berufsbeistandspersonen. Dabei handelt es sich vor allem um die emotionale Abgrenzung von belastenden Arbeitsinhalte, bspw. den Lebensgeschichten von Klientinnen und Klienten. Berufsbeistandspersonen nennen dazu die bewusste Unterscheidung des eigenen Lebens vom Leben der Klientel (vgl. Kapitel 4.4). Bischof-Köhler (1989) führt aus, dass diese Unterscheidung gelingen kann, indem sich Berufsbeistandspersonen selber wahrnehmen und das Ich vom Du trennen können (S. 55-57). Nicht zuletzt verbinden sie diese Bewusstheit mit einer achtsamen Haltung (ebd.). Es entsteht dadurch die Chance, dass Berufsbeistandspersonen die Gefühle, welche sie durch die Klientelarbeit und eine empathische Grundhaltung erfahren, dem Klientenleben und nicht ihrem eigenen Leben zugehörig machen können. Diese Unterscheidung und Form der Abgrenzung scheint den Berufsbeistandspersonen zu gelingen und zur psychischen Gesundheit beizutragen. Ge-

nauso gehört die Rollenbewusstheit dazu, welche von Berufsbeistandspersonen genannt wird (vgl. Kapitel 4.4). Dabei handelt es sich um die Bewusstheit, dass es sich bei der Ausübung des Amtes der Berufsbeistandsperson um eine Rolle handelt und nicht um ihre Person oder ihr Privatleben. Offensichtlich gelingt einigen die Abgrenzung, indem sie während der Arbeit bildlich gesprochen den „Hut Berufsbeistandsperson“ aufsetzen, welcher die Privatperson ein Stückweit von der Klientel fernhält. Als weitere psychische Massnahme zur Abgrenzung wird von Berufsbeistandspersonen die mentale Gesprächsvorbereitung genannt, mit der sie sich auf allfällige Schwierigkeiten gefasst machen (vgl. Kapitel 4.4). Da ergibt sich eine weitere Parallele zur Theorie. Hoffmann und Hofmann (2012) erwähnen, dass durch die gedankliche Vorbereitung auf ein Gespräch eine Art Schutzmantel angezogen werden kann, der die Abgrenzung besser gelingen lässt (S. 118). Auch hier entsteht wiederum eine Verbindung zur Achtsamkeit, wie die folgenden Ausführungen im Kapitel 5.6 zeigen werden.

Zur Übersicht werden die ausgeführten Massnahmen mit der theoretischen Unterscheidung der sachlichen und emotionalen Abgrenzung auf der nächsten Seite tabellarisch dargestellt.

Entstanden aus Forschungsergebnissen			
	physische Massnahmen	psychische Massnahmen	
Exemplarische Beispiele aus den Forschungsergebnissen			
Entstanden aus Theorie	emotional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heimfahrt mit dem Zug oder Auto</li> <li>- Bewusste Ablenkung wie Gartenarbeit</li> <li>- Duschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trennung zwischen dem Leben der Klientel und dem Privatleben</li> <li>- Trennung zwischen Job und Privatperson</li> <li>- Mentale Gesprächsvorbereitung</li> </ul>
	sachlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auftragsklärung</li> <li>- E-Mails und Telefonate ausserhalb der Arbeitszeit nicht mehr beantworten</li> <li>- Keine beruflichen Erzählungen zu Hause</li> <li>- Pendenzen akzeptieren</li> </ul>	

Tabelle 3: Massnahmen zur emotionalen und sachlichen Abgrenzung (eigene Darstellung)

### Folgen fehlender Abgrenzung

Die Abgrenzungsfähigkeit wird von einigen Berufsbeistandspersonen als der Haupteinflussfaktor für die psychische Gesundheitserhaltung erachtet (vgl. Kapitel 4.4). Offen bleibt jedoch, welche Art der Abgrenzung als essentiell angesehen wird. Aufgrund der vielfältigen Massnahmen, welche von Berufsbeistandspersonen angewendet werden, gehen wir jedoch davon aus, dass die verschiedenen Arten der Abgrenzung gelingen müssen, damit die psychische Gesundheit erhalten werden kann. In den Forschungsergebnissen wie auch im theoretischen Bereich lassen sich Folgen erkennen, die bei fehlender Abgrenzung auftreten können. So führen Berufsbeistandspersonen aus, dass sich fehlende Abgrenzung auf ihre Schlafqualität auswirkt. Frühes Erwachen oder eine verminderte Schlafqualität können die Folge sein (vgl. Kapitel 4.4). Bereits im Kapitel 2.5 wurde erwähnt, dass Schlaf eine wichtige Voraussetzung zur psychischen Gesundheitserhaltung darstellt. Damit ist die erste negative Auswirkung auf die psychische Gesundheit durch fehlende Abgrenzung gegeben. Weiter erwähnen Berufsbeistandspersonen die Gefahr des Mitleidens, wenn sie durch die Arbeit tief im Leben der Klientel involviert sind (vgl. Kapitel 4.4). Hoffmann und Hofmann (2012) sehen darin die Gefahr einer Identifikation, indem durch das Mitleiden eigene, persönliche Ängste entwickelt werden können, welche für die psychische Gesundheitserhaltung negativ sind (S. 111). Die Ausführungen von Berufsbei-

standspersonen zeigen, dass die emotionale Abgrenzung schwerer fällt, wenn bei der Klientel Ähnlichkeiten zur eigenen Lebensgeschichte oder den eigenen Wertvorstellungen vorhanden sind. So fällt es einer jungen Beiständin schwerer, sich von den Lebensgeschichten junger Frauen abzugrenzen und einem Familienvater gehen Kindesschutzfälle emotional näher als andere Geschichten. Berufsbeistandspersonen kann es passieren, dass sie dadurch ihre professionelle Rolle verlieren, indem sie bspw. mit dem Klienten wie mit dem eigenen Sohn sprechen (vgl. Kapitel 4.4). Lewin (2012) erklärt dieses Phänomen mit dem Aufforderungscharakter (S. 289). Da jeder Mensch einen Aufforderungscharakter besitzt, müssen sich Berufsbeistandspersonen darauf achten, dass dieser nicht zu stark wird und die psychische Gesundheit erhalten werden kann. Weiter führen die IP aus, dass ihnen bei fehlender Abgrenzung das Priorisieren von Aufgaben schwer fällt (vgl. Kapitel 4.4). In der Theorie wird erwähnt, dass die Abgrenzung eine Voraussetzung dafür darstellt, handlungsfähig zu bleiben (vgl. Kapitel 2.6). Offensichtlich erfahren Berufsbeistandspersonen bei fehlender Abgrenzung genau diese Handlungsunfähigkeit, welche sich negativ auf die psychische Gesundheitserhaltung auswirkt. Als letzte negative Folge fehlender Abgrenzung möchten wir die Gefahr der sogenannten „Ansteckung“ erwähnen. Die Gefahr dabei besteht, dass negative Emotionen der Klientel durch die Berufsbeistandsperson übernommen werden (vgl. Kapitel 2.6). Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände führen aus, dass sie bei fehlender Abgrenzung vorübergehend die Motivation verlieren können, zur Arbeit zu gehen (vgl. Kapitel 4.4). Dies lässt darauf schliessen, dass in diesem Fall negative Emotionen übernommen werden und auch diese Tatsache wenig förderlich für die psychische Gesundheitserhaltung ist.

Die obigen Ausführungen lassen erkennen, dass das Thema Abgrenzung eine tragende Rolle zur psychischen Gesundheitserhaltung bei Berufsbeistandspersonen darstellt. Folgende Handlungsempfehlungen werden darum für Berufsbeistandspersonen formuliert, damit die Abgrenzung gelingen kann:

- Den Auftrag zusammen mit der Klientel aushandeln und ausschliesslich innerhalb dieser definierten Grenzen tätig sein.
- Sich durch alternative aktive Tätigkeiten bewusst emotional von Gedanken an die Klientelgeschichten lösen.
- Bewusste mentale Trennung zwischen dem Klientelleben und dem Privatleben bzw. der Arbeit und der Privatperson.
- Während der Gesprächsvorbereitung vor belastenden Klientelgesprächen einen mentalen Schutzmantel anziehen.

## 5.5 Selbstwirksamkeitserwartung

Bei der genaueren Betrachtung der Forschungsergebnisse geben Berufsbeistandspersonen an, grundsätzlich der Überzeugung zu sein, dass die von ihnen angepackten Aufgaben gut herauskommen und sie in ihre Kompetenzen vertrauen (vgl. Kapitel 4.5). Diese Überzeugung und das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen verbindet Bandura mit einer hohen SWE (Schwarzer, 2002, S. 521). Diese ist somit eine Grundvoraussetzung zur Erhaltung der psychischen Gesundheit (ebd.). Die Frage ist nun, wie Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände diese Überzeugung und dieses Vertrauen erlangen. Die IP geben an, dass das Aneignen von Fachwissen und eine gute Gesprächsvorbereitung Sicherheit vermitteln. Ebenso thematisieren sie ihre eigene Anspruchshaltung. Sie erläutern, dass sie durch Herabsetzen ihrer Ansprüche und Akzeptanz von Pendenzen genug Ressourcen aufbringen können, um ihre Aufgaben mit den eigenen Kompetenzen bewältigen zu können (vgl. Kapitel 4.5). Sicherheit und geringere eigene Ansprüche können zu Erfolgserfahrungen im Berufsalltag führen. Bandura geht davon aus, dass einerseits erst bei Überzeugung eines erfolgreichen Ergebnisses eine Handlung ausgeführt wird und andererseits durch ein ausgeführtes Verhalten Erfolgserfahrungen erlebt werden können (Schwarzer, 2002, S. 521). Erlebte Erfolgserfahrungen sind ein Faktor, der gemäss Bandura zur Stärkung der SWE beiträgt (ebd.). Die von Bengel und Lyssenko (2012) ausgeführten selbstverstärkenden Effekte der SWE lassen sich anhand dieses Beispiels gut erkennen (S. 55). Indem Berufsbeistandspersonen durch Sicherheit und realistische Ansprüche an sich selber positive Erfahrungen sammeln können, ermutigen sie sich selber, weitere Aufgaben anzupacken und haben dabei wiederum die Möglichkeit, Erfolgserfahrungen zu sammeln. Dadurch gelangen die Berufsbeistandspersonen auf einen Engelskreis, der sich durch positive und stärkende Erlebnisse einstellt und ihr Vertrauen in die eigenen Kompetenzen wachsen lässt (vgl. Kapitel 4.5). Die Berufserfahrung hat gemäss den Beistandspersonen einen weiteren positiven Effekt, indem sie dadurch lernen, Situationen realistisch einzuschätzen und nicht gleich als unlösbare Aufgabe zu bewerten (vgl. Kapitel 4.5). Gemäss der Theorie erleben Menschen mit einer hohen SWE anspruchsvolle Aufgaben eher als Herausforderung denn als Überforderung, wobei Stressoren nicht nachgewiesen werden können (vgl. Kapitel 2.7). Die Berufserfahrung erscheint in diesem Zusammenhang als wichtig, weil durch sie Situationen von den Berufsbeistandspersonen als mit den eigenen Kompetenzen bewältigbar eingeschätzt werden können. Es bestätigt sich, dass sich die Berufserfahrung positiv auf die SWE und folglich auf die psychische Gesundheit auswirkt. Fachwissen, Gesprächsvorbereitung, realistische Ansprüche und die Berufserfahrung dienen Berufsbeistandspersonen offensichtlich zur Stärkung ihrer SWE. Als ein weiterer Punkt zur Stärkung der SWE bei Berufsbeistandspersonen erscheint bei anstehenden Aufgaben das explizite Einholen eines Feedbacks beim Team oder den Vorgesetz-

ten (vgl. Kapitel 4.5). Theoretisch lassen sich dazu zwei Bereiche erkennen, die zur Stärkung der SWE beitragen. Erstens wirkt sich die soziale Unterstützung durch Ermutigungen und Unterstützung positiv auf die SWE aus. Zweitens können auch Vorbilder zur Stärkung beitragen, indem andere, einem selbst ähnlich erscheinende Personen, bei der Bewältigung einer Aufgabe beobachtet werden (vgl. Kapitel 2.7). Durch ein Feedback des Teams oder des Vorgesetzten können Berufsbeistandspersonen entweder soziale Unterstützung erlangen oder ein Vorbild erkennen. Auch wenn anhand der Forschungsergebnisse nicht klar ersichtlich wird, mit welchen expliziten Absichten das Teamfeedback eingeholt wird, verbinden die Berufsbeistandspersonen damit aber unterstützende Aspekte für ihre SWE. Berufsbeistandspersonen entscheiden sich also dazu, sich bewusst in einem unterstützenden Umfeld aufzuhalten, was gemäss Firus (2015) zur Erhöhung der SWE beiträgt (S. 52). Eine letzte Parallele zur Theorie kann aufgrund der Aussagen von Berufsbeistandspersonen gezogen werden, sich während Phasen von wahrgenommener geringer SWE unter Druck zu fühlen, an ihren Ressourcen zu zweifeln und sich durch eine hohe eigene Anspruchshaltung überfordert zu fühlen (vgl. Kapitel 4.5). Genauso können die oben aufgeführten positiven selbstverstärkenden Effekte der SWE in die umgekehrte Richtung verlaufen. So führt Stalder (1985) aus, dass durch eine geringe SWE Verhaltensweisen gemieden werden, demzufolge keine Erfolgserlebnisse erfahren werden können und die eigene SWE in eine Negativspirale gerät mit negativen Konsequenzen für die eigene psychische Gesundheitserhaltung (S. 256). Anhand der Ausführungen lässt sich feststellen, dass eine hohe SWE im Bereich der Berufsbeistandschaft einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheitserhaltung zeigt. Folgende Handlungsempfehlungen können durch die Synthese von Theorie und Forschung formuliert werden:

- Sicherheit im Berufsalltag erlangen durch Fachwissen und gute Gesprächsvorbereitungen.
- Realistische Ansprüche an sich selber formulieren in Bezug auf die Auftragserledigung im Berufsalltag (Überforderung vermeiden).
- Feedback beim Team und Vorgesetzten einholen bei anstehenden anspruchsvollen Aufgaben.
- Berufserfahrung erwerben.

## 5.6 Achtsamkeit

Aus den Forschungsergebnissen mag auf den ersten Blick der Schluss naheliegen, dass Achtsamkeit von den befragten Berufsbeistandspersonen nicht bewusst praktiziert wird. Vergleicht man die Ergebnisse mit der Theorie wird aber sehr wohl ersichtlich, dass Parallelen bestehen und die Achtsamkeit einen wesentlichen Einfluss auf die psychische Gesundheitserhaltung hat. Folgend werden die Parallelen zwischen dem Ergebnis und der Theorie beleuchtet. Berufsbeistandspersonen führen aus, dass sie aufkommende Gefühle während Klientelgesprächen ansprechen, wobei es sich um negative wie auch positive Gefühle handeln kann (vgl. Kapitel 4.6). Damit Gefühle überhaupt verbalisiert werden können, müssen sie gezwungenermassen im aktuellen Moment zuerst wahrgenommen werden. Da entsteht eine partielle Verbindung zur Theorie der Achtsamkeit. Kabat-Zinn (1994/2015) beschreibt Achtsamkeit als eine Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment, indem innere Prozesse wahrgenommen werden, jedoch ohne diese zu werten (S. 20). Indem einige Berufsbeistandspersonen negative Gefühle ansprechen, nehmen sie ihre inneren Prozesse wahr, was der Achtsamkeit gleich kommt. Der Unterschied zur Theorie besteht jedoch darin, dass Berufsbeistandspersonen beim Ansprechen von negativen Gefühlen die Situation werten, was nicht mit den Ausführungen zur Achtsamkeit von Kabat-Zinn einhergeht. Dennoch scheint ihnen diese achtsame Wahrnehmung der Gefühle im Hinblick auf die psychische Gesundheitserhaltung gut zu tun, indem sie eine aktuell negativ empfundene Situation aktiv ändern und die Gefühle nicht in sich einschliessen. Stahl und Goldstein (2010) sehen die Chance der Achtsamkeit genau darin, dass durch die Wahrnehmung des Momentes ein Ungleichgewicht erkannt werden kann und neue Entscheidungen zur Förderung des Wohlbefindens getroffen werden können (S. 55). Kabat-Zinn beschreibt in seiner Definition ebenfalls, dass die wahrgenommenen Gefühle nach deren Anerkennung wieder losgelassen werden sollen. Einige Berufsbeistandspersonen scheinen diesen Aspekt der Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu berücksichtigen, indem sie negative Gefühle bewusst als Momentaufnahme betrachten und im nächsten Moment die Welt wieder anders wahrnehmen können. Ein weiterer positiver Aspekt in der bewussten Wahrnehmung des Moments besteht darin, dass IP ausführen, Probleme erst dann als Probleme anzusehen, wenn sie aktuell tatsächlich vorhanden sind (vgl. Kapitel 4.6). Clos (2016) führt dazu aus, dass Stress nicht durch ein Ergebnis selber entsteht, sondern durch die Gedanken an ein Ergebnis (S. 97). Indem Berufsbeistandspersonen ein aktuell nicht vorhandenes Problem auch bewusst nicht als solches wahrnehmen, vermeiden sie stressauslösende Gedanken. Weiter scheint Achtsamkeit auch mit den Themen Abgrenzung und Schlaf zusammenzuhängen. Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände führen aus, dass es ihnen durch bewusste Gedankengänge gelingt, Gedanken an die Arbeit loszulassen oder negative Gefühle aus Eigenschutz bewusst ins Leere laufen zu las-

sen (vgl. Kapitel 4.6). Wie bereits im Kapitel 2.6 ausgeführt, dient ein imaginärer Schutzmantel zur erfolgreichen Abgrenzung. Um diesen mental „anziehen“ zu können, wird eine achtsame Wahrnehmung der eigenen inneren Prozesse jedoch vorausgesetzt. Solange Gefühle im Moment nicht wahrgenommen werden, kann der Schutzmantel höchstwahrscheinlich die negativen Emotionen auch nicht abhalten bzw. die Gefühle ins Leere laufen lassen. Genauso wenig könnte dabei die Aufmerksamkeit auf die Gefühle der Freude und des Glücks gelenkt werden. Da Berufsbeistandspersonen diese Gefühle jedoch wahrnehmen, gehen wir davon aus, dass sie grundsätzlich eine achtsame Haltung im Berufsalltag haben und sich diese positiv auf ihre psychische Gesundheitserhaltung auswirkt. Weiter führen die IP aus, dass sie durch das bewusste vorbeiziehen lassen der Gedanken ebenfalls das Einschlafen positiv beeinflussen können (vgl. Kapitel 4.6). Auch Harrer (2006) bestätigt, dass durch Achtsamkeit Abgrenzung besser gelingen kann, indem Gedanken bewusst von einem Thema weggelenkt werden können (S. 6). Berufsbeistandspersonen führen zudem aus, dass durch Achtsamkeit die eigene Grenze im Hinblick auf die Arbeitsbelastung besser wahrgenommen werden kann (vgl. Kapitel 4.6). Dies wirkt sich massgeblich auf die psychische Gesundheit aus, da gemäss Theorie nur Gegenmassnahmen gegen Überbelastung ergriffen werden können, wenn die Erreichung der eigenen Belastungsgrenze wahrgenommen werden kann (vgl. Kapitel 2.8). Lützenkirchen (2004) führt aus, dass sich achtsame Personen entspannter fühlen (S. 34). Tatsächlich empfinden Berufsbeistandspersonen Bewusstheit als energiesparend, indem sie wenig gewinnbringende Gedanken an ein Thema bewusst wahrnehmen und abstellen können. Die Ausführungen zeigen, dass Achtsamkeit im Berufsalltag von Berufsbeistandspersonen einen Teil zur psychischen Gesundheitserhaltung beiträgt. Jedoch erscheint es uns als schwierig, konkrete Handlungsempfehlung abzugeben, wie eine achtsame Haltung gefördert werden kann, denn Achtsamkeit ähnelt unseres Erachtens eher einer geistigen Grundhaltung oder Lebenseinstellung als einem kognitiv erlernbaren Modell. Dennoch sollen die uns wichtig erscheinenden Gedanken zu diesem Thema festgehalten und Berufsbeistandspersonen mit auf den Weg gegeben werden:

- Sich bewusst sein, dass belastende Gedanken an die Arbeit wahrgenommen und mit bewussten Gedankengängen auch wieder losgelassen werden sollen. Vor allem Gedanken an die eigene physische und psychische Belastungsgrenze sollen bewusst berücksichtigt werden.
- Sich bewusst sein, dass Probleme erst da sind, wenn sie wahrgenommen werden und selbst dann nur eine Momentaufnahme darstellen.

## 5.7 Zusammenhänge der Themen

Zum Abschluss des Diskussionsteils soll festgehalten werden, dass die einzelnen Kapitel nicht komplett getrennt voneinander betrachtet werden können, sondern sich gewissermassen gegenseitig beeinflussen. So wirkt sich die SWE auf den Bereich der körperlichen Aktivität und Ernährung aus, indem Sport oder eine Änderung des Ernährungsverhaltens nur mit der Überzeugung eines positiven Resultates ausgeführt werden. Insbesondere im Bereich der Abgrenzung und der Achtsamkeit können Verbindungen erkannt werden. Diverse psychische Massnahmen der Abgrenzung sind ohne eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken kaum möglich. So kann bspw. ein gedanklicher Schutzmantel nur „angezogen“ werden, wenn die negativen Gefühle und deren persönliche Wirkung auch erkannt bzw. wahrgenommen werden. Genauso tangiert die Abgrenzung den Bereich des Schlafes, indem fehlende Abgrenzung die Schlafqualität negativ beeinflusst. Durch Achtsamkeit bzw. mit bewussten Gedankengängen, die das Loslassen von Gedanken an die Arbeit bzw. die Abgrenzung fördern, kann das Einschlafen wiederum unterstützt werden. Diese Zusammenhänge zeigen die Komplexität der Massnahmen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit auf.

## 5.8 Übersicht der Handlungsempfehlungen

### Unterfrage 3 - Handlungsempfehlungen auf einen Blick:

Kategorie	Handlungsempfehlungen	Schutzfaktor für die psychische Gesundheit
Körperliche Aktivität	Wöchentliche körperliche Aktivität in der Natur in Form einer Ausdauersportart, wobei die Bewegungsdauer zusammengezählt mind. 2.5 Stunden betragen sollte. Die Aktivität sollte dabei aus Freude und nicht aus Pflichtempfinden entstehen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ruft Zufriedenheit, Glücksgefühle, Beruhigung hervor</li> <li>- stärkt das Selbstvertrauen und die SWE</li> <li>- vermindert die Stresswahrnehmung</li> <li>- dient als Ausgleich und erleichtert Abschalten vom Berufsalltag</li> </ul>

Kategorie	Handlungsempfehlungen	Schutzfaktor für die psychische Gesundheit
Ernährung	Einhalten der Mittagspause, wobei auf eher leicht verdauliche und ausgewogene Mahlzeiten geachtet werden sollte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ermöglicht eine Pause, Geselligkeit und einen Ortswechsel</li> <li>- ruft Gefühle der Entspannung, Beruhigung und Genuss hervor</li> <li>- liefert Energie und verleiht ein Fitgefühl</li> </ul>
Schlaf	Genug schlafen, auf einen regelmässigen Schlafrythmus mit Schlafengehen vor Mitternacht achten und vor dem Einschlafen ruhige, entspannende Tätigkeiten ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am nächsten Tag</li> <li>- erhöht den Erholungseffekt</li> <li>- macht die emotionale Befindlichkeit robuster.</li> </ul>
Abgrenzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Auftrag zusammen mit der Klientel aushandeln und ausschliesslich innerhalb dieser definierten Grenzen tätig sein.</li> <li>- Sich durch alternative aktive Tätigkeiten bewusst emotional von Gedanken an die Klientelgeschichten lösen.</li> <li>- Bewusste mentale Trennung zwischen dem Klientelleben und dem Privatleben bzw. der Arbeit und der Privatperson.</li> <li>- Während der Gesprächsvorbereitung vor belastenden Klientelgesprächen einen mentalen Schutzmantel anziehen.</li> </ul>	<p>In erster Linie können dabei die Folgen fehlender Abgrenzung verhindert werden wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verminderte Schlafqualität</li> <li>- Gefahr des Mitleidens / Identifikation</li> <li>- Zu starker Aufforderungscharakter</li> <li>- Emotionale Ansteckung</li> <li>- Handlungsfähigkeit verlieren</li> </ul>

Kategorie	Handlungsempfehlungen	Schutzfaktor für die psychische Gesundheit
SWE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit im Berufsalltag erlangen durch Fachwissen und gute Gesprächsvorbereitungen.</li> <li>- Realistische Ansprüche an sich selber formulieren in Bezug auf die Auftragsabwicklung im Berufsalltag (Überforderung vermeiden).</li> <li>- Feedback beim Team und Vorgesetzten einholen bei anstehenden anspruchsvollen Aufgaben.</li> <li>- Berufserfahrung erwerben.</li> </ul>	<p>Stärkt die SWE, indem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überforderung vermieden werden kann</li> <li>- Erfolgserlebnisse erlebt werden können</li> <li>- soziale Unterstützung erfahren werden kann</li> </ul> <p>Vorbilder entdeckt werden können</p>
Achtsamkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich bewusst sein, dass belastende Gedanken an die Arbeit wahrgenommen und mit bewussten Gedankengängen auch wieder losgelassen werden sollen. Vor allem Gedanken an die eigene physische und psychische Belastungsgrenze sollen bewusst berücksichtigt werden</li> <li>- Sich bewusst sein, dass Probleme erst da sind, wenn sie wahrgenommen werden und selbst dann nur eine Momentaufnahme darstellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ermöglicht, bei einem Ungleichgewicht individuelle Gegenmassnahmen zum Wohlbefinden zu ergreifen</li> <li>- vermeidet Stress</li> <li>- fördert die Schlafqualität</li> <li>- fördert eine gelingende emotionale Abgrenzung zur Arbeit</li> </ul>

*Tabelle 4:* Handlungsempfehlungen auf einen Blick (eigene Darstellung)

## 5.9 Limitationen dieser Forschungsarbeit

Abschliessend möchten wir auf die Grenzen unserer Forschungsarbeit hinweisen. Wie im methodischen Vorgehen beschrieben, haben wir insgesamt sechs Berufsbeistandspersonen befragt. Diese wenigen Personen wurden repräsentativ für das Berufsfeld der Berufsbeistandspersonen ausgewählt. Die ganze Forschung und die Handlungsempfehlungen beruhen folglich auf diesen Einzelaussagen, welche anders hätten ausfallen können, wenn sechs andere Personen befragt worden wären. Die Forschungsarbeit bildet also nicht die Wirklichkeit ab, sondern eine mögliche Wirklichkeit. Eine weitere Verzerrung könnte dadurch entstanden sein, dass die IP grundsätzlich durch ihre Leitungspersonen ausgewählt und uns vorgeschlagen wurden. Es ist uns nicht bekannt, warum genau die ausgewählten Personen als Interviewpartner vorgeschlagen wurden. Es könnte sein, dass besonders reflektierte oder kompetente Personen ausgewählt wurden, um einen seriösen Eindruck zu hinterlassen. Genauso könnte es sein, dass die IP gewisse Antworten aus Angst vor Stigmatisierung beschönigt haben und dadurch weitere Verzerrungen entstanden sind. Ebenso schwierig ist die Teilnahmevoraussetzung zu überprüfen, ob die IP tatsächlich psychisch gesund sind. Einerseits könnte es sein, dass die psychische Gesundheit von den Leitungspersonen anders eingeschätzt worden ist als es die IP empfinden oder die IP wiederum aus Angst vor Stigmatisierung sich nicht getraut haben es zu sagen, wenn sie unter psychischen Problemen leiden. Ebenfalls könnten Verzerrungen entstanden sein, indem wir die gemachten Aussagen der IP anders interpretierten, als diese sie tatsächlich meinten. Trotz all dieser potenziellen Verzerrungen sind wir überzeugt von der Qualität unseres Forschungsergebnisses und der Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesundheitserhaltung von Berufsbeistandspersonen.

## 6. Schlussfolgerungen und Ausblick

Unserer eingangs formulierten Hauptfrage sind wir durch die drei beantworteten Unterfragen in der vorliegenden Arbeit einen Schritt näher gekommen. Obwohl die psychische Gesundheitserhaltung ein äusserst komplexes Thema ist, das weitgehend auch mit der subjektiven Wahrnehmung zusammenhängt und von vielen Faktoren beeinflusst wird, hat sich Folgendes herausgestellt: Die sechs erarbeiteten Kategorien tragen bei Berufsbeistandspersonen zu einem wesentlichen Teil dazu bei, auf dem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit auf der Seite der Gesundheit zu bleiben. Sie stellen demzufolge subjektiv empfundene relevante Schutzfaktoren für die psychische Gesundheitserhaltung dar. Aufgrund des Forschungsergebnisses wird deutlich, dass nicht alle sechs Bereiche für die Berufsbeistandspersonen gleich wichtig sind. Dennoch konnte bei allen Bereichen eine Verbindung zur psychischen Gesundheitserhaltung und bei allen Kategorien eine Verbindung zum Thema Abgrenzung vom Berufsalltag hergestellt werden kann. So gelingt es Berufsbeistandspersonen bei der körperlichen Aktivität die bei der Arbeit gross erscheinenden Probleme in der Natur und mit der Bewegung zu relativieren. Beim Thema Ernährung fällt auf, dass Berufsbeistandspersonen mehr Wert auf die Pause als die tatsächliche Nahrungsmittelaufnahme legen. Es sieht danach aus, als sei die Unterbrechung, die Distanz zur Arbeit, zentral. Weiter beeinflussen Gedanken an die Arbeit den Schlaf negativ, was mit fehlender Abgrenzung in der Freizeit erklärt werden kann. Auch die SWE kann in Verbindung zur Abgrenzung gebracht werden. Ein klarer Auftrag und damit verbunden die Abgrenzung zu darüberhinausgehenden Aufträgen stärkt die SWE, weil dadurch die Wahrscheinlichkeit grösser ist, genug Ressourcen zu dessen Bewältigung zu haben. Zu guter Letzt scheint auch die Achtsamkeit zur Abgrenzung beizutragen, da erst dadurch Gedanken an die Arbeit erkannt und somit wieder losgelassen werden können. Die IP bestätigen im Themenblock Abgrenzung, dass sie diese als eines der zentralen Themen zur psychischen Gesundheitserhaltung erachten. Sie können dadurch leistungsfähig bleiben, haben Motivation, zur Arbeit zu gehen und können ihre Freizeit in vollem Ausmass nutzen. Da bei allen Kategorien eine Verbindung zum Thema Abgrenzung hergestellt werden kann, sind wir der Meinung, dass eine gelingende sachliche und emotionale Abgrenzung massgeblich zur psychischen Gesundheitserhaltung bei Berufsbeistandspersonen beiträgt. Selbstverständlich sind nicht nur die Punkte zur Abgrenzung in den jeweiligen Kategorien zentral. Bei der körperlichen Aktivität stechen die Glücksgefühle, die innere Zufriedenheit oder die Beruhigung hervor, welche ebenfalls zur psychischen Gesundheitserhaltung beitragen. Genauso fallen bei einer ausgewogenen Ernährung die Faktoren Energie, Genuss oder Belohnung und bei genügend Schlaf die Stichworte Erholung oder wiederum Energie als positive Faktoren auf. Bei der SWE fällt auf, dass

realistische Ansprüche und das Gefühl, etwas meistern zu können, sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. So empfinden Berufsbeistandspersonen eine Leichtigkeit, weniger Druck und fühlen sich nicht überfordert. Auch bei der Achtsamkeit fallen weitere Punkte als lediglich die gelingende Abgrenzung auf. Die Wahrnehmung der eigenen Grenzen oder der verminderte Stress, indem potenzielle Probleme erst dann als Problem wahrgenommen werden, wenn sie tatsächlich eingetroffen sind, tragen zur psychischen Gesundheitserhaltung von Berufsbeistandspersonen bei.

Zusammenfassend kann unsere Hauptfrage „Wie halten sich Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände mit einer sozialarbeiterischen Ausbildung im Hinblick auf die Arbeitsbelastung psychisch gesund?“ wie folgt beantwortet werden: Berufsbeistandspersonen, tragen durch regelmässige körperliche Aktivität, strikte Einhaltung der Mittagspause, genügend Schlaf, bewusste sachliche und emotionale Abgrenzung vom Arbeitsalltag, bewusste Stärkung des SWE und durch eine achtsame Haltung gegenüber sich selber aktiv zu ihrer psychischen Gesundheitserhaltung bei.

### **Ausblick**

Uns ist sehr wohl bewusst, dass weit mehr Faktoren zur psychischen Gesundheitserhaltung beitragen, als die von uns ausgeführten sechs Kategorien. So wurden in den durchgeführten Interviews regelmässig die Bedeutung des sozialen Umfelds und die Unterstützung durch Arbeitskolleginnen und -kollegen genannt. Da sich die vorliegende Arbeit aber von externen Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit abgrenzt, wurden diese Aussagen nicht berücksichtigt. Es könnte ein weiteres Forschungsfeld für zukünftige Bachelor-Arbeiten darstellen. Genauso könnte der Einfluss der körperlichen Gesundheit auf die psychische Gesundheit oder umgekehrt untersucht werden, was in dieser Arbeit ebenfalls nicht berücksichtigt wurde.

## 7. Quellen- und Literaturverzeichnis

- Antonovsky, Aaron (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit*. (Alexa Franke, Übers.). Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (engl. *Unraveling the Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco 1987).
- Bandura, Albert (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Köln: BZgA.
- berufsberatung.ch (2015). *Berufsbeistand/Berufsbeiständin*. Gefunden unter <https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/1900?id=5746>
- Bischof-Köhler, Doris (1989). *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition*. Bern: Hans Huber.
- Brand, Ralf (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bundesamt für Sport BASPO (ohne Datum). *Bewegungsempfehlungen*. Gefunden unter <http://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html>
- Clos, Claudia (2016). *Gesund im Job. So stärken Sie Ihre körperliche und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz* (1. Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Deck, Daniela (2015, 30. Oktober). «Wenn nachts der Schlaf ausbleibt». *Az Solothurner Zeitung*. Gefunden unter <http://www.solothurnerzeitung.ch/solothurn/kanton-solothurn/wenn-nachts-der-schlaf-ausbleibt-129691226>
- Dienststelle Gesundheit und Sport Kanton Luzern (2017). *Programm psychische Gesundheit*. Gefunden unter <https://gesundheit.lu.ch/themen/gesundheitsfoerderung/psyche>
- Duden (ohne Datum-a). *Psyche*. Gefunden unter [http://www.duden.de/rechtschreibung/Psyche\\_Seele\\_Gemuete\\_Innenleben#Bedeutung1](http://www.duden.de/rechtschreibung/Psyche_Seele_Gemuete_Innenleben#Bedeutung1)
- Duden (ohne Datum-b). *Abgrenzung*. Gefunden unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Abgrenzung>

- Firus, Christian (2015). *Verabredung mit dem Glück. So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft*. Ostfildern: Patmos.
- Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt - Medizinische Dienste (ohne Datum). *Schlaf*. Gefunden unter <http://www.gesundheit.bs.ch/psychische-gesundheit/gesund-bleiben/schlaf.html>
- Gölz, Claudia, Schwarzer, Ralf & Fuchs, Reinhard (1998). Selbstwirksamkeit zu gesunder Ernährung: Erprobung eines Messinstruments an Patienten mit Fettstoffwechselstörungen. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*, 6 (H.1), 34-43.
- Hafen, Martin (2009). *Mythologie der Gesundheit. Zur Integration von Salutogenese und Pathogenese* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Hafen, Martin (2013). *Grundlagen der systemischen Prävention. Ein Theoriebuch für Lehre und Praxis* (2., vollst. überarb. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Hafen, Martin (2017). Modul 308 - Soziale Arbeit und Gesundheit. Unveröffentlichtes Unterrichtsskript. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Harrer, Michael (2006, 9. Dezember). *Stärkung der Inneren Achtsamkeit bei Helfenden*. Gefunden unter <http://www.netzwerkkrebs.at/InnerenAchtsamkeitbeiHelfenden.pdf>
- Hatfield, Eliane, Cacioppo, John T. & Rapson, Richard L. (1992). Primitive Emotional Contagion. In Margaret Sydnor Clark (Hrsg.), *Review of personality and social psychology (Vol. 14). Emotion and social behavior* (S. 151-177). Newbury Park: Sage.
- Heinz, Andreas (2016). *Psychische Gesundheit. Begriff und Konzepte* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hofer, Konrad (2002). *Helfen wollen und die Welt verändern. Arbeitsbedingungen von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern*. Wien: ÖGB-Verlag.
- Hoffmann, Nicolas & Hofmann, Birgit (2012). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (2., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hussy, Walter, Schreier, Margrit & Echterhoff, Gerald (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften* (2. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Kabat-Zinn, Jon (2015). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben* (Theo Kierdorf, Übers.). München: Knauer (engl. *Wherever you go, there you are*, New York 1994).

- Kaluza, Gert (2011). *Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kienle, Dela (2016). Mit wenig Aufwand viel erreichen. *GEO Kompakt* (46/2016), 94-97.
- Krause Jacob, Mariane (1992). *Erfahrungen mit Beratung und Therapie. Veränderungsprozesse aus der Sicht von KlientInnen*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Kuckartz, Udo (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (2., durchges. Aufl.). Basel: Beltz Juventa.
- Lauterbach, Matthias & Hilbig, Susanne (2008). *So bleibe ich gesund. Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können. Ein Programm in 10 Etappen* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Lewin, Kurt (2012). *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Ausgewählte theoretische Schriften* (Faksimileausg.). Bern: Huber.
- Lippke, Sonia & Vögele, Claus (2006). Sport und körperliche Aktivität. In Babette Renneberg & Philipp Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 195-214). Berlin: Springer.
- Lorenz, Rüdiger-Felix (2016). *Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler* (3. Auflage). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Lützenkirchen, Anne (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. *Gruppendynamik und Organisationsberatung*, 35 (1), 27-36.
- Mathias, Dietger (2015). *Fit von 1 bis Hundert. Ernährung und Bewegung. Aktuelles medizinisches Wissen zur Gesundheit* (3. Aufl.). Berlin: Springer.
- Mayring, Philipp (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Michalak, Johannes, Heidenreich, Thomas & Williams, J. Mark G. (2012). *Achtsamkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Mutrie, Nanette (2000). *The relationship between physical activity and clinically defined depression*. In Stuart J. H. Biddle, Ken Fox & Steve Boutcher (Hrsg.), *Physical activity and psychological well-being* (S. 46-62). London: Routledge.
- Noser, Walter & Rosch, Daniel (2014). *Erwachsenenschutz. Das neue Gesetz umfassend erklärt - mit Praxisbeispielen* (2. Aufl.). Zürich: Beobachter-Edition.

- Pietrowsky, Reinhard (2006). Ernährung. In Babette Renneberg & Philipp Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 173-194). Berlin: Springer.
- Pötz, Hermann (2008). «Professionelle Distanz nützt Therapeuten und Klienten». *Thieme Verlagsgruppe*. Gefunden unter [https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw\\_ergotherapie/abgrenzung.pdf](https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_ergotherapie/abgrenzung.pdf)
- Poulsen, Irmhild (2009). *Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reddemann, Luise (2015). «Resilienz». *Thieme Verlagsgruppe*. Gefunden unter [http://www.luise-reddemann.de/fileadmin/content/downloads/aufsaeetze-vortraege/Palliativ\\_1-15\\_Resilienz.pdf](http://www.luise-reddemann.de/fileadmin/content/downloads/aufsaeetze-vortraege/Palliativ_1-15_Resilienz.pdf)
- Rüegg, Peter (2012). «Kinder, esst Frühstück!». *ETH Life*. Gefunden unter [http://www.ethlife.ethz.ch/archive\\_articles/120829\\_fruehstueck\\_per/](http://www.ethlife.ethz.ch/archive_articles/120829_fruehstueck_per/)
- Ruholl, Sabine (2007). *Selbstwirksamkeit als Indikator für psychische Störungen - Status und Verlauf*. Gefunden unter [http://publications.rwth-aachen.de/record/62753/files/Ruholl\\_Sabine.pdf](http://publications.rwth-aachen.de/record/62753/files/Ruholl_Sabine.pdf)
- Schaffer, Hanne (2014). *Empirische Sozialforschung für die Soziale Arbeit. Eine Einführung* (3., überarb. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Schäfter, Cornelia (2010). *Die Beratungsbeziehung in der sozialen Arbeit. Eine theoretische und empirische Annäherung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schulz, Karl-Heinz, Meyer, Agnes & Langguth, Nadine (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 55 (1), 55-65.
- Schwarzer, Ralf (2002). Selbstwirksamkeitserwartung. In Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem & Hannelore Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z* (S. 521-524). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, Ralf & Jerusalem, Matthias (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In Matthias Jerusalem & Diether Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28-53). Weinheim: Beltz.
- Schweitzer, Ragnhild (2016). *Schlafstörungen*. Gefunden unter <http://www.psychische-gesundheit-zug.ch/infos/schlafstorungen/>
- Schweizerisches Zivilgesetzbuch vom 10. Dezember 1907 (SR 210).

- Schwenkmezger, Peter (2001). Psychologische Aspekte des Gesundheitssports. In Hartmut Gabler, Jürgen R. Nitsch & Roland Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie* (S. 237-260). Schorndorf: K. Hofmann.
- Seiffge-Krenke, Inge (2008). Gesundheit als aktiver Gestaltungsprozess im menschlichen Lebenslauf. In Rolf Oerter & Leo Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 822-836). Weinheim: Beltz.
- Simmel, Liane & Kraft, Eva-Maria (2016). *Ernährung für Tänzer. Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps*. Leipzig: Henschel.
- Stahl, Bob & Goldstein, Elisha (2010). *Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Stalder, Josef (1985). Die soziale Lerntheorie von Bandura. In Dieter Frey & Martin Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie. Band II: Gruppen- und Lerntheorien* (S. 241-271). Bern: Verlag Hans Huber.
- Stangl, Werner (2017). *Lexikon online*. Gefunden unter <http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>
- Stroebe, Wolfgang & Jonas, Klaus (2003). Gesundheitspsychologie – Eine sozialpsychologische Perspektive. In Wolfgang Stroebe, Klaus Jonas & Miles Hewstone (Hrsg.), *Sozialpsychologie. Eine Einführung* (S. 579-622). Berlin: Springer.
- Thiersch, Hans, Frommann, Anne & Schramm, Dieter (1977). Sozialpädagogische Beratung. In Hans Thiersch (Hrsg.), *Kritik und Handeln. Interaktionistische Aspekte der Sozialpädagogik* (S. 95-130). Neuwied: Luchterhand.
- Wagner, Petra & Brehm, Walter (2006). Aktivität und psychische Gesundheit. In Klaus Bös & Walter Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 103-117). Schorndorf: Hofmann.
- Weiss, Bertram (2013). Der Lohn der Anstrengung. *GEO Kompakt* (34/2013), 22-27.
- Weltgesundheitsorganisation WHO]. (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization. Official Records of the World Health Organization no. 2*. New York: Autorin.
- Williams, Melvin H. (1997). *Ernährung, Fitness und Sport*. Berlin: Ullstein Mosby.
- Wolz, Lea (2017, 21. Januar). «Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages - stimmt das noch?». *Ratgeber Ernährung*. Gefunden unter <http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/fruehstueck--die-wichtigste-mahlzeit-des-tages--6792990.html>

Zentrum der Gesundheit (2016). *Neun Tipps zum Einschlafen*. Gefunden unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-einschlafen-ia.html>

Zentrum der Gesundheit (2017). *Gesunde Ernährung*. Gefunden unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-ernaehrung.html>

## 8. Anhang

### A Kategorien nach I. Poulsen

#### Relevante Themenbereiche:

Themenbereich	2. gelingendes Abschalten nach dem Berufsalltag
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Sportliche Aktivitäten
	Kochen, gesunde Ernährung
	Freunde, Gespräche mit Freunden
	Hobbys
	Natur, spazieren gehen mit Hund
	Kurzschlaf

Themenbereich	3. Stärken und Fähigkeiten im Umgang mit den täglichen Belastungen und Stressoren
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Abgrenzen, innere Distanz wahren, gut abschalten, mich herausnehmen, Grenzen erkennen, Stopp sagen
	Ruhe bewahren, sachlich bleiben
	Strukturieren, Entscheidungen treffen, Priorisieren
	Um Hilfe bitten können, Rat bei Kollegen holen

Themenbereich	4. Konkrete Handlungsstrategien bei Stress und Belastung für die innere Balance, Gelassenheit und Muse
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Sport, Bewegung
	Austausch mit Freunden, mit Freunden in Kneipe
	Hobbys wie Fotografieren, lesen, Musik, Hund etc.
	Garten, Natur, Spazieren
	Ernährung, Lust am Kochen, etwas gönnen

Themenbereich	5. Einstellungen/Sichtweisen/Lebenshaltungen allgemein für den Umgang mit Anforderungen, Problemen und Aufgaben im Berufs- und Lebensalltag
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Nicht für andere verantwortlich sein
	Ich bin gesund, fit und intelligent. Ich werde damit fertig.
	Ich habe psychische Stärken, die ich einsetzen kann. Habe Lösungsstrategien und kann diese umsetzen.
	Ich kenne meine Grenzen und versuche sie zu wahren
	Berge vor mir Schritt für Schritt abarbeiten
	Keine Probleme mit in die Freizeit nehmen
	Probleme offen in Angriff nehmen, Hilfe einfordern, nicht seine Kräfte und Motivation ausreizen
	Regelmässiges Reflektieren des Arbeitsfeldes und Arbeitsweise
	Grenzen akzeptieren
	Meine Arbeit ist sinnvoll und bewirkt etwas
	Sachlich und distanziert an die Sache herangehen
	Nicht für die Lebenssituationen der Klienten verantwortlich fühlen
	Auf meine Ressourcen und Lösungen konzentrieren statt auf die Defizite
	Priorisieren
	Probleme sind Herausforderungen und keine Belastungen
	Herausforderungen fördern mich – entdecke was in mir steckt
	Ich muss nicht immer die Beste sein, gut zu sein, reicht aus.
Positive Grundeinstellung, Humor	

<b>Themenbereich</b>	<b>10. Persönliche Sichtweisen, Haltungen und Tipps</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Selbsterkenntnis – Bewusstsein – innere Klarheit
	Psychische Belastungsgrenze kennen, sich schützen lernen
	Sich abgrenzen lernen, nichts mit nach Hause nehmen
	Freunde / Austausch / Reflexion
	Austausch mit Menschen aus anderen Fachgebieten, solider Freundeskreis
	Team / Kollegen / Fortbildungen
	Hobbys, Ausgleich, Sport, Bewegung
	Klarere Strukturen, gute Planung, flexibel bleiben
	Selbstwertschätzung
	Kleine Belohnungen in den Alltag einbauen
Privatleben und Beruf trennen	
Um Hilfe bitten	
Erfolge ausserhalb organisieren	
Keine Jammertiraden, lösungsorientiert sein, positive innere Haltung	

**Legende:**

Grün	Körperliche Aktivität, Ernährung, Schlaf → Bewegung, Natur, Kochen, Kurzschlaf
Orange	Abgrenzung → Distanzierungstechniken, Formen der Abgrenzung
blau	SWE, Achtsamkeit → Reflexion / Ressourcen und eigene Stärken erkennen
Weiss	Nicht relevante Antworten für unsere Bachelorarbeit

**Nicht relevante Themenbereiche:**

<b>Themenbereich</b>	<b>1. Wahrnehmen von konkreter Unterstützung im Berufsalltag</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Kollegen, Gespräche im Team, Austausch
	Fortbildung, Tagung
	Positive Rückmeldung des Chefs

<b>Themenbereich</b>	<b>6. Hilfen des Trägers im Umgang mit Belastung und Stress im Alltag</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Finanzierte Supervisionen

<b>Themenbereich</b>	<b>7. Wünsche an den Träger zur Gesunderhaltung der Fachkräfte</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Mehr Wertschätzung des Anstellungsträgers

<b>Themenbereich</b>	<b>8. Konkrete Wünsche für mehr Unterstützung des Trägers</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Wertschätzung, Anerkennung, Verständnis, Bestätigung
	Klarere Strukturen, klarere Vorgaben über Arbeitsbedingungen
	mehr Personal

<b>Themenbereich</b>	<b>9. Konkrete Wünsche an den Betriebsrat, den Personalrat, die Mitarbeitervertretung</b>
Antworten zum Themenbereich aus dem Forschungsprojekt von I. Poulsen	Keine Angaben
	Gesundheitsthemen anbieten

## B Interviewleitfaden

### Einstieg

Danke, dass Sie bereit sind, ein Interview mit uns durchzuführen. Wie wir bei der Anfrage bereits erwähnt haben, schreiben wir unsere Bachelor-Arbeit über die psychische Gesundheit von Berufsbeistandspersonen. Wir möchten damit grundsätzlich herausfinden, wie Sie sich trotz Ihrer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit psychisch gesund halten. Dabei würden wir Ihnen zu bestimmten Themen gerne ein paar Fragen stellen. Wir wären sehr froh, wenn Sie diese Fragen ehrlich beantworten würden und nicht so antworten, wie es im Lehrbuch stehen könnte.

Noch kurz ein paar Worte zum Ablauf. Wir werden uns während des Interviews ein paar Handnotizen machen und dieses zudem aufnehmen, damit wir es im Anschluss transkribieren können. Wir wären Ihnen darum dankbar, wenn Sie dieses Formular ausfüllen könnten, womit Sie bestätigen, dass Ihre Aussagen für unsere Bachelor-Arbeit anonymisiert verwendet werden dürfen. Die Fragen werden wir Ihnen abwechslungsweise stellen.

Gibt es Ihrerseits zum jetzigen Zeitpunkt eine Frage?

Thema: Körperliche Aktivität	Hintergedanken
<b>Einstiegsfrage:</b> Das erste Thema handelt sich um die Bewegung bzw. um Sport. Was bedeutet Ihnen persönlichen Sport oder auch Bewegung?	
<b>Welche Formen von Aktivität führen Sie aus? In welchem Ausmass?</b> (Krafttraining, Ausdauertraining, usw. / Dauer und Regelmässigkeit)	<i>Kann der positive Effekt auf die psychische Gesundheit aufgrund der Form der Bewegung und Regelmässigkeit überhaupt eintreten?</i>
<b>Was löst Bewegung in Ihnen aus? Warum bewegen Sie sich oder warum bewegen Sie sich nicht?</b>	<i>Subjektive Auswirkungen von Sport auf die psychische Gesundheit erfahren</i>
<b>Was denken Sie, welchen Einfluss hat Ihre körperliche Aktivität auf Ihre psychische Gesundheit?</b>	<i>Subjektive Wahrnehmung des Einflusses von Sport auf die Psyche (Stellenwert) erfahren</i>
Thema: Ernährung	Hintergedanken
<b>Einstiegsfrage:</b> Das nächste Thema handelt sich um die Ernährung. Können Sie uns spontan etwas über Ihr Ernährungsverhalten im Alltag berichten? Also gemeint ist damit nicht Ihr Ernährungsverhalten während den Ferien, sondern wenn Sie „normal“ arbeiten.	
<b>Wie wichtig ist Ihnen eine gesunde Ernährung auf einer Skala von 1-10? Warum?</b>	<i>Erfahren, ob sie Wert auf die Ernährung legen und diese reflektieren</i>

<b>Welche Gefühle löst die Ernährung in Ihnen aus? Also sind es eher Gefühle der Entspannung oder sind es eher Stressgefühle?</b>	<i>Subjektive Wirkung der Ernährung auf die psychische Gesundheit erfahren (neben der körperlichen Energiezufuhr)</i>
<b>Sehen Sie bei sich einen Zusammenhang zwischen Ihrer psychischen Gesundheit und der Ernährung?</b>	<i>Hat die Ernährung einen Einfluss auf die Psyche? Wird sie als Selbstfürsorge genutzt? Inwiefern?</i>
<b>Thema: Schlaf</b>	<b>Hintergedanken</b>
<b>Einstiegsfrage</b> Das nächste Thema handelt sich um Ihren Schlaf. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Ihren Schlaf denken?	
<b>Wie beeinflussen Sie Ihren Schlaf? Gibt es Dinge, die Sie bewusst praktizieren, damit Sie persönlich besser schlafen können?</b> (z.B. Meditation, Schlafenszeit, Dauer, Fenster öffnen, Stören herunterkurbeln, Musik zum Einschlafen etc.)	<i>Wie achtsam gestalten sie ihren Schlaf?</i>
<b>Wie beeinflusst Ihren Schlaf Ihre psychische Gesundheit? Warum?</b>	<i>Subjektive Einschätzung des Zusammenhangs zwischen psychischer Gesundheit und Schlaf erfahren</i>
<b>Thema: Abgrenzung</b>	<b>Hintergedanken</b>
<b>Einstiegsfrage</b> Das nächste Thema handelt sich um die Abgrenzung im Hinblick auf die Zusammenarbeit mit dem Klientel. Wie gehen Sie mit der ganzen Thematik der Abgrenzung um?	
<b>Was unternehmen Sie, damit Sie sich von den Lebensgeschichten des Klientel distanzieren aber gleichzeitig empathisch bleiben können?</b>	<i>Wie schützen sie sich?</i>
<b>Inwiefern beeinflusst die ganze Thematik der Abgrenzung Ihre psychische Gesundheit?</b>	<i>Chance der Abgrenzung in Bezug auf die psychische Gesundheit erfahren. Wie bedeutend ist das Thema für sie?</i>
<b>Thema: Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)</b>	<b>Hintergedanken</b>
<b>Einstiegsfrage:</b> Das nächste Thema handelt sich um die SWE. Unter SWE verstehen wir, dass eine Aufgabe mit den eigenen Kompetenzen bewältigt werden kann. Dabei geht es um Aufgaben, die man sich primär selber stellt oder Erwartungen, die man an sich selber hat. Was fällt Ihnen auf, wenn Sie an sich und das Thema SWE denken?	

<b>Wie fühlen Sie sich bei schwierigen Aufgaben im Berufsalltag? Gibt es überhaupt schwierige Aufgaben für Sie und wie gehen Sie damit um?</b>	<i>Wie hoch ist ihre SWE und welche Massnahmen ergreifen sie, damit sie die psychische Gesundheit erhalten</i>
<b>Wie gelingt es Ihnen, anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen? Gibt es etwas, das Ihnen dabei hilft? (beispielsweise eine persönliche Einstellung, eine Drittperson, einen Gegenstand usw.)</b>	<i>Erfahren, welche persönliche Einstellung zu dieser Ressource verhilft</i>
<b>Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Ihrer SWE und Ihrer psychischen Gesundheit?</b>	<i>Einfluss der SWE auf die psychische Gesundheit erfahren</i>
<b>Thema Achtsamkeit</b>	<b>Hintergedanken</b>
<b>Einstiegsfrage</b> Die letzten Fragen handeln sich um das Thema Achtsamkeit. Kurz zusammengefasst wird Achtsamkeit als innere Haltung beschrieben, bei der gerade passierende Dinge, Gefühle oder auch Gedanken bewusst wahrgenommen aber nicht bewertet werden. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an dieses Thema und an sich selber denken im Berufsalltag?	
<b>Inwiefern nehmen Sie Gefühle, die Sie beispielsweise während eines Klientengesprächs haben, wahr? Wie gehen Sie damit um?</b>	<i>Erfahren, ob sie einen bewusst achtsamem Umgang im Berufsalltag haben</i>
<b>Inwiefern wirkt sich Ihr Umgang (Lebensstil) mit Ihren Gefühlen und Gedanken auf Ihre psychische Gesundheit aus?</b>	<i>Stellenwert der Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit erfahren</i>
<b>Abschlussfragen</b>	
Gibt es noch etwas, das sie gerne ansprechen oder ergänzen möchten oder haben Sie zu einem Thema eine Frage? Dank und Verabschiedung	

## C Transkriptionsregeln

### Transkriptionsregeln

Bei den Transkripten handelt es sich um eine vollständige Verschriftlichung der Interviewaufnahmen, die für das Projekt ‚Soziale Integration durch Sport bei jugendlichen MigrantInnen‘ gemacht werden.

Die Interviews werden in hochdeutscher Sprache geführt. Schweizerdeutsche Wörter oder Sätze aus den Interviews werden bei der Transkription in dialektnahes Hochdeutsch übertragen. Nicht direkt übersetzbare Begriffe werden in Mundart belassen und in Anführungs- und Schlusszeichen gesetzt (beispielsweise „grusig“).

Die Interpunktion – insbesondere die Kommata – soll vor allem dazu dienen, den Redefluss und die Pausen für den Leser oder die Leserin deutlich zu machen.

Aus diesem Grund werden die Interpunktionsregeln für die Transkription nicht konsequent befolgt.

Als einheitliche Formatvorlage wird die Schriftart Arial, Grösse 12, einfacher Zeilenabstand verwendet (siehe Beispielseite).

### Legende zur Transkription

<i>Kursivschrift</i>	Interviewer oder Interviewerin.
Normalschrift	GesprächspartnerIn.
,	Luftholen oder kurze Pause im Redefluss.
„	Längere Pause im Redefluss.
( )	Charakterisierung von <b>nicht</b> sprachlichen Vorgängen. Bsp.: (lange Pause); (Räuspern); (Husten); (alle Lachen).
{ }	Ergänzungen / Bemerkungen der interviewenden Person. Bsp.: {wahrscheinlich meinte sie damit das Schulturnen}
( ... )	Der Satz geht im Gespräch unter. Bsp.: danach gehen wir regelmässig ( ... ).
...	Nicht zu Ende gesprochener Satz(teil). Bsp.: Beim Sporttraining ist das meistens so, dass, ja ...
[ ... ]	Auslassung eines unverständlichen Wortes oder Satzteilens. Bsp.: Mein Trainer arbeitet auch im [ ... ] Bereich.
_____	Sehr deutlich betonte Aussagen werden unterstrichen. Bsp.: Meistens finde ich das Turnen <u>absolut schrecklich</u> .
.	Ende einer Aussage.

### Legende zur Transkription

: Bei Aufzählungen oder Direkter Rede.  
 Bsp.: Ich mag viele Sportarten: Eislaufen, Tennis, Kendo.  
 Und dann sagte mein Freund: Du kannst das echt gut!  
 (ohne Anführungs- und Schlusszeichen)

### Ergänzungen zur Transkription

**Zahlen** Eins bis Zehn ausschreiben. Ab 11 numerisch.

**Abkürzungen** Ausschreiben, damit die Verständlichkeit für alle LeserInnen des Teams gegeben ist.  
 Bsp. Okay

**Mundart** Kurze schweizerdeutsche Aussagen oder Sätze, die leicht verständlich\* sind, stehen lassen. Längere Sätze oder schwer verständliche Begriffe ins Deutsche übersetzen. In Klammern das Übersetzen angeben.  
 Bsp. Und dann hat es mich sehr genervt (ins Hochdeutsch übersetzt).  
 \* Verständlichkeit sollte auch für nicht SchweizerInnen gegeben sein.

**Gleichzeitigkeit** Sprechen InterviewerIn und Interviewte Person gleichzeitig, wird die Rede nacheinander transkribiert und in Klammern die Gleichzeitigkeit angegeben.  
 Bsp. *Und wie sieht es denn nach dem Training aus?*  
 Ach ja, da fällt mir ein, dass meine Trainerin mich darüber informiert hat. (Frage und Antwort gleichzeitig)

## D Codiertabelle

Subkategorien	Ankerbeispiele
<b>Kategorie: Körperliche Aktivität</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Nicht überlebenswichtig	Aber ich muss jetzt nicht jeden Tag Sport machen, dass ich überleben kann. Also ich bin nicht super sportlich.
Biken und Wandern	Ich gehe vor allem Biken und ehm wandern gehe ich auch sehr gerne.
Joggen	Am Samstag war ich am Reusslauf. Und ich gehe aber auch Joggen. Ehm, ja, aber ich gehe sehr gerne Joggen.
Velofahren	Dann gehe ich zwischendurch auch ein bisschen Velofahren.
Tennis	Ich spiele Tennis.
Fotografieren	Ja mein grösstes Hobby ist das Fotografieren.
Klettern und Bergsteigen	Und ja, ich bin vor allem viel in den Bergen unterwegs. Also viel draussen am Wandern, Klettern, Bergsteigen.
Hundespaziergang	Wir haben noch zwei Hunde, dann müssen wir sowieso immer raus.
Bewegung im Arbeitsalltag	Und auch einfach sonst im Alltag. Ich laufe gerne. Also wenn ich irgendwo eine Strecke laufen kann, oder auch hier beim Arbeiten ... Ehm. Wenn ich irgendwohin Klienten besuchen muss oder irgendwo in eine Institution gehe, gehe ich immer mit dem Velo wenn es irgendwie vom Wetter her auch geht. Also ich bin so ein Bewegungsmensch und deshalb habe ich auch ein Stehpult hier, welches man immer auf und ab fahren kann und ich kann keine Stunde ruhig auf dem Stuhl sitzen.
Treppen statt Fahrstuhl	Und ich benutze auch nie den Fahrstuhl, konsequent, und benütze auch immer nur die Treppe.
Hausarbeiten	Und wenn ich dann zuhause bin oder in der Freizeit oder am Wochenende, dann arbeite ich im Garten und gehe dort umgraben. Ich mache auch schwere Arbeiten, Platten legen, Schreinerarbeiten und Möbel herstellen wenn ich dann mal Zeit habe. Und ja, so tobe ich mich ein bisschen aus mit der Bewegung. Im Garten und im Haushalt.
2-3x pro Woche; 1h - ganzer Tag	Also im Sommer ist es etwa 3x pro Woche und im Frühling etwa 2x pro Woche. Und vom Zeitrahmen her schon so mind. 1h bis halt vielleicht 4h bis einen ganzen Tag.
1x pro Woche, 1.5h	Ungefähr einmal in der Woche ca. 1.5 Stunden.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Täglich; bis 1h	<p>Ja, ehm, es ist immer abwechslungsweise aber schon fast jeden Tag. Irgendetwas von diesem.</p> <p>Ja ich würde sagen so bis eine Stunde, viel länger nicht.</p>
2x pro Woche, 0.5h	<p>Jede Woche. Jede Woche Training, jede Woche Jogging.</p> <p>So eine halbe Stunde jeweils.</p>
4-5x pro Woche, 1.5-2h	<p>Ich gehe unter der Woche wirklich auch 2-3 Mal am Abend noch klettern oder irgendwo etwas machen, ja. Und am Wochenende bin ich eigentlich auch fast immer ein bisschen unterwegs.</p> <p>Und dann gehe ich wirklich 1.5-2.5 Stunden. Aber es ist nicht so intensiv das Ganze, das muss ich schon auch sagen. [...]. Nicht nur 2 Stunden durch intensivster Sport.</p>
<b>Unterfrage 2</b>	
Tut mir gut	Ich merke schon, dass es meiner psychischen Gesundheit gut tut.
	wenn man körperlich aktiv ist und viel macht, auch im Sportbereich vor allem, ich glaube dann hält man sich fit und gesund.
	Ich denke wenn man sich gesund fühlt und sportlich fit, dann hat dies auch einen Einfluss auf die psychische Gesundheit.
	Ein gutes Gefühl nach dem Joggen.
	Es tut mir wirklich gut.
Erholungsgebiet Natur	<p>Also mir gibt es extrem viel.</p> <p>Dabei ist Sport ein Faktor, aber noch der grössere Faktor ist für mich die <u>Natur</u>. Natur, wo ich sehr viel Erholung finde, wo mir recht gut tut.</p>
	Man denkt, es ist alles so schön da und so. Die Probleme sind dann ganz an einem kleinen Ort. Also wenn man dann die Schönheit der Natur sieht.
	Ich gehe mit der Familie mind. einmal pro Tag nach draussen, egal wie das Wetter ist. Ehm, ja, einfach das unbeschwertere. Luft, die frische Luft.
	Auch wenn ich ein Wochenende in den Bergen gewesen bin, dann bin ich nachher gestärkt und irgendwie auch so voller Energie und auch so positiv. Man merkt halt auch, dass die Dinge, die einem im Alltag beschäftigen, gar nicht so wichtig sind. Oder halt auch, ja, vorbeigehen.
	Ja, aber ich finde halt wirklich auch die Kombination mit in der Natur sein. Also so ein bisschen beides. Draussen sein und Sport

Subkategorien	Ankerbeispiele
	<p>machen.</p> <p>Nicht einmal unbedingt jetzt die Bewegung sondern die Art von der Tätigkeit, also eben draussen sein und können in der Erde wühlen und können Sachen pflanzen oder Bäume abschneiden.</p>
Abschalten	<p>Ich finde einfach, der Sport gibt ein guter Ausgleich, weil durch die Aktivität vergisst man so ein bisschen alles andere, oder.</p> <p>Der Job ist sehr belastend. Aber wenn man so, ich sage denen „Inseln“ hat, wenn ich dann da bin, am Laufen oder so, dann merke ich, dass es auch noch anderes gibt. Ein bisschen normale Sachen, sage ich jetzt einmal.</p> <p>ich gehe sehr gerne Joggen und kann dort sehr gut abschalten.</p> <p>Auch am Abend beim Klettern ist es wirklich ein hinunterfahren. Gerade wenn es sehr streng war während der Arbeit gehe ich bewusst, gezielt klettern. Dann bin ich fokussiert auf etwas ganz anderes und ja. Es tut mir wirklich gut.</p> <p>Eben, es hilft einem hinunterzufahren. Und auch nachher um anzuschalten. Man ist nicht mehr bei der Arbeit danach.</p>
Ausgleich	<p>Das ist für mich sicher einen Ausgleich zur Arbeit sicher. Den Kopf lüften, ja, Sport.</p> <p>Es ist für mich der wichtigste Ausgleich nebst der Familie.</p> <p>Also für mich ist Sport schon noch wichtig. Also früher allgemein der Sport, aber heute schon als Ausgleich. Körperlich und geistig.</p> <p>Es ist für mich der Ausgleich, welcher mir enorm viel gibt.</p> <p>Ich,, habe einfach das Gefühl es gibt mir eine Balance so eine Work-Life-Balance, wie man dem so sagt.</p>
Gedankenfreiheit	<p>Befreiung von meinen Gedanken, ehm abschalten.</p> <p>einfach den Kopf durchlüftet hat.</p> <p>Oder auch nicht mehr an irgendwelche heftige Klientenstories denken ( ... ). Dann kann ich ziemlich schnell loslassen was mein beruflicher Alltag ist.</p>
Ideenförderung	<p>Oder auch Situationen, wo es wie einen Wechsel benötigt hat, oder etwas das sich ändern müsste, wo ich dank dem Joggen dann auf Ideen gekommen bin: Ah, so könnte man es ja vielleicht auch mal angehen.</p>
Zusammengehörigkeitsgefühl	<p>auch das Biken, wenn man das in einer Gruppe macht, löst es auch so ein Zusammengehörigkeitsgefühl aus.</p> <p>Wir sind so in einer Jogging-Gruppe. Sehr gute Kollegen von mir und ich und wir haben uns jetzt auch für den Halbmarathon angemeldet [...] Dies gibt auch gleich die Gelegenheit etwas zusammen zu unternehmen und ja, sich auszutauschen.</p> <p>Aber es ist nicht so intensiv das Ganze {Klettern}, das muss ich schon auch sagen. Also es ist auch recht sozial.</p>
Stärkung des Selbstvertrauens	<p>Wenn man auf einem Hügel ankommt oder so und wieder herunterfahren kann ist es auch ein bisschen eine Herausforderung.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
Freude	Und halt schon auch Freude.
	Ich spiele Tennis. Dort ist es mehr auch so,, mit Leuten und einen Match machen und lustig haben und so.
Beruhigung	Ja es beruhigt.
	Eben, es holt mich wieder herunter.
	Es ist eigentlich mehr die Art von der Beschäftigung, die mir dann den Ausgleich gibt oder,, so ein bisschen die innere Ruhe, dass ich dann herunterfahren kann.
Glücksgefühle	Ja schon auch Glücksgefühle. Also Befriedigung irgendwie auch.
Zufriedenheit	Also mir gibt es extrem viel. Ich gehe immer sehr zufrieden nach Hause danach.
Unzufriedenheit ohne Bewegung	Ja, also ich fühle mich dann belasteter.
	Also wenn ich nicht Sport machen kann 2-3 Tage am Stück, dann werde ich unzufrieden und merke, dass ich so ein bisschen gereizt bin.
	Ich denke schon, denn eben im Winter bewege ich mich relativ selten, denn es ist am Morgen dunkel und am Abend dunkel und was will man dann machen. Und dann verkrieche ich mich dann in meinen Keller vor den Fernseher bin ein richtiger Coach-Potatoe und das schlägt auf die Psyche, ganz eindeutig.
Puzzleteil des Wohlbefindens	Aber ich kann schon einen Monat... Es ist Winter, das Tennis fällt aus, das ist nicht so schlimm, nein.
	Es ist ergänzend und es ist sicher gut wenn ich es habe und Zeit dafür finde, aber es gibt auch noch ... Eben, Sport ist der eine Teil aber es gibt auch noch ganz viele andere Teile, die aus meiner Optik heraus meine psychische Gesundheit beeinflussen. Also, positiv beeinflussen.
<b>Kategorie: Ernährung</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Frühstück auslassen	Keine Zeit um zu Frühstücken, aber ich nehme ein Stück Brot. Aber kein... Ich setzte mich nicht hin. Keine Früchte, kein...
Kurzes Frühstück	Also ich trinke einen Kaffee am Morgen, bevor ich ins Büro gehe. Und zwar nehme ich mir auch Zeit schnell, also nicht lange, aber so 10 Minuten zusammen mit meinem Mann bevor wir gehen.
Ungesundes Mittagessen	Am Mittag esse ich relativ ungesund oder nicht so befriedigend für mich, da ich viel kalt esse, oder.
Mittagspause in Kantine	Dann gehe ich da in die Kantine mit Salat und Gemüse, mit Fleisch. Oder ein Salat und Mineral, kein Cola. Eigentlich auch bewusst.
Bewusste Mittagspause	Gut ich habe das Glück, dass ich in der Nähe wohne und über den Mittag nach Hause gehen kann um zu essen. (...) Ich nehme mir sicher bewusst Zeit um zu Essen und mache daneben nicht noch irgendwelche andere Sachen, so dass ich mich auf's Essen

Subkategorien	Ankerbeispiele
	<p>konzentrieren kann.</p> <p>Ich schaue sicher immer, dass ich immer Mittag esse.</p> <p>Ehm, ich nehme mir wirklich auch bewusst Zeit, im Minimum wirklich eine halbe Stunde Mittagspause zu machen.</p> <p>Also es wird wie gesagt, eine halbe Stunde müsst ihr machen.</p> <p>Am Mittag essen wir {zusammen mit dem Ehepartner} immer eine richtige Mahlzeit. Also ich kann nach Hause gehen, das ist noch praktisch, weil ich gerade in der Nähe wohne. Mein Mann kommt auch nach Hause und wir essen dann eigentlich immer, also wenn möglich, etwas vom Vortag vorgekocht.</p>
Kurze Mittagspause aus Zeitgründen	Vom SoBZ aus gehen alle am Dienstag ins La Strada essen und wenn man dort mitgeht, verliert man 1.5 Stunden, oder.
Kochen am Abend	<p>Und zum Abendessen haben wir eher so gekocht, und auch bewusst. Also die Frau arbeitet auch und dann schauen wir, dass immer jemand gekocht hat.</p> <p>Und nachher zum Abendessen nochmals etwas richtiges. Wir kochen gerne.</p>
Viel Wasser	Und ich trinke viel Wasser neben dem Kaffee.
Kaffeekonsum	<p>Ich trinke relativ viel Kaffee, also das trinke ich immer. Pro Tag trinke ich vielleicht 5-6 Kaffee würde ich sagen.</p> <p>Also Kaffee sicher am Morgen wenn ich zur Arbeit komme sicher nochmals ein Kaffee, nach dem Mittag ein Kaffee.</p> <p>Ja und wenn dann der Klient oder die Klientin gegangen ist, dann finde ich gut, wenn man einfach mal tief durchatmet, Fenster öffnet, und wenn es wirklich heftig war, dann geht man halt noch ein Kaffee holen oder so.</p>
Bewusst ausgewogen	<p>Aber schon immer ein bisschen ausgeglichen. Immer etwas anders.</p> <p>Ja und auch zuhause schauen wir, dass wir uns gesund ernähren und vor allem abwechslungsreich.</p> <p>Also eine ausgewogene Ernährung, sodass man von allem etwas hat.</p> <p>Ich brauche auch manchmal Schokolade, aber es braucht auch Früchten oder Gemüse.</p>
Früchten und Gemüse	<p>Wir essen eigentlich zu jeder Mahlzeit Gemüse. Ich probiere jeden Tag ein bisschen Früchte zu essen.</p> <p>Also jede Mahlzeit, die nichts Grünes hat, das stört mich. Dann habe ich auch das Gefühl, es fehlt etwas.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
<b>Unterfrage 2</b>	
Belohnung	wenn ich etwas erledigt habe, dann esse ich manchmal aber ich esse dann nicht wahnsinnig viel Schokolade. Ich esse nicht eine Tafel Schokolade am Abend oder so, aber so ein „Reiheli“ das schon. Und es ist halt so wie eine Belohnung für mich nach einem strengen Arbeitstag.
	Auch wenn ich kein Sport gemacht habe oder auch nach dem Sport esse ich gerne Chips und so Sachen. Also wirklich Sachen die Belohnungscharakter haben. Je nach dem habe ich dann nicht speziell Hungern aber Lust, mir etwas Gutes zu tun.
Ermöglicht Entspannung und Beruhigung	Es entspannt mich schon ein bisschen. Wenn ich ein Gespräch hatte, das mich vorgängig sehr belastete merke ich schon, dass ich mit dem Essen ein bisschen hinunterfahren kann, ein bisschen entspannen, ein bisschen beruhigen.
	Ich habe schon das Gefühl, dass mich Schokolade ein bisschen beruhigt.
	Hmmm, also ich finde es einen Genuss. Es ist ein Genuss, es ist entspannend und es ist etwas Schönes.
Energieförderer	Und dann kann ich schon sagen, also psychisch gesünder nicht, aber ich habe mehr Energie.
	Aber natürlich, wenn ich mehr Energie habe, hat dies schon auch eine Auswirkung auf die psychische Gesundheit.
	Aber ehm, ich bin nicht jemand, der wahnsinnig gerne isst und genießt und so. Ich habe einfach gegessen. Also mehr ein Energieförderer.
Genuss	Also für mich ist es schon ein Genuss in erster Linie und auch manchmal ein bisschen Belohnung.
	Hmmm, also ich finde es einen Genuss. Es ist ein Genuss, es ist entspannend und es ist etwas Schönes.
Fitgefühl	Ob man sich fit fühlt und ob man auch genügend Energie hat oder ob man sich ausgelaugt fühlt.
	Aber ich denke einfach für's körperliche Befinden ist es sicher wichtig. Weil es ist sehr ein anspruchsvoller Job, den wir hier machen, schon eher psychisch aber ich denke es wirkt sich dann auf die ganze körperliche und geistige Gesundheit aus wie man sich ernährt.
	Ich behaupte einfach, wenn man sich ausgewogen ernährt, dann hat dies auch einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Auf ehm, einfach auf das Wohlbefinden.
Geselligkeit	Klar wenn ich mit jemandem gehe ist es gesellig.
	Ehm, ja, oder einfach das Zusammensein mit anderen Menschen. Sei es bei einem Raclette oder einem Fondue.
	Aber ich esse sehr gerne in Gesellschaft. Das heisst mit Leuten zusammen und nicht alleine, wenn immer das geht.
Kaffee = Pause	Ja, und Kaffee ist auch wirklich sehr Genuss. Auch so, dass ich merke, eine Pause machen und sich Zeit nehmen. Ja...
Fettiges macht schlapp	Ja, also mir kommt in den Sinn, dass wenn ich viel oder Fettiges esse, dann werde ich so ein bisschen müde. Oder, ehm, geistig nicht mehr so leistungsfähig bin.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Fettiges macht belastungsunfähig	Oder man ist weniger belastungsfähig, so.
Hunger macht unleidig	Also man wird schon unleidig. Aber ich muss schon sage, also ich werde schon ein bisschen gereizt wenn ich Hunger habe.
<b>Kategorie: Schlaf</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Viel Schlaf	Ich brauche viel Schlaf, das war schon immer so.  Ich gehe relativ früh ins Bett und schlafe sicher 10 Stunden. Ich bin ein Mensch, der relativ viel Schlaf benötigt. Ich sage so sieben bis acht Stunden brauche ich. Ehm, früher brauchte ich nicht so viel Schlaf, wie seit ich hier arbeite (lacht). Das fiel mir auf. Ich schlafe lange. Ich schlafe wirklich lange. Schon auch bewusst. Also so unter der Woche ist es schon bewusst, dass ich zu meinen Stunden Schlaf komme.
Schlafrhythmus einhalten	Ich habe schon auch ein bisschen das Bedürfnis so einen Rhythmus zu haben. Ich gehe auch fast nie unter der Woche ins Kino oder so, dass ich zu meinem Schlaf komme. Es macht auch nicht so Spass, wenn man wieder arbeiten muss am nächsten Tag. Aber schon auch, man rechnet dann so aus, dann bin ich um 24.00 Uhr Zuhause oder so.
Lesen vor dem Einschlafen	Also Einschlafen, ich lese in der Regel ein bisschen. Dann kann ich sehr schnell schlafen.
Private Sachen studieren	Wenn ich etwas herumstudiere und merke, dass ich nicht einschlafen kann, dann muss ich bewusst etwas studieren, wo mich ein bisschen entspannt. Also etwas Privates und nicht etwas von der Arbeit.
Mentale Einstellung ändern	Wenn ich etwas merke, dann versuche ich es mental zu ändern. Eben, etwas anderes denken: So, jetzt ist fertig, in der Nacht ist kein Raum zum Nachdenken, das kann ich frühestens morgen Vormittag wieder machen im Auto. Ich versuche nicht daran zu denken, dass ich jetzt einschlafen sollte. Ja ich versuche dann gedanklich irgendwie ... Die Gedanken sind frei und lasse sie vorbeiziehen. Also ich denke so eine Art meditieren, ja dass ich zum Schlaf komme (...) Alle Gedanken die kommen loslasse, an nichts denke, bewusst einfach an nichts denke. Dann versuche ich zu sagen: Ja, da ist ja trotzdem nichts passiert, es macht keinen Sinn, nicht zu schlafen.
Tee trinken	Ja, es gibt so gewisse Rituale. Vielleicht ein Tee am Abend.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Sport treiben	Oder dann eben Sport, dann bin ich nachher schon müde.
	Ich merke einfach wenn ich Sport gemacht habe, dann bin ich auch gedanklich irgendwie... bin ich wie so... Ja ich studiere nicht mehr an Dingen herum von der Arbeit oder sonst. Es mehr das zufriedene Glücksgefühl im Vordergrund, was es einfacher macht einzuschlafen.
Musik hören	Oder sonst Musik hören. Das hilft mir auch sehr gut.
Gewohnheiten nützen	Dort merke ich schon, dass ich im gewohnten Umfeld am besten Schlafe. Sei es zu Hause oder... So ein bisschen der normale Rhythmus.
	Von dem her möglichst viel Gewohnheit und Normales um mich herum, dann schlafe ich am besten.
Früh ins Bett gehen	Wenn ich weiss, dass ich genug Zeit habe zum Schlafen, dann gehe ich auch entspannter schlafen und schlafe dann auch besser.
<b>Unterfrage 2</b>	
Weniger Leistungsfähig durch Schlafmangel	Wenn ich zu wenig geschlafen habe, bin ich wie so (...) habe ich einen sturmen Kopf. Und ich kann mich auch schlecht konzentrieren.
	Und ich merke, wenn ich nicht so gut geschlafen habe, dann kann ich die Leistung nicht so bringen, wo ich müsste oder sollte.
	Also man kann vielleicht schon noch liefern, so. Aber man verträgt halt viel weniger. Macht Fehler, also Fehler. Man kommt nicht vorwärts.
	Und wenn ich ein paar Tage in Folge nicht gut schlafe, dann habe ich das Gefühl, dass ich weniger Leistung bringen kann.
	Wenn ich einmal unruhig schlafe oder zu wenig schlafe, dann bin ich nicht Leistungsfähig. Also dann bin ich wirklich den ganzen Tag matt. Auch im Kopf.
Empfindlicher durch Schlafmangel	ich bin dann empfindlicher. Ich kann etwas nicht so schnell wegstecke, wie beispielsweise Kritik oder wenn jemand etwas von mir möchte, oder das „Gstörn“. Solche Dinge vertrage ich dann weniger, wenn ich weniger geschlafen habe.
	Ich verleide weniger. Das ist sicher etwas. Man reagiert vielleicht, ehm, auch ein bisschen ungehobener als wenn man ausgeschlafen wäre.
	Wenn man müde ist verträgt man viel weniger.
Keine Nerven haben	Keine Nerven für Telefone und die Leute.
Erholung	und kann mich auch sehr gut erholen im Schlaf.
Energielieferant	Wenn man genügend Schlaf hat, dann hat man auch die Energie. Dann hat man ... Dann „mag“ man auch. Und das hat mitunter auch einen Einfluss wie man sich fühlt. Ob man sich ausgelaugt fühlt, ob man sich fit fühlt, ob man „mag“, ob man ja.

Subkategorien	Ankerbeispiele
<b>Kategorie: Abgrenzung</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Berufserfahrung sammeln	<p>Ich glaube, das ist ein bisschen ein Prozess, der sich auch mit der Berufserfahrung auch ein bisschen verändert hat. Ich kann mich besser abgrenzen.</p> <p>Und, ehm, man hört schon recht strube Dinge teilweise. Das muss man einfach probieren richtig einzuordnen, das kommt dann mit der Erfahrung. Ich denke, am Anfang war es sicher schwieriger als jetzt.</p> <p>Ehm, was ich mache? Ich glaube es ist immer wieder ein Prozess wo man seit Jahren drinnen ist.</p> <p>Also, ich bin es mir ein Stück weit gewohnt, dass praktisch alle eine sehr traurige Lebensgeschichte haben und ein hartes Schicksal.</p> <p>Und es ist halt wirklich auch einfach Alltag, man gewöhnt sich ein bisschen daran.</p> <p>Und es war einfach am Anfang so ein Thema mit diesen Geschichten. Bis ich das gelernt habe und ich sage, dass ich jetzt ein bisschen abgebrüht bin, aber nicht nicht mitfühlend. Trotzdem mitfühlend oder empathisch, aber nicht mitleidig. Und nicht, dass ich mich von anderen Problemen belasten lasse.</p>
Erkenntnis des geringen Einflusses	<p>Ich kann mich besser abgrenzen, da ich die Erfahrung gemacht habe und weiss, dass mein Einfluss auf den Klient eigentlich sehr klein ist. Ich bin vielleicht ein Faktor, der etwas auslösen oder bewirken kann, aber schlussendlich weiss ich, dass es am Klient liegt, etwas zu bewirken oder zu verändern.</p>
Verantwortung zurückgeben	<p>Er ist die treibende Kraft. Ich kann da sein, vielleicht etwas anregen aber selber bewirken kann ich es nicht.</p> <p>Bei denen, die das schon zehn Jahre haben und machen. Bei denen muss man auch sagen: Ja gut, die haben das ja auch schon. Das ist dann auch ihre Sache.</p> <p>Aber solange ein Klient selber fähig ist, muss ich immer wieder sagen: Ich bin nicht hier um Ihr Leben zu leben und in Ordnung zu bringen. Dafür sind Sie selber verantwortlich!</p>
Mentale Trennung mein Leben - Klientelleben	<p>Es ist nicht meine Geschichte, sondern die Geschichte der anderen Person.</p> <p>Also bei den Erwachsenen, wir haben ja nur Erwachsene, das ist wirklich auch ihr Leben. Man bietet ihnen ein Ziel an und nimmt ihnen Dinge ab, aber es ist nicht mein Leben. Man geht schon mit, so. Aber Gleichzeitig ist es nicht mein Leben, es ist halt immer noch ihr Leben.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
Trennung Job und Person	Also einmal grundsätzlich habe ich die Einstellung, dass es einfach ein Job ist. Und das heisst, dass alles was hier irgendwie passiert, das gehört ein Stück weit zur Arbeit und das bin auch nicht unbedingt ich, also ich definiere mich auch nicht ausdrücklich nur durch die Arbeit.
	Und letztendlich muss ich mir immer wieder sagen: Es ist mein Job den ich ausführe und es ist nicht mein Leben.
	Versuche auch die Leute ernst zu nehmen. Aber bei mir innerlich zu sagen, dass es nichts mit mir direkt zu tun hat.
Physisch unerreichbar in der Freizeit	Aber ich schaue bewusst, dass wenn ich aus dem Büro gehe, keine E-Mails mehr beantworte, keine Telefone, nichts mehr. Oder auch in der Mittagspause, am Wochenende sowieso.
	Wenn die Leute da sind und ich arbeite, wenn sie mich brauchen, dann bin ich 100% da für sie und einfach, ehm, in der Freizeit nicht. Also ich wohne ja auch gerade da in der Gemeinde und dann sieht man vielleicht einander irgendwo da, die meisten sind zwar sehr zurückhaltend, da sie nicht wollen, dass die Leute wissen, dass sie einen Beistand haben, und die anderen... Dann spricht man kurz zusammen etwas, aber wenn es dann darum geht, dass die Person etwas von mir möchte oder könnten Sie nicht, dann sage ich: wir sehen uns am Montag im Büro, sie können vorbeikommen, so.
	Für mich ist es ganz klar getrennt. Die Arbeit und das Private, Freizeit gehört für mich wirklich nicht zusammen. Und ich halte die beiden Themen bewusst auseinander. Das heisst, dass ich zum Beispiel mein Natel nicht synchronisiert habe mit dem Outlook. Ich kann also die E-Mails zu Hause nicht checken. Ich sehe auch meine Termine zu Hause nicht.
	Also ich weigere mich auch noch zuhause zu arbeiten und das irgendwie zu vermischen.
	Also so tu ich das trennen, oder versuche das zu trennen.
Keine Privatangelegenheiten Klientel erzählen	Ich würde auch nie... Also private Angelegenheiten erzähle ich den Klienten nur sehr begrenzt. Ich würde niemals sagen wo ich wohne, ja vielleicht gerade knapp, in der Stadt Luzern oder so. Ehm, da finde ich wirklich, dass ich eine persönliche Grenze brauche.
Zuhause nicht über Arbeit sprechen	Und ehm,, dann ist bei mir ganz extrem, ich erzähle zu Hause sehr wenig. Also über die Kollegen vielleicht schon aber über die Arbeit, die Klienten, nicht.
Loslassen durch Notizen	Also irgendwann, man hat seine Notizen geschrieben und so, nicht dass man die ganze Woche und immer an diesem Ding daran ist. Nur wenn man sich muss mit dem befassen.
Teamaustausch	nach dem Gespräch, wir sagen dem so ein bisschen Psychohygiene... Man geht zueinander ins Büro und erzählt und tauscht sich aus: wie würdest du? Das ist mir jetzt passiert und so. Das ist sehr wertvoll.
	Also mit der Fachbearbeiterin, die meine Fälle bearbeiten, bin ich wahrscheinlich jemanden, der überdurchschnittlich viel erzählt: Jetzt hat der angerufen und so. Also ich habe sie auch gefragt, ob das okay sei für sie, und für sie ist es okay. Also wenn

Subkategorien	Ankerbeispiele
	<p>mich etwas nervt, wenn etwas Extremes passiert ist, wenn etwas Lustiges passiert ist, dann erzähle ich ihr das viel. Und auch den Kollegen in der Pause, das ist eigentlich Abgrenzung. Eigentlich nicht, dass die das wissen, sondern... Also manchmal ist es auch so eine super Geschichte, um es zu erzählen. Aber meistens ist es einfach schon um anzugrenzen.</p> <p>Gespräche mit meinen Arbeitskollegen.</p> <p>Und was wir auch haben ist der Austausch im Team. Gerade auch wenn andere Beistände denken: uh jetzt ist es schwierig gewesen oder laut geworden im Büro oder so. Dann fragt man schnell nach: hei wie geht's, ehm, war es schwierig oder so.</p> <p>Vor allem das Gespräch mit meinen Berufskollegen ist eigentlich so das, was ich nütze. Die Gefässe, welche wir haben. Arbeitskollegen, welche auch etwa die ähnlichen Erfahrungen machen.</p>
Teamunterstützung	<p>Wenn es ein belastendes Gespräch ist, dass diese der Arbeitskollege für mich macht.</p> <p>Und was dazu hilft, das sind Gespräche mit meinen Arbeitskollegen, das sind Intervisionen, das sind Supervisionen, wo man auch immer wieder diese Fälle darlegt, wo man darüber diskutiert und wo man auch die eigene Haltung darlegt.</p> <p>Und wir unterstützen einander und es ist nicht so, ich habe mein Mandat und du hast dein Mandat und die Scheuklappe ist zu.</p> <p>Also ich versuche mich immer abzugrenzen. Und wir haben auch regelmässige Fachgespräche, Intervisionen und Supervisionen und das ist eigentlich immer so ein bisschen das Thema.</p> <p>Oder Supervisionen oder unsere Teamsitzungen. Dass ich dann diese Fälle dort vorbringe und was das mit mir macht.</p>
Distanz durch Metaperspektive	<p>Um mich einmal herauszunehmen um auch mal einen anderen Blickwinkel zu erhalten. Und ich glaube das hilft, ehm, trotzdem empathisch sein zu können und es aber doch auch losgelöst von einem zu sehen.</p> <p>Und ich glaube so diese Rückmeldung ist ungemein wichtig. Ja. Und ich glaube das hilft mir, dass ich differenzieren kann das ist jetzt ein Mandat.</p>
Heimreise	<p>Einerseits gehe ich damit um, dass ich ehm,, pendle und darum im Zug immer herunterfahre und wenn ich zu Hause bin ist es weg.</p> <p>Meistens sitze ich dann ins Auto und fahre nach Hause und kann dabei auch noch etwas darüber nachdenken. Aber spätestens wenn ich zuhause bin, habe ich es meistens vergessen.</p>
Duschen	<p>So jetzt gehe ich duschen und wasche alles runter.</p> <p>Einfach so das bewusst sein, jetzt gehe ich duschen und die ganze Last des Tages kommt hinunter und morgen sieht die ganze Welt wieder anders aus.</p> <p>Dann gehe ich unter die Dusche und mache mein Ritual und denke weg oder, jetzt muss ich das endlich loslassen und nicht mehr an die Arbeit denken.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
Fenster öffnen und durchatmen	Ja und wenn dann der Klient oder die Klientin gegangen ist, dann finde ich gut, wenn man einfach mal tief durchatmet, Fenster öffnet, und wenn es wirklich heftig war, dann geht man halt noch ein Kaffee holen oder so.
Mut zu Pendenzen	Auch wenn ich Ferien habe stören mich meine Beigen im Büro nicht mehr. Wenn ich es vor den Ferien machen kann ist gut und sonst mache ich es nachher.
Auftragsklärung	<p>Ja, Auftrags- und Rollenklärung. Sei es mit der Behörde einerseits, wenn man das Mandat bekommt. Andererseits mit den Klienten selber. Ja. Schauen was sie sich vorstellen, was stelle ich mir vor. Wo finden wir uns. Was gibt es für Möglichkeiten.</p> <p>Auftrags- und Rollenklärung. Und das passiert nicht nur am Anfang, das passiert immer.</p> <p>Ich bin zwar der Beistand und ich versuche alles mein menschenmögliches zu tun, aber im Rahmen meines Auftrages.</p> <p>Also ich frage mich als erstes auch immer, ist es überhaupt meine Aufgabe? Also der Auftrag ist für mich schon sehr zentral. Ich habe einen Auftrag und arbeite nach dem, ich bin nicht für jedes Problem zuständig.</p> <p>Wenn eigentlich die Kompetenzen vorhanden wären und ich es so einschätze, dass sie im Moment einfach nicht gewillt sind oder zu bequem sind, dann mache ich gewisse Sachen halt einfach einmal nicht.</p> <p>Von wegen Abgrenzung und gerade im Bereich Berufsbeistand hat man ja einen ganz klaren Auftrag von der KESB, also es ist ja ganz klar formuliert, was man für Aufgaben hat. Und die Schwierigkeit ist, dass man das immer wieder anschauen muss, dass man dort nicht hineintappt.</p> <p>Ich mache praktisch mit den Klienten im ersten Halbjahr nur Arbeitsvereinbarungen/Zusammenarbeitsvereinbarungen und Grenzen setzen und sage: Hier ist meine Verantwortung, da ist deine Verantwortung. Und es geht also nur immer um diese Themen der Zusammenarbeitsvereinbarung und der Grenzensetzung.</p>
Gute Gesprächsvorbereitung	<p>Also bei Klienten, die dazu tendieren sehr schwierig zu sein, so ein bisschen „aufmüpfig“, nein das ist vielleicht das falsche Wort, aber eben so persönlich angreifen, da bereite ich das Gespräch anders vor. Ich überlege mir, welche Vorwürfe kommen könnten oder was könnte, ehm... Könnte das Gespräch schwierig werden, könnte es eskalieren.</p> <p>Ja, und wenn ich weiss, es wird ein schwieriges Gespräch, dann gehe ich schon mit dieser Einstellung ins Gespräch und kann mich nachher auch besser abgrenzen. Ja, weil ich dann nichts anderes erwarte, also nein, nichts anderes erwarten ist natürlich auch nicht gut, aber einfach ein bisschen... Ich rechne ein Stück weit damit. Dann ist es auch nicht so schlimm, wenn es dann eintrifft.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
Ablenkung	<p>Oder ich muss mich ablenken mit anderen Sachen. Mit Gartenarbeit oder mit Fernseher schauen ... Dass ich dann nicht mehr an die geschäftlichen Sachen denke.</p> <p>Eben, wenn ich manchmal am Abend noch über solche Sachen nachdenke, oder im Bett vor dem Einschlafen, dann denke ich: Ja ich muss jetzt weiter ... Ich arbeite dann weiter in der Nacht. Schlafe dann ein, träume aber irgendetwas. Aber es hat etwas mit der Arbeit zu tun und ich arbeite dann. Also ich erledige dann Sachen. Jetzt habe ich diesen Bericht geschrieben, jetzt bin ich einer auf dieses Amt gegangen. Solche Sachen träume ich dann in der Nacht und das hat dann schon mit fehlender Abgrenzung zu tun.</p> <p>Genau, mit Aktivitäten mit welchen ich dann auch auf andere Gedanken bringen. Ich muss ja dann auch irgendetwas überlegen ... Beim Gärtnern, oder welcher Strauch wächst über den Weg hinaus. Und dann denke ich daran und bin dann voll bei dieser Sache. Also so ein bisschen ... Das hilft mir wirklich sehr gut.</p>
<b>Unterfrage 2</b>	
Hauptinflussfaktor	<p>Ich glaube, das ist das entschiedenste für mich.</p> <p>Wenn das nicht funktioniert, dann kann man diesen Job nicht machen. Ich würde sagen es ist sehr essentiell. Ja vielleicht als Schlusswort. Es ist sehr ein anspruchsvoller Job, aber wenn man sich gut abgrenzen kann ist es sicher machbar.</p> <p>Ich glaube in unserem Job ist Abgrenzung ganz ein wichtiger Teil. Ich glaube wenn man längerfristig nicht abschalten kann, dann hat das massgeblich einen Einfluss auf die psychische Gesundheit.</p> <p>Ich glaube, das ist eines der wichtigsten Sachen.</p> <p>Also die Abgrenzung ist ja 100% das wichtigste für die Gesundheit.</p>
Ermöglicht Freizeitnutzung	<p>Wenn es mir gut gelingt, ich sage, abgrenzen von meiner Arbeit, dann habe ich Energie etwas zu machen, dann bin ich nicht blockiert, dann kann ich meine Freizeit im ganzen Umfang nutzen. Ehm, das hat natürlich einen Einfluss auf die psychische Gesundheit, wenn ich dann die ganze Freizeit Energie tanken kann.</p>
Kindesschutzfälle gehen nahe	<p>Eben, so Kindesmissbrauch-Geschichten oder so Sachen das geht mir dann sicher näher als so, ich weiss nicht genau, Streit mit der Schwester oder so, ja.</p> <p>Also, bei mir ist es so, wenn ich Mühe habe zum Abschalten, dann sind es Kindesschutzmassnahmen.</p> <p>Also mich belasten die Probleme anderer nicht. Ausser bei den Kinder. Dort habe ich manchmal Mühe. Also wenn kleine Kinder einer Situation hilflos ausgeliefert sind oder Eltern haben {wahrscheinlich meinte sie Kinder ohne Eltern}, dort werde ich dann einfach emotional.</p>

Subkategorien	Ankerbeispiele
Ähnlichkeiten mit eigenen Erfahrungen erschweren Abgrenzung	Das können so persönliche Schicksale sein von Klienten, meistens Junge Frauen, die... Also eben, die mir eher noch näher sind, wo es mir dann eher nahe geht, wenn ich ihre Lebensgeschichte höre.
Gefahr des Mitleidens	Als Berufsbeistand ist man je nach Auftrag wie fast ein Familienmitglied, sage ich jetzt einmal. Man ist so tief im Leben der Personen, ehm, dass man sich zwangsläufig abgrenzen muss. Sonst, ja, werden die Probleme der Klientinnen und Klienten die eigenen und das ist dann sehr gefährlich.
Fehlende Abgrenzung hindert Schlaf	<p>Ich habe aber schon gemerkt, im Zusammenhang mit der Arbeit, hat sich dies schon auf die Schlafqualität ausgewirkt hat. Also, dass ich manchmal in der Nacht, jetzt habe ich das nicht mehr so, aber vorher hatte ich das schon viel, dass ich in der Nacht recht lang wach gelegen bin. Also, dass ich die ganze Nacht irgendwie gearbeitet habe. Ich habe am Morgen jeweils zwar das Problem gelöst gehabt, aber es tat mir nicht wirklich gut.</p> <p>Eben, vielleicht wenn es wirklich sehr schwierige Sachen sind mit Kinder oder häuslicher Gewalt oder Missbrauch oder so Sachen, die kommen mir manchmal noch ein bisschen hoch und ich kurz daran herumstudiere.</p> <p>Und,, man wacht früher auf und... Büro. Man muss ja dann gehen und hat das Büro im Kopf. Das ist dann ein schlechtes Zeichen.</p> <p>Am Abend schaffe ich es mich abzugrenzen und dann kommt es halt am Morgen, unterbewusst. Ich glaube... Man weiss ja dann was für Fälle, es ist ja nicht geträumt.</p> <p>Wenn man dies nicht schafft oder auch wen man sich von den Pendenzen nicht abgrenzen kann, welche ja auch Leute und Geschichten sind, oder vielleicht irgendwelche Berichte, dann kann man eben nicht mehr schlafen.</p> <p>Vielleicht gibt es das einmal im Monat, dass ich morgens um 05.00 Uhr erwache, noch eine Stunde schlafen könnte und merke, dass ich an einem Klienten herumstudiere.</p> <p>Eben, wenn ich manchmal am Abend noch über solche Sachen nachdenke, oder im Bett vor dem Einschlafen, dann denke ich: Ja ich muss jetzt weiter ... Ich arbeite dann weiter in der Nacht. Schlafe dann ein, träume aber irgendetwas. Aber es hat etwas mit der Arbeit zu tun und ich arbeite dann. Also ich erledige dann Sachen. Jetzt habe ich diesen Bericht geschrieben, jetzt bin ich einer auf dieses Amt gegangen. Solche Sachen träume ich dann in der Nacht und das hat dann schon mit fehlender Abgrenzung zu tun.</p>
Fehlende Abgrenzung erzeugt Druck	Ich glaube wenn man längerfristig nicht abschalten kann, dann hat das massgeblich einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Dass man ständig diesem Druck ausgesetzt ist und dass man ausgelaugt wird.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Fehlende Abgrenzung hindert Motivation	Also wenn wirklich ein heftiger Fall sehr schwierig tut und eine Krise schiebt zwei Monate lang, dann kann ich mich auch schlechter abgrenzen [...]. Dann kann es sein, dass ich diese zwei Monate weniger gerne zur Arbeit gehe.
Priorisieren unmöglich	dann ist bei mir so, dass ich ehm,, nicht mehr zügig arbeiten kann. Man weiss dann nicht mehr wo anfangen und aufhören: soll ich zuerst das oder das.
Professioneller Rollenverlust	Oder auch bei einer Intervision, wo die anderen dann sagen: jäh. Also jetzt ganz extrem: das ist nicht dein Sohn, oder. Hast du so gesprochen mit ihm? Dann hast du mit ihm gesprochen, als wäre es dein Sohn.
<b>Kategorie: Selbstwirksamkeitserwartung</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Fachwissen aneignen	Durch das fachliche know-how weiss ich viel mehr, wo ich stehe, was ich kann, was ich weiss, wo ich auch das Vertrauen habe in meine Arbeit oder in das wo ich mache und weiss, dass es gut ist. Es gibt Sicherheit.  Oder auch etwas nachlesen, CAS oder so.
Berufserfahrung sammeln	Ja, es ist sicher durch die Berufserfahrung. Dadurch habe ich auch mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten.
	Das muss man aber alles lernen, das geht nicht einfach so. Unser Vorgesetzte sagte, dass man dafür etwa zwei Jahre braucht und das war also wirklich so (lacht).
	Ich habe das Gefühl, man entwickelt mit der Zeit ein bisschen Strategien, wie man sich Hilfe holen kann wenn man das Fachwissen oder die Kompetenzen noch nicht mitbringt.
Priorisierung der Aufgaben	Wenn ein Telefon kommt oder jemand am Schalter stürmt mit Notfall oder weiss nicht was und man schaut sich die Sache an und dann geht es irgendwie um CHF 20.00 weil keine Zigaretten mehr vorhanden sind, oder irgendwie so. Man lernt es mit der Zeit dann ein bisschen einschätzen.
	Wenn ich die Hälfte meiner Fälle als Krise anschau, dann werde ich sicher irgendwann... Eben die Selbstwirksamkeit nicht mehr haben und die Zweifel haben und ein Burnout haben.
Vertrauen haben in sich	Das Mentale halt einfach indem ich weiss, dass ich es jetzt machen muss, irgendwie geht es dann schon.
	Ich gehe einfach an die Sache heran.
	Aber ehm, bis jetzt kam das Meiste gut heraus.  Aus meiner Sicht weiss ich am Besten selber, was am Besten ist! Ich kenne diesen Fall, ich habe Erfahrung und ich mache das, wo ich als Wirksam und Effektiv erachte. Und dann muss ich sagen, das klappt auch meistens.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Pendenzen akzeptieren	<p>Als ich hier begonnen habe zu arbeiten, im September 2012, hatte ich sehr grosse Mühe mit der Tatsache, dass ich bis am Abend oder bis Ende Woche nicht alles erledigen konnte.</p> <p>Aber das ist in diesem Job eine Tatsache, dass man mit Pendenzen leben muss. Man wird nie fertig, es ist wie ein Fass ohne Boden.</p> <p>Und dann habe ich einfach angefangen Prioritäten zu setzen. Ich habe einfach gesagt: Alles bringe ich jetzt nicht rein.</p>
Eigene Anspruchssenkung	<p>Und ehm, ja einmal „s füfi loh grad si“ und diese Einstellung muss man sicher haben.</p> <p>Ich bin aber auch jemand, der sie herunterschraubt. Auch wegen der Gesundheit. Also für mich muss es schon stimmen, dass am Schluss, also am Ende Jahr der Beistandschaft, immer ein bisschen besser geht und mir nicht schlechter geht. Dieser Preis muss... Also mach ich auch, schraube ich herunter. Darum habe ich schon genug Ressourcen.</p>
Eigene Grenzen kennen	das war ein jahrelanger Prozess zu merken, wo meine Grenzen sind.
Rollenklärung mit KL	dass ich dann sage: Schauen Sie ich bin nur der Beistand, wenn Sie das so beginnen zu machen, dann müssen Sie zum Psychiater gehen. Ich kann das nicht auffangen und ich möchte dies auch nicht auffangen weil ich weiss, dass ich es nicht kann.
Gesprächsvor- und Nachbereitung einzeln	Aber wenn ich weiss, ich habe ein schwieriges Gespräch, dann nehme ich mir auch explizit zehn Minuten Zeit, und bereite dieses Gespräch auch wirklich vor, sodass ich strukturiert bin, und danach auch weiss, so gleise ich es auf und gehe dann so und so durch.
Anspruchshaltung des Teams kennen	Also, Austausch im Team. Also ich bin jemand, wo das sicher sucht. Also die meisten suchen es. Also ich suche es sehr, weil ich es nutze einerseits und zweitens auch der Meinung bin, es sollte ungefähr der gleiche Standard haben, also nicht methodisch, aber wie aufwändig machen wir das.
Teamfeedback einholen	<p>Manchmal ist es gar keine konkrete Frage sondern nur so ein bisschen: Würdet ihr das auch so machen? Oder findet ihr das übertrieben.</p> <p>Und auch einfach mal den Arbeitskollegen übergibt und sagt: Was würdet ihr in dieser Situation machen?</p> <p>Ehm, ich setzte mich manchmal auch ein bisschen unter Druck, wobei ich dann immer wieder ein gutes Spiegelbild habe, welches mir das reflektiert und sagt: Hey, jetzt musst du wieder einen Schritt retour machen. Oder das musst du jetzt nicht so eng sehen.</p>
Positives aufsaugen	Darum saugt man die ganzen positiven Aspekte, wenn mal ein Klient kommt und sich bedankt oder einen Kuchen vorbeibringt oder ein Geschenk bringt, dann saugt man das wie auf. Das sind dann so die schönen Momente. Die gibt es eher selten, was eben an unserem Job liegt. Aber die saugt man umso mehr auf.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Nachfragen bei Vorgesetzten	Ich habe bisher aber immer die Erfahrung gemacht, dass wenn ich erst einmal weiss, was zu machen ist, also dann gehe ich vielleicht mal meinen Chef kurz fragen und sage: hei, schau Mal, was muss ich da alles. Sobald ich eine Idee habe, was gemacht werden muss und wie ich es machen muss, dann ist es wie kein Problem mehr.
<b>Unterfrage 2</b>	
Hohe Anspruchshaltung belastet	Das ist ja das, wo so ein bisschen die psychische Gesundheit belastet. Einfach, dass ich sehr hohe Erwartungen an mich habe auch bezüglich, wie ich eine Aufgabe bewältigen möchte. Also die Qualität einer Arbeit.
	Also wenn ich alles immer hinaufschrauben möchte und immer möglichst identisch sein möchte mit meinen Ansprüchen und mit dem was ich mache und wenn ich diese nicht umsetzen kann, dann wird man krank. Das glaube ich einfach. Dann braucht man so viel Zeit, so viele Ressourcen, so viele Nerven, dass es vielleicht ein gutes Resultat hat aber dafür Verdruss.
	ich, also meine Person, habe sehr hohe Erwartungen an mich selber. Ehm, ich setzte mich manchmal auch ein bisschen unter Druck.
Hohe Anspruchshaltung überfordert	Ja. Ich glaube wenn man hohe Anforderungen an sich selber hat [...] läuft man längerfristig in einen Hammer hinein, sodass es einem psychisch schlecht geht und dass man letztendlich in Überforderungssituationen hineinkommt. Und dann man nur noch von Problemen konfrontiert ist und nicht mehr aus diesem Strudel herauskommt.
Hohe Anspruchshaltung stresst	So: Was werden auch die denken von mir, dass die das jetzt nicht weiss. Ich habe manchmal das Gefühl, dass die Leute die Erwartung haben, dass wir alles können müssen. Für alles müssen wir eine Antwort haben und immer alles wissen. Durch dieses denken, dass die anderen denken, dass ich alles wissen muss, stresse ich mich natürlich selber, oder.
Fehlende Kompetenzen sind erdrückend	Die anderen Geschichten, wie eben mit schwierigen Klienten arbeiten, wo man weiss, dass dieser jede Woche wieder kommt und es ist jede Woche schwierig mit ihm und man steht irgendwo an, jedes Gespräch stresst, da habe ich mehr das Gefühl, dass es erdrückend ist und es ein schlechtes Gefühl geben kann oder sich vor dem Gespräch nicht so gut fühlt.
Leichtigkeit bei kleinerer Anspruchshaltung	Gut, ich bin weniger unter Druck, wenn ich weniger das Gefühl habe ich muss das jetzt so und so, das und das machen. (...) Je besser man mit Pendenzen umgehen kann, desto besser geht es einem.
Klarer Auftrag entlastet	Eben, wenn ich selber weiss was ich machen muss, dann geht es mir auch viel besser und ja, belastet nicht.
Hohe SWE hilft	Wenn ich das Gefühl habe ich kann etwas meistern, dann schlägt es mir nicht auf die Gesundheit.
Realistische Anspruchshaltung hilft	Also eben die psychische Gesundheit kommt nur dadurch zu Stande, dass man auch realistische Erwartungen hat an sich selber. Also sei das an die SWE oder sei das an das eigene körperliche Vermögen, Leistungsfähigkeit, das Geistige. Also wenn man unrealistische Erwartungen hat, dann glaube ich, dann leidet die Psyche.
	Wenn ich mir sage 80% reicht auch, ich muss nicht immer 100% geben, dass entlastet sicher auch. Dann geht es mir auch besser.

Subkategorien	Ankerbeispiele
<b>Kategorie: Achtsamkeit</b>	
<b>Unterfrage 1</b>	
Schwierig zu praktizieren	Es ist schwierig, Gefühle wahrzunehmen und wieder fahren zu lassen. Das ist schwierig. Dafür brauche ich fast ein bisschen eine Strategie, dass mir das gelingt.
	Ich habe Dinge darüber gelesen, ich kenne Leute, die in Kurse gegangen sind und,, Es ist sicher eine gute Sache. Ich habe es nie verfolgt oder umgesetzt.
	Eben es gelingt mir natürlich viel besser, wenn ich in der Freizeit ... Dort mache ich es auch ganz bewusst. Jetzt gehe ich in den Garten und dann ach wie ist das schön und die Sonne scheint. Und dann achte ich wirklich darauf, was dann mit mir passiert und was in diesem Moment stattfindet. Und im Beruf mache ich das praktisch nicht. Also ja, wenn ich so im Alltag bin und ein Telefon nach dem anderen läutet und dann muss noch dieses und jenes erledigt werden und dann bin ich einfach bei dieser Sache dabei und achte nicht darauf, wie es mir dabei geht, oder.
	Es läuft halt sehr viel halt automatisch. Man macht es schon seit Jahren so und ist sich so gewohnt. Und dann überlegt man sich gar nicht, mit was das jetzt zu tun hat.
Gefühle im Moment wahrnehmen	Gefühle nehme ich schon wahr während einem Klientengespräch.
	Also die positiven kommen schon gerade direkt, so.
	Nein, diese nehme ich auch während dem Gespräch wahr und die lege ich auch immer offen. Und ich glaube letztendlich ist es genau das, was es braucht.
	Also ich nehme meine Gefühle schon wahr.
Schutzmantel mental anziehen	Also ich habe das Gefühl, wenn vor allem viele Gefühle da sind, dann versuche ich schon im Moment diese aufzugreifen.
	Die negativen, das fällt mir schon auf, die nehme ich erst nachher wahr. Also im Moment dann probiert man einfach die Situation zu klären und ganz negative mir gegenüber, die prallen extrem ab. Im Nachhinein kommen sie dann vielleicht schon.  bei den negativen, die lasse ich einfach leer laufen.
Wahrgenommene Gefühle ansprechen	Ansprechen.
	Aber grundsätzlich merke ich, dass man sehr viel ansprechen kann.
	Ich bin sehr authentisch gegenüber meinen Klienten und ich bin sehr transparent. Ich informiere meine Klienten über alles und

Subkategorien	Ankerbeispiele
	<p>jenes. Ich sage auch alles. Wenn ich am Gespräch bin und wütend bin, dann sage ich beispielsweise: Jetzt machen Sie mich aber wütend! Oder ich sage: Das nervt mich jetzt! Das haben wir doch das letzte mal schon zusammen besprochen, und jetzt ist es schon wieder so. Was hat hierzu geführt? Also ich spreche es direkt an und ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht.</p> <p>Ich glaube wichtig ist, dass man sagt was man denkt und fühlt. Und dass man's nicht in sich hineinfrisst.</p> <p>Also wenn mein Gegenüber sehr fordernd ist oder verletzend oder ausruft, dann spreche ich das an wie es mir dabei geht und dass dies nicht fair ist, mir für etwas die Schuld zu geben, wofür ich nichts kann. Ich kann ja nicht alle Probleme und Steine aus dem Weg räumen nur weil der andere nicht fähig ist.</p> <p>ich habe das Gefühl, dass ich versuche möglichst transparent zu sein auch ihnen gegenüber. Und gleichzeitig wiederum, aber das ist dann wirklich mehr, wenn es heftige Gefühle sind, dann versuche ich das auch irgendwie zu sagen was gerade bei mir los ist und in mir vorgeht.</p>
Gedanken notieren	sonst gibt's es auch, dass ich es mir während dem Gespräch kurz aufschreibe, was mich gerade beschäftigt.
Denkweisen helfen abzugrenzen	<p>Also Denkweisen helfen mir, gewisse Sachen wieder loszulassen.</p> <p>Denkweisen halt wie so Übungen, wo man sieht, dass ich wie nur ein „Tüpfchen“ bin im Ganzen, ich kann gar nicht viel bewirken, oder, damit ich wie meine Endlichkeit bewusst wahrnehmen, um mich von einem Thema abgrenzen zu können.</p>
Fördert Bewusstheit	Dass ich mir bewusst werde, warum mache ich mir jetzt Gedanken über etwas und meine Energie verschwende und dies bringt ja nichts. Also wirklich mit bewussten Gedankengängen wo ich mir sage: So und jetzt darf ich nicht mehr darüber nachdenken, jetzt ist nicht Zeit dazu, später vielleicht wieder.
Probleme nicht erfinden	Solange es nicht eintrifft, das Problem, dann ist es auch noch nicht da.
<b>Unterfrage 2</b>	
Ein Muss für Gesundheit	<p>Also als ich angefangen habe zu arbeiten, hatte ich wie das Bewusst sein für das nicht so gehabt. Also, dass ich dies zum gesund bleiben können muss, oder.</p> <p>Ich denke, es ist sicher das Entschiedenste für die psychische Gesundheit.</p> <p>Es ist sehr wichtig, dass man achtsam ist, dass man auf sich selber Acht gibt und dass man selber auch die Grenzen kennt.</p>
Fördert Gelassenheit	Also positiv ist natürlich, man wird vielleicht noch gelassener, wenn man mit diesem Beruf umgehen kann, weil man einfach so viel erlebt und so viele Dinge einordnen kann, wenn man es privat hört und so.

Subkategorien	Ankerbeispiele
Ermöglicht Momentaufnahmen	Wenn ich am Gespräch bin und wütend bin, dann sage ich beispielsweise: Jetzt machen Sie mich aber wütend! Oder ich sage: Das nervt mich jetzt! [...] Das ist vielleicht so eine Momentaufnahme, und am nächsten Tag sieht die ganze Welt wieder anders aus.
Fördert Einschlafen	Ich versuche nicht daran zu denken, dass ich jetzt einschlafen sollte. Ja ich versuche dann gedanklich irgendwie ... Die Gedanken sind frei und lasse sie vorbeiziehen. Also ich denke so eine Art meditieren, ja dass ich zum Schlaf komme (...) Alle Gedanken die kommen lasse, an nichts denke, bewusst einfach an nichts denke.
Gefühle Ansprechen fördert Gesundheit	<p>Ich glaube wichtig ist, dass man sagt was man denkt und fühlt. Und dass man's nicht in sich hineinfrisst. Ich glaube, wenn man alles in sich hineinfrisst, auch die Emotionen und das was man spürt, dann ist dies längerfristig nicht förderlich. Längerfristig kommt es irgendeinmal zu einem „Bumm“.</p> <p>Ich informiere meine Klienten über alles und jenes. [...]Also ich spreche es direkt an und ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Deshalb habe ich auch kein schlechtes Gewissen, wenn ich im Nachhinein wütend bin.</p> <p>Also vor allem, dass man mit sich im Reinen ist. Ich glaube das hat auch einen sehr wichtigen Teil darin für eine psychische Gesundheit.</p>
Bewusstheit spart Energie	Dass ich mir bewusst werde, warum mache ich mir jetzt Gedanken über etwas und meine Energie verschwende und dies bringt ja nichts. Also wirklich mit bewussten Gedankengängen wo ich mir sage: So und jetzt darf ich nicht mehr darüber nachdenken, jetzt ist nicht Zeit dazu, später vielleicht wieder.
Bewusstheit ermöglicht Trennung Ich-Person und Ich-Beistand	<p>Es sind dann mehr verletzte Gefühle, wo ich das Gefühl habe, dass es nicht gegen meine Arbeit sondern gegen meine Person geht. Ich finde wie das so die Schwierige, die Trennung zwischen Arbeit und Person.</p> <p>Klienten meinen vielleicht dich als Beiständin und ich erlebe es als ich als Person. Wobei ich glaube, dass vielfach gar nicht die Person gemeint ist und ich glaube das ist die Schwierigkeit, wenn ich es dann als ich als Person nehme und wie nicht merke. Wenn ich bewusst sagen kann: nein, das bin nicht ich, sondern ist mein Job, meine Arbeit, dann hat das viel weniger Auswirkungen als wenn es auf die persönliche Ebene geht.</p>
Fördert Authentizität während Klientelkontakt	Ich habe das Gefühl, dass es wichtig ist, dass das Gegenüber auch weiss, woran es bei mir ist, oder. Und dann finde ich es schon wichtig, dass man auch gewisse Emotionen auch zeigt und verbalisiert und das denke ich, wirkt sich dann auch positiv für mich aus.