

**Bachelor-Arbeit
Sozialarbeit
TZ 2018-2023**

Melanie Bättig

**Die Stärkung des Kohärenzsинns in der sozialarbeiterischen Praxis mit
jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit**

**Salutogene Handlungsansätze in der Praxis der Sozialhilfe und des
Motivationssemesters**

Diese Arbeit wurde am **15.08.2022** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repository veröffentlicht und sind frei zugänglich.

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



Urheberrechtlicher Hinweis:

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

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.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

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 Sozialarbeiter/innen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2022

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Leitung Bachelor

Abstract

Junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit befinden sich in einer prekären Lebenslage und stellen eine Herausforderung im Praxisalltag der Sozialen Arbeit dar. Die vorherrschenden Handlungsmaximen, welche eine Motivationssteigerung durch Beschäftigungsprogramme aber auch durch Anreize und Sanktionen erzeugen wollen, sind mässig erfolgreich.

Mit der Erwerbslosigkeit geht oftmals ein schlechter psychischer Gesundheitszustand einher. Das wiederholte Erleben von Ablehnung und Scheitern auf dem Weg in die Berufswelt zeigt sich in einem reduzierten Selbstwertgefühl und Resignation bei den jungen Erwachsenen. Die Salutogenese, mit den generalisierten Widerstandsressourcen und dem Kohärenzsinn als zentrale Konzepte, kann hier eine neue Perspektive auf die herausfordernde Situation bieten.

Auf dieser Grundlage geht die Bachelorarbeit der Frage nach, wie im Praxisfeld der Sozialhilfe und des Motivationssemesters der Kohärenzsinn der jungen Erwachsenen gestärkt werden kann. In der Literaturarbeit werden Möglichkeiten dargestellt, wie dies durch eine Fokussierung auf die Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit gelingen kann.

Die Berücksichtigung der Lebenswelt der jungen Erwachsenen, die Stärkung ihrer internen und externen Ressourcen sowie das Vertrauen in ihre Fähigkeiten, sollen es den jungen Erwachsenen ermöglichen, an den Herausforderungen zu wachsen und gestärkt in die Erwerbswelt einzutreten.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis	III
1. Einleitung	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Fragestellung	2
1.3 Motivation und Berufsrelevanz	3
1.4 Zielsetzung	3
1.5 Aufbau der Arbeit	4
2. Erwerbslosigkeit und psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen	5
2.1 Definition Erwerbslosigkeit	5
2.2 Zusammenhang von Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit	6
2.3 Psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit	7
3. Theorie der Salutogenese	10
3.1 Eine neue Perspektive	10
3.2 Generalisierte Widerstandsressourcen	11
3.3 Kohärenzsinn	12
3.4 Wirkverhältnis von generalisierten Widerstandsressourcen und Kohärenzsinn	14
3.5 Kohärenzsinn und psychische Gesundheit	15
3.6 Stärkung des Kohärenzsinn in der Praxis	16
3.6.1 Salutogene Interventionen	16
3.6.2 Sinn FÜR Kohärenz	17
3.6.3 Generalisierte Widerstandsressourcen und Kohärenzsinn	19
3.7 Zentrale Erkenntnisse	20
4. Handlungsansätze für die sozialarbeiterische Praxis mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit	22
4.1 Praxisfeld Sozialhilfe	22

4.1.1	Verortung und Aufgabe der Sozialhilfe im Kontext der Sozialen Arbeit	23
4.1.2	Persönliche Hilfe im Rahmen der Sozialhilfe	24
4.1.3	Stärkung des Kohärenzsinn in der sozialen Beratung im Praxisfeld der Sozialhilfe	25
4.1.4	Fazit für die Praxis der Sozialhilfe	33
4.2	Praxisfeld Motivationssemester	35
4.2.1	Verortung und Aufgabe des Motivationssemesters im Kontext der Sozialen Arbeit	35
4.2.2	Stärkung des Kohärenzsinn im Motivationssemester	37
4.2.3	Fazit für die Praxis des Motivationssemesters	45
5.	Schlussfolgerungen	48
5.1	Beantwortung der Fragestellungen	48
5.2	Übergreifendes Fazit für die Praxis	55
5.3	Ausblick	57
6.	Literaturverzeichnis	58

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen	12
Abbildung 2:	Dimensionen eines Sinn FÜR Kohärenz	17
Abbildung 3:	Externe Ressourcen, Kohärenzsinn und Gesundheit	19

1. Einleitung

In nachfolgenden Unterkapitel wird die Ausgangslage der vorliegenden Arbeit beschrieben. Darauf aufbauend wird die Fragestellung hergeleitet und die persönliche Motivation sowie die Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit dargelegt. Im Anschluss wird auf die Zielsetzung eingegangen. Ein Überblick über den Aufbau der Arbeit rundet das erste Kapitel ab.

Um alle Personen anzusprechen, wird nach den Richtlinien der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit ein Genderstern (*) verwendet.

1.1 Ausgangslage

Im Jahr 2020 waren schweizweit 74'400 Personen zwischen 15 bis 29 Jahren erwerbslos und aktiv auf der Suche nach einer Stelle. Dies entspricht einem Anteil von rund 7% der Erwerbsbevölkerung in dieser Altersgruppe. Im internationalen Vergleich entspricht dies einem tiefen Wert (Bundesamt für Statistik [BFS], 2022). Obwohl die Zahl statistisch gesehen nur eine kleine Gruppe an jungen Erwachsenen betrifft, ist die Problemlage der Betroffenen gross. Die Übergänge von der Schule zur Ausbildung und danach in die Erwerbsarbeit spielen im Leben von jungen Erwachsenen eine zentrale Rolle. So trägt die Erwerbsarbeit zur Teilhabe und Anerkennung in der Gesellschaft bei und unterstützt die Identitätsbildung (Rogge, 2020, S. 87). Scheitern junge Erwachsene an diesen Übergängen, weil es zu Abbrüchen von Ausbildung und Studium kommt oder der Einstieg ins Erwerbsleben nicht gelingt, so ist dies gerade in dieser Lebensphase mit grossen Zukunftsängsten verbunden und der Sorge, dass man dauerhaft arbeitslos bleibt (Rogge, 2020, S. 96). Das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) (2020) schreibt zudem in seinem Bericht, dass, gerade in konjunkturell schlechten Zeiten, Jugendliche (15-19 Jahre) und junge Erwachsene (20-24 Jahre) dem Risiko von Arbeitslosigkeit stärker ausgesetzt sind als alle anderen Altersgruppen (S. 4). Verbringen junge Erwachsene eine längere Zeit ausserhalb des Ausbildungs- und Erwerbssystems so geht dies mit einer Reduktion der Selbstwirksamkeit einher. Ebenfalls nehmen Frustrationstoleranz und Motivation ab. Es entwickelt sich eine Dynamik ähnlich wie bei Langzeiterwerbslosen, in welcher die jungen Erwachsenen an sich selbst und der Welt verzweifeln (Bilke-Hentsch & Nielsen, 2018, S. 17). Neben den psychischen Auswirkungen droht die Gefahr, dass diese jungen Erwachsenen dauerhaft sozial exkludiert werden (Mögling et al., 2015, S. 5). Die Thematik der jungen Erwachsenen, welche weder in Ausbildung, in Erwerbsarbeit noch in einem Praktikum sind beschäftigt Länder weltweit. Das Phänomen wird international erforscht und obwohl sich die Studien in ihrer Definition der Betroffenen erheblich unterscheiden, kommen alle zum Schluss,

dass es keine funktionierenden und nachhaltigen Lösungen gibt im Zusammenhang mit jungen Erwachsenen in dieser Situation (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 151-153). Angesichts dieser Ausgangslage benötigt es neue Ansätze und Vorgehensweisen in der Unterstützung von Betroffenen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 155).

1.2 Fragestellung

Auf Basis der oben dargestellten Problemlage von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit widmet sich die Bachelorarbeit folgender übergeordneten Fragestellung:

Wie kann der Kohärenzsinn von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit in der sozialarbeiterischen Praxis gestärkt werden?

Die übergeordnete Frage soll anhand von vier Unterfragen und ihren Teilfragen bearbeitet werden:

1. Welche Auswirkungen hat Erwerbslosigkeit auf die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen?
 - 1.1 Welcher Zusammenhang besteht allgemein zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit?
 - 1.2 Wie steht es spezifisch um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit?
2. Inwiefern kann die Theorie der Salutogenese zum Verständnis der psychischen Gesundheit beitragen?
 - 2.1 Welcher Zusammenhang besteht zwischen Kohärenzsinn und psychischer Gesundheit?
 - 2.2 Welcher Zusammenhang besteht zwischen generalisierten Widerstandsressourcen und psychischer Gesundheit?
3. Inwiefern kann die Theorie der Salutogenese zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in der Praxis beitragen?
 - 3.1 Wie kann der Kohärenzsinn durch salutogene Interventionen gestärkt werden?
 - 3.2 Wie kann der Kohärenzsinn durch den Sinn FÜR Kohärenz gestärkt werden?
 - 3.3 Welche Rolle spielen die generalisierten Widerstandsressourcen bei der Stärkung des Kohärenzsinn?
4. Wie können Fachpersonen der Sozialen Arbeit den Kohärenzsinn von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit stärken?
 - 4.1 Wie lässt sich eine Stärkung des Kohärenzsinn bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit im Praxisfeld der Sozialhilfe gestalten?

4.2 Wie lässt sich eine Stärkung des Kohärenzsинns bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit im Praxisfeld des Motivationssemesters gestalten?

1.3 Motivation und Berufsrelevanz

Für das Thema der psychischen Gesundheit interessierte sich die Autorin infolge ihrer therapeutischen Tätigkeit in verschiedenen klinischen Institutionen bereits vor der Auseinandersetzung mit dieser Bachelorarbeit. Das Interesse an der Salutogenese nahm aufgrund vertiefter Recherche fortwährend zu. Im Studium kam die Autorin in verschiedenen Modulen und im Gespräch mit Mitstudierenden immer wieder mit der prekären Lage von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit in Kontakt. In der Praxis der Sozialen Arbeit stellt diese Personengruppe und ihre Lebenslage eine Herausforderung dar.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946) stellt ein bestmöglicher Gesundheitszustand ein Grundrecht eines jeden Menschen dar. Weiter erklärt die WHO, dass die psychische Gesundheit aller Menschen schützenswert ist und gefördert werden muss, da eine gute psychische Gesundheit die Grundlage bietet, um zu gedeihen und zu interagieren. Ebenfalls wird die psychische Gesundheit als wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet (Weltgesundheitsorganisation Europe, 2019, S. 1). Die Profession der Sozialen Arbeit hat unter anderem zum Ziel, Individuen zu ermächtigen und so ihr Wohlbefinden zu steigern (AvenirSocial, 2010, S. 8). Auch verpflichtet sich die Soziale Arbeit Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern und soziale Notlagen zu verhindern oder zu lindern (AvenirSocial, 2010, S. 6). Wie in der Ausgangslage beschrieben, kann Erwerbslosigkeit bei jungen Erwachsenen grosse Zukunftsängste auslösen und es besteht die Gefahr, dass sie langfristig sozial exkludiert werden. Die Förderung der (psychischen) Gesundheit und die Ermächtigung Ressourcen zu nutzen hat damit auch Relevanz in der Praxis der Sozialen Arbeit.

1.4 Zielsetzung

Die vorliegende Arbeit widmet sich der psychischen Gesundheit von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit. Es soll ein Beitrag dazu geleistet werden, das Denk- und Handlungsrepertoire von Fachpersonen der Sozialen Arbeit, welche im beraterischen und begleitenden Kontext mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit in Kontakt stehen, zu erweitern. Die Weiterentwicklung der Wissens- und Handlungskompetenzen stellt eine Handlungsmaxime von Fachpersonen der Sozialen Arbeit dar (AvenirSocial, 201, S. 11). Es wird die Theorie der Salutogenese beigezogen. Diese weist etliche Überschneidungen mit Konzepten der Sozialen Arbeit auf (Gabriel-Schärer &

Meier Magistretti, 2019, S. 221). Auf ihrem Hintergrund soll beleuchtet werden, wie eine Stärkung des Kohärenzsinn in der sozialarbeiterischen Praxis gelingen könnte. Die Handlungsansätze sollen unterstützen, eine eher allgemein gehaltene Ressourcenförderung zu spezifizieren. Dies soll den jungen Erwachsenen ermöglichen, ihre Ressourcen zu entdecken, zu verinnerlichen und auf eine gesundheitsfördernde Weise einzusetzen.

1.5 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit ist wie folgt gegliedert: Nach der Einführung in die Thematik in Kapitel 1, wird in Kapitel 2 der Begriff Erwerbslosigkeit erläutert und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit dargelegt. Das Themenfeld wird weiter eingegrenzt auf die Gruppe der jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit.

In Kapitel 3 wird die Theorie der Salutogenese vorgestellt. Dazu wird zu Beginn die Perspektive der Salutogenese auf die Gesundheit erläutert. Danach wird spezifisch auf den Kohärenzsinn und die generalisierten Widerstandsressourcen eingegangen und ihr Wirkverhältnis und ihren Einfluss auf die psychische Gesundheit dargelegt. Darauffolgend wird aufgezeigt, wie der Kohärenzsinn in der Praxis gestärkt werden kann. Dieses Kapitel wird mit dem Festhalten von zentralen Erkenntnissen abgerundet.

In Kapitel 4 werden die Erkenntnisse aus den beiden vorangehenden Kapiteln auf den Kontext der Sozialen Arbeit angewandt. Dabei werden Handlungsansätze für die sozialarbeiterische Praxis in den Handlungsfeldern Sozialhilfe und Motivationssemester herausgearbeitet. Anschliessend wird für jedes Handlungsfeld ein Fazit für die Praxis gezogen.

Im abschliessenden Kapitel 5 werden die Fragestellungen beantwortet, ein übergeordnetes Fazit für die Praxis gezogen und ein Ausblick für zukünftige Arbeiten und Forschung gegeben.

2. Erwerbslosigkeit und psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen

Das Kapitel widmet sich im ersten Teil der Definition von Erwerbslosigkeit. Im Anschluss wird auf den Zusammenhang von Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit im Allgemeinen eingegangen. Darauffolgend wird die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit näher betrachtet und aktuelle Zahlen und Herausforderungen dargelegt.

2.1 Definition Erwerbslosigkeit

Für die vorliegende Arbeit soll der Begriff Erwerbslosigkeit hergeleitet werden. Ausgangspunkt dafür ist der Begriff Arbeit. Dieser kann je nach Disziplin und Kontext sehr unterschiedlich definiert sein. Allen Definitionen gemeinsam ist jedoch die Bedeutung des zweck- und zielgerichteten Handelns. Der Begriff Arbeit kann unterteilt werden in Nicht-Erwerbsarbeit und Erwerbsarbeit, wobei es sich bei der Erwerbsarbeit um eine bezahlte Tätigkeit handelt (Schaufelberger, 2013, S. 14). Da sich in den Industrieländern der Begriff Arbeit hauptsächlich auf die Erwerbsarbeit, also auf die bezahlte Arbeit bezieht, werden in der vorliegenden Bachelorarbeit die Begriffe Arbeit und Erwerbsarbeit synonym verwendet.

Verliert jemand seine Arbeit und meldet sich beim Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) zur Stellensuche, so gilt die Person als arbeitslos und wird in der Arbeitslosenstatistik erfasst. Für die Erhebung der Arbeitslosenzahlen ist dabei irrelevant, ob mit einer Anmeldung beim RAV auch Leistungen bezogen werden oder nicht (SECO, 2021a).

In Abgrenzung dazu steht der Begriff der Erwerbslosigkeit. Nach der Definition der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) gilt als erwerbslos, wer zum Erhebungszeitpunkt nicht erwerbstätig ist, aktiv nach einer Arbeit sucht und für eine bezahlte Tätigkeit sofort verfügbar wäre. Die Erhebung wird einmal pro Quartal vom BFS telefonisch durchgeführt und kann anhand der internationalen Definition mit anderen Ländern verglichen werden (SECO, 2021a). Es gibt erwerbslose Personen, welche nicht bei einem RAV angemeldet sind. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Nicht alle erwerbslosen Personen haben Anrecht auf Taggelder der Arbeitslosenversicherung, andere haben die maximale Anzahl bereits bezogen und sind ausgesteuert. Deshalb ist die Zahl der Erwerbslosen grösser als jene der Arbeitslosen. Um eine möglichst grosse Zahl an Betroffenen einzuschliessen, wird in der Bachelorarbeit auf den Begriff Erwerbslosigkeit gemäss der Definition der ILO Bezug genommen.

2.2 Zusammenhang von Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit

Einer Erwerbsarbeit nachzugehen, bedeutet mehr als nur Lohn für das tägliche Leben zu generieren. Der Arbeit wird ein hoher Stellenwert beigemessen, sowohl persönlich wie auch gesellschaftlich. Wenn man den Arbeitsplatz verliert oder keinen Zugang zum Arbeitsmarkt hat, so kann dies mit schwerwiegenden Konsequenzen verbunden sein (Langhoff et al., 2010, S. 344). Erwerbslose Personen haben mit 34% mehr als doppelt so häufig psychische Probleme wie Erwerbstätige (16%) (Paul & Moser, 2009, S. 264).

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird der Zusammenhang zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit intensiver erforscht und erhält mehr Beachtung (Gumplmaier & Jäger, 2018, S. 193). Dabei ist das Verhältnis zwischen den beiden Variablen sehr komplex und es besteht eine gegenseitige Wechselwirkung, bei welcher sowohl Kausal- als auch Selektionseffekte eine Rolle spielen (Jäckel & Hoffmann, 2018, S. 208).

In einer Metastudie aus dem Jahr 2000 konnten die Autor*innen Ozamiz, Gumplmaier und Lehtinen vier Kategorien von Beziehungen zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit definieren (Gumplmaier & Jäger, 2018, S. 193). Für eine Gruppe von Menschen kann sich das psychische Wohlbefinden bei Erwerbslosigkeit verbessern, wenn sie sich dadurch kurzfristig einer anderen, interessanteren Beschäftigung widmen können. Keinen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat die Erwerbslosigkeit bei Personen, welche nur kurzzeitig erwerbslos sind und allenfalls bereits eine Anschlussmöglichkeit in Aussicht haben. Hingegen kann es bei Personengruppen, bei welchen gesundheitliche Probleme zur Erwerbslosigkeit geführt haben (Selektionseffekt), zu einer Verschlechterung der jeweiligen Gesundheitsproblematik kommen. Bei der vierten Kategorie zeigt sich, dass die psychische Beeinträchtigung aufgrund der Erwerbslosigkeit entstanden ist (Kausaleffekt). Dabei führen wiederholte Ablehnungen im Bewerbungsprozess zu einem reduzierten Selbstwertgefühl, Stress und erhöhter Besorgnis um die Zukunft. Dies kann zu Resignation führen, was sich wiederum verstärkt in einem destruktiven Gesundheitsverhalten spiegelt. Mit der Dauer der Erwerbslosigkeit geht zudem eine Zunahme der psychischen Belastung einher (Gumplmaier & Jäger, 2018, S. 193-194).

Die Auswertung von insgesamt 223 Studien aus westlichen Ländern zeigt auf, dass die psychische Gesundheit als Folge der Erwerbslosigkeit leidet und der Kausaleffekt eine deutlich grössere Rolle spielt beim Zusammenhang zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit als der Selektionseffekt (Mohr & Richter, 2008). Trotzdem darf die Wechselwirkung zwischen den beiden Effekten nicht vernachlässigt werden. Es besteht die Gefahr einer Negativspirale, in welchem sich Erwerbslosigkeit einerseits negativ auf die Gesundheit auswirkt

und andererseits gesundheitliche Einschränkungen ein Hemmnis bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt darstellen (Hollederer, 2008, S. 29).

2.3 Psychische Gesundheit bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit

Der Übergangsprozess vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist in der heutigen Zeit sehr individuell, variiert zeitlich stark und ist fließend (Hurrelmann & Quenzel, 2016, S. 34-35). Daher kann das frühe Erwachsenenalter nicht an absoluten Altersjahren festgemacht werden (Faltermaier et al., 2014, S. 116). Da die vorliegende Bachelorarbeit den Fokus auf junge Erwachsene legt, welche sich im Übergang in eine Ausbildung, ins Studium oder ins Erwerbsleben befinden, wird für die Lebensphase von jungen Erwachsenen von einer flexiblen Altersgrenze ausgegangen, welche sich in etwa auf die Altersspanne zwischen 16 – 29 Jahre bezieht.

Der Übergang ins Erwerbsleben ist für junge Erwachsene von zwei Schwellen geprägt. Die erste Schwelle zeigt sich in der Auseinandersetzung mit der Berufswahl und dem Finden von einem passenden Ausbildungsplatz. Dabei sollte die Wahl den Fähigkeiten und Interessen des Individuums entsprechen. Die zweite Schwelle tritt nach Abschluss der Ausbildung auf. Die Aufnahme einer Erwerbsarbeit direkt nach der Ausbildung kann nicht mehr als selbstverständlich angesehen werden. Junge Erwachsene befinden sich in dieser Zeit häufig in längeren Phasen von prekären Anstellungsverhältnissen (Faltermaier et al., 2014, S. 145). Bei beiden Schwellen ist das Risiko für Abbrüche und Scheitern erhöht. Es kann jedoch auch im Verlauf (zum Beispiel während einer Lehre oder eines Studiums) zu Herausforderungen, Brüchen und Neuorientierungen kommen. Junge Erwachsene sind damit einem erhöhten Risiko für Erwerbslosigkeit ausgesetzt (Rogge, 2020, S. 96). Gelingt den jungen Erwachsenen der Übergang in die Arbeitswelt nicht, kann dies als kritisches Lebensereignis angesehen werden. Es bedroht die Betroffenen in ihrer Identität und Vorstellungen ihrer Zukunft werden infrage gestellt (Faltermaier et al., 2014, S. 152). Die Erwerbslosigkeit ist mit Ängsten verbunden und es besteht die Sorge, dass man vom Lebensbereich Arbeit dauerhaft ausgeschlossen wird (Rogge, 2020, S. 96). Die meisten jungen Erwachsenen, welche sich in Erwerbslosigkeit befinden, sind nicht freiwillig in dieser Situation. Vielmehr wird die Situation als Belastung empfunden und als Ursprung für eine fehlende Lebensperspektive und Teilhabe angesehen, was zu persönlichem Leid führt (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153).

Wie im vorherigen Unterkapitel aufgezeigt wurde, kann sich Erwerbslosigkeit negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Im Folgenden soll anhand von Studienergebnissen

beleuchtet werden, wie es um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit steht.

Die Befragungsreihe der YASS-Studie zeigte auf, dass junge Erwachsene, welche keine nachobligatorische Ausbildung abgeschlossen haben, weniger zufrieden mit ihrem Leben sind als jene mit einer Berufs- oder Allgemeinbildung. Über den Erhebungszeitraum seit 2010 ist die durchschnittliche Lebenszufriedenheit bei den jungen Erwachsenen mit einem Abschluss über die Jahre fast identisch geblieben. Hingegen hat sie bei den jungen Erwachsenen ohne Abschluss stetig abgenommen (Mischler et al., 2022, S. 37-41).

Die YASS-Studie konnte weiter darlegen, dass junge Männer, denen der Übertritt nach der obligatorischen Schulzeit in die Sekundarstufe II nicht gelingt oder die eine angefangene Ausbildung abbrechen, sehr häufig von negativen Gefühlen berichten (Mischler & Huber, 2022, S. 86). Ebenfalls werden von dieser Gruppe mit 33% signifikant häufiger Suizidgedanken geäußert als von jungen Männern, welchen der Übertritt gelingt. Dieses Ergebnis hat sich in den vergangenen zehn Jahren etwa verdoppelt und ist besorgniserregend (Mischler & Huber, 2022, S. 94). Bei den Frauen ist die Stichprobe in diesem Studienteil zu wenig gross, um sie statistisch auszuwerten (Mischler & Huber, 2022, S. 85).

In einer Untersuchung von Sabatella und von Wyl (2014) wurden 199 junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit befragt. Sie alle befanden sich zum Zeitpunkt der Erhebung in einem Motivationssemester. Es zeigte sich, dass 70% der Befragten mindestens eine psychische Belastung nach den ICD-10-Kriterien aufwiesen (Sabatella & Mirer, 2018, S. 66). Weiter wurden Daten herangezogen von 180 erwerbslosen jungen Erwachsenen zwischen 14-26 Jahren und einer Vergleichsgruppe von 118 Erwerbstätigen im Alter von 16-22 Jahren. Bei der Auswertung zeigte sich, dass Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeit sowie delinquentes und aggressives Verhalten bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit signifikant häufiger auftreten. Ebenfalls waren ihre Werte in den Kategorien Angst/Depression, sozialer Rückzug und intrusives Verhalten höher als bei der Vergleichsgruppe, jedoch war der Unterschied nicht signifikant (Sabatella & Mirer, 2018, S. 65). Es gilt dabei zu beachten, dass männliche junge Erwachsene eher unter externalisierende Verhaltensauffälligkeiten leiden, während weibliche zu internalisierenden Störungen wie Depressionen oder Angststörungen neigen (Sabatella & Mirer, 2018, S. 62). Aggressives Verhalten kann als Ausdruck psychischer Belastung verstanden werden und resultiert allenfalls daraus, dass sich die jungen Erwachsenen nicht verstanden und ungerecht behandelt fühlen (Sabatella & Mirer, 2018, S. 67). Die Daten müssen mit Vorsicht betrachtet werden, da sie nicht aufzeigen, ob die psychische Belastung bereits vor der

Erwerbslosigkeit bestand oder erst durch die Erwerbslosigkeit auftrat und somit ein Selektions- oder Kausaleffekt vorherrschend ist (Sabatella & Mirer, 2018, S. 68).

In diesem Zusammenhang zeigen weltweit durchgeführte Studien, dass die psychische und physische Gesundheit sowohl als Vorläufer wie auch als Folge von Erwerbslosigkeit bei jungen Erwachsenen angesehen werden kann. So wurde in verschiedenen Ländern festgestellt, dass psychische und physische Gesundheitseinschränkungen in der Vorgeschichte von jungen Erwachsenen in Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit signifikant häufiger auftreten als bei Gleichaltrigen, welche einer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit nachgehen. Auch konnte aufgezeigt werden, dass bei jungen Erwachsenen ein erhöhtes Risiko für Erwerbslosigkeit besteht, wenn sie bereits in jungen Lebensjahren psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten aufweisen. Bereits geringfügige psychische Probleme können das Risiko erhöhen, als junge Erwachsene in eine Situation der Ausbildungs- oder Erwerbslosigkeit zu geraten (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153-154).

Es gibt jedoch auch Studien, welche den prominenten Einfluss von psychischen Problemen auf die Erwerbslosigkeit bei jungen Erwachsenen in Frage stellen. So konnte eine durchgeführte Studie in Mexiko-Stadt mit 1'000 Jugendlichen keine markanten Unterschiede zwischen jungen Erwachsenen in Ausbildungs-/Erwerbslosigkeit und den Gleichaltrigen in Erwerbsarbeit oder Ausbildung feststellen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 154).

Eine weitere Perspektive bezieht die allgemeine gesellschaftliche Entwicklung in ihre Erklärung mit ein. So hielten Forschende fest, dass die gesundheitlichen Risikofaktoren für junge Erwachsene zunehmen, da der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter länger und komplizierter wird. In dieser verlängerten Phase ist das Risiko erhöht, erwerbslos zu werden und somit besteht ein erhöhtes Potenzial, dass Stress, psychische Probleme, Drogenkonsum und weitere gesundheitsschädliche Verhaltensweisen auftreten (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 154).

Die Situation von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit hat gesundheitsschädigende Auswirkungen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 154). Dass die jungen Erwachsenen unzufriedener mit ihrem Leben sind, deutet darauf hin, dass die Situation nicht freiwillig gewählt wurde und sie durchaus bereit wären in die Erwerbswelt einzusteigen, wenn sie denn könnten (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153). Wenn der Übergang jedoch nicht auf Anhieb gelingt, scheinen sie bereits früh zu resignieren, was unvorhersehbare Folgen für ihre Gesundheit und ihr weiteres Leben haben kann (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 154).

3. Theorie der Salutogenese

In diesem Kapitel wird die Theorie der Salutogenese näher betrachtet. Dazu wird in einem ersten Teil die Perspektive der Salutogenese auf die Gesundheit erläutert. Danach werden die zentralen Begriffe «Generalisierte Widerstandsressourcen» und «Kohärenzsinn» so wie ihre Wechselwirkung vorgestellt. Im Anschluss wird auf den Kohärenzsinn und dessen Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit eingegangen. Darauf folgt ein Blick in die Praxis, in dem thematisiert wird, wie salutogene Interventionen und der Sinn FÜR Kohärenz auf den Kohärenzsinn einwirken und welche Rolle generalisierte Widerstandsressourcen bei der Stärkung des Kohärenzsinn spielen. Abschliessend werden die zentralen Erkenntnisse festgehalten.

3.1 Eine neue Perspektive

Aaron Antonovsky prägte den Begriff der Salutogenese. Übersetzt bedeutet der Begriff so viel wie «der Ursprung der Gesundheit» (Lindström & Eriksson, 2019, S. 37). Anders als die vorherrschende Perspektive der Medizin auf Krankheiten und ihre Bekämpfung, fragte sich Antonovsky, welche Bedingungen einen Menschen gesund werden lassen (Lorenz, 2016, S. 24). Nach dem Modell von Antonovsky wird Gesundheit als Kontinuum beschrieben. Dabei bewegt sich jeder Mensch auf einem Gesundheits-/Krankheits-Kontinuum zwischen totalem Fehlen von Gesundheit und absoluter Gesundheit. Der Mensch ist täglich unterschiedlichen Stressoren ausgesetzt, welche die eigene Position auf dem Gesundheits-/Krankheits-Kontinuum stören. Wenn bei der entstandenen Spannung die pathogenen Kräfte überhand gewinnen, erkrankt der Mensch. Durch Salutogenese kann die Gesundheit aber auch zurückgewonnen werden. Unter dem Begriff der Salutogenese wird also der Prozess verstanden, wenn man die Spannung, welche durch einen Stressor ausgelöst wurde, Richtung Gesundheit lenken kann (Lindström & Eriksson, 2019, S. 30-31).

Die Salutogenese richtet demnach den Blick auf die Gesundheit und wie man sich auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen kann. Gesundheitsfördernde Aktivitäten haben dabei eine wichtige Funktion. Sie haben zum Ziel, Grundlagen für ein gutes und gesundes Leben zu schaffen, da die subjektiv wahrgenommene Gesundheit ein bedeutsamer Faktor für Lebensqualität ist (Lindström & Eriksson, 2019, S. 35). Dabei wird Gesundheit als lebenslanger Prozess verstanden, in welchem das Individuum lernt, Ressourcen zu erkennen und zu nutzen (Langeland et al., 2022, S. 204).

In der salutogenen Betrachtungsweise wird das Individuum in seiner Ganzheit wahrgenommen. Es reagiert sowohl proaktiv wie auch reaktiv und trifft für sich Entscheidungen. Spannungen und

Belastungen, welche einem im Leben begegnen, werden potenziell als gesundheitsfördernd verstanden, da das Individuum als aktives Wesen angesehen wird, das auf dem Weg zur Gesundheit und Selbstverwirklichung beteiligt ist (Langeland et al., 2022, S. 201). Die Berücksichtigung der ganzen Person inklusive der Lebensgeschichte und des umgebenden Systems ist wichtig. Nur wenn man alle Lebensaspekte beachtet, können Ressourcen gefunden und gefördert werden und somit in einer gesundheitsfördernden Weise eingesetzt werden (Bengel et al., 1999, S. 27).

3.2 Generalisierte Widerstandsressourcen

Die generalisierten Widerstandsressourcen nehmen einen zentralen Stellenwert in der Theorie der Salutogenese ein. Es handelt sich dabei um Ressourcen, welche innerhalb des Individuums liegen, aber auch um Ressourcen in dessen näheren Umwelt bis hin zur gesellschaftlichen Ebene. Durch generalisierte Widerstandsressourcen können einerseits Stressoren leichter bewältigt werden und andererseits tragen sie zur Entwicklung des Kohärenzsinns bei (Idan et al., 2022, S. 93). Generalisiert meint dabei, dass die Ressourcen in verschiedenen Situationen wirksam werden (Bengel et al., 1999, S. 34). Die Basis bilden unter anderem physiologische, materielle oder werte- und einstellungsbezogene Merkmale des Menschen oder der Gruppe/Gesellschaft (Lindström & Eriksson, 2019, S. 39-40). Dazu zählen zum Beispiel Selbstwertgefühl, Geld, soziale Unterstützung, Wohnung oder Kultur (Koelen & Lindström, 2005, S. 11). Wirkungsvoll werden diese Widerstandsressourcen, wenn die Fähigkeit besteht, sie bei Spannung gezielt einzusetzen und somit auf eine gesundheitsfördernde Weise zu verwenden (Lindström & Eriksson, 2019, S. 39-40). Untenstehende Abbildung gibt einen Überblick über die generalisierten Widerstandsressourcen (siehe Abbildung 1).

Generalisierte Widerstandsressourcen sind:

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------|----------------|
| · physiologische | | |
| · biochemische | | |
| · materielle | | Individuen |
| · kognitive | Charakteristika von | Gruppen |
| · emotionale | | Subkulturen |
| · werte- und einstellungsbezogene | | Gesellschaften |
| · interpersonale | | |
| · makrokulturelle | | |

Durch die generalisierten Widerstandsressourcen können Stressoren vermieden oder bekämpft werden. Dadurch wird verhindert, dass aus Spannung Stress entsteht.

Abbildung 1: Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen (Quelle: Antonovsky, 1979, S.103, leicht modifiziert nach Lindström & Eriksson, 2019, S. 40)

Verfügt eine Person über generalisierte Widerstandsressourcen oder sind sie in näherer Umgebung vorhanden, so kann sie damit Herausforderungen besser bewältigen (Koelen & Lindström, 2005, S. 11). Darauf aufbauend macht die Person auch Lebenserfahrungen, welche für sie Konsistenz erzeugen und bedeutsam sind. Zudem ermöglicht es ihr eine Balance zwischen Über- und Unterforderung zu finden (Faltermaier, 2017, S. 79).

Die generalisierten Widerstandsressourcen sind die Voraussetzung, damit sich der Kohärenzsinn entwickeln kann. Um die Entwicklung eines starken Kohärenzsинns zu fördern und zu unterstützen, benötigt es mindestens vier der generalisierten Widerstandsressourcen:

- sinnvolle und bedeutsame Aktivitäten
- eine gedankliche Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen
- eine Verbindung mit den eigenen inneren Gefühlen
- soziale Beziehungen

(Lindström & Eriksson, 2019, S. 39-40).

Das Vorhandensein von generalisierten Widerstandsressourcen allein genügt jedoch nicht. Die Fähigkeit diese auch zu nutzen, spielt eine weitere wichtige Rolle. Dafür benötigt es einen starken Kohärenzsinn (Koelen & Lindström, 2005, S. 11).

3.3 Kohärenzsinn

In der Theorie der Salutogenese bildet der Kohärenzsinn das zweite zentrale Konzept. Ein starker Kohärenzsinn geht mit einem Gefühl des Vertrauens einher und somit kann das eigene Leben als zusammenhängend, handhabbar und sinnvoll angesehen werden. Der Kohärenzsinn

beinhaltet drei Dimensionen: die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit (Lindström & Eriksson, 2019, S. 38-39).

Diese drei Dimensionen beschreibt Antonovsky (1987/1997) wie folgt:

Durch ein hohes Ausmass an **Verstehbarkeit** werden interne und externe Stimuli, welche einem begegnen, als kognitiv sinnhaft erlebt und Informationen werden als geordnet, konsistent, strukturiert und klar wahrgenommen. Dies führt dazu, dass jene Personen mit einem hohen Ausmass an Verstehbarkeit davon ausgehen, dass zukünftige Stimuli für sie vorhersagbar sind und sie eingeordnet und erklärt werden können. Hingegen erleben Personen mit einem niedrigen Ausmass an Verstehbarkeit die Stimuli als chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich (S. 34).

Begegnet man einem Stimulus, wird man mit Anforderungen konfrontiert. Durch ein hohes Ausmass an **Handhabbarkeit** nimmt man wahr, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um diesen Anforderungen zu begegnen. Einerseits können dafür interne Ressourcen zur Verfügung stehen. Das heisst, man hat sie selbst unter Kontrolle. Andererseits können es auch externe Ressourcen sein, welche von jemandem kontrolliert werden, dem man vertraut (zum Beispiel Familienmitglieder, Freunde, Verein). Durch ein hohes Ausmass an Handhabbarkeit fühlt man sich vom Leben nicht ungerecht behandelt und lässt sich nicht in die Opferrolle drängen. Vielmehr ist man der Überzeugung, dass schwierige Situationen zum Leben gehören und man mit diesen umgehen kann (S. 35).

Die **Bedeutsamkeit** widerspiegelt das Ausmass, in welchem das Leben emotional als sinnvoll erlebt wird. Es geht dabei vor allem um die emotionale Ebene und weniger um die kognitive. Durch ein hohes Ausmass an Bedeutsamkeit ist man bereit, den Anforderungen des Lebens mit Energie zu begegnen und sie als Herausforderungen anzunehmen, da ihnen Bedeutung beigemessen wird und sich somit Anstrengung und Engagement lohnen (S. 35-36).

Die Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit stellt die wichtigste Dimension des Kohärenzsinn dar. Wenn eine Situation für das Individuum bedeutsam und sinnhaft ist, wirkt dies motivierend. Dadurch wird aktiv nach internen und externen Ressourcen gesucht und ein Grundstein für das weiter Vorangehen gelegt. Dies wiederum hat einen verstärkenden Einfluss auf die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit (Lindström & Eriksson, 2019, S. 39).

Durch einen stark ausgeprägten Kohärenzsinn ist der Mensch fähig, flexibel auf Anforderungen des Lebens zu reagieren (Bengel et al., 1999, S. 30). Der Kohärenzsinn wird somit als eine

Ressource betrachtet. Durch interne und externe Ressourcen ist man in der Lage, Probleme mit verschiedenen Strategien zu lösen und Lebensereignisse zu bewältigen (Lindström & Eriksson, 2019, S. 39).

Antonovsky war der Ansicht, dass sich der Kohärenzsinn im Laufe der Kindheit und Jugend entwickelt und von den Erfahrungen und Erlebnissen in jener Zeit beeinflusst wird. Auch in der Adoleszenz kann es noch zu grösseren Veränderungen kommen. Ab dem 30. Lebensjahr sei der Kohärenzsinn jedoch ausgebildet und stabil (Bengel et al., 1999, S. 30-31). Mittlerweile konnte die weiterführende Forschung aufzeigen, dass der Kohärenzsinn in einem lebenslangen Lernprozess entwickelt werden kann. Er bildet sich einerseits in Interaktionen zwischen den Menschen aus und andererseits zwischen den Menschen und ihrer Umwelt (Lindström, 2019, S. 111).

3.4 Wirkverhältnis von generalisierten Widerstandsressourcen und Kohärenzsinn

Es besteht eine wechselseitige und dynamische Beziehung zwischen generalisierten Widerstandsressourcen und dem Kohärenzsinn. So haben generalisierte Widerstandsressourcen einen Einfluss auf das Niveau des Kohärenzsinns. Gleichzeitig können je nach Ausprägung des Kohärenzsinns generalisierte Widerstandsressourcen als Potenzial genutzt werden und so zur Verbesserung des Spannungszustandes beitragen (Idan et al., 2022, S. 93).

Nach Antonovsky hängt die Entwicklung eines starken oder schwachen Kohärenzsinns entscheidend davon ab, ob generalisierte Widerstandsressourcen verfügbar sind (Bengel et al., 1999, S. 31). Durch die Aneignung und Verinnerlichung von internen und externen Ressourcen bilden sich generalisierte Widerstandsressourcen aus (Maass, 2019, S. 138). Konsistenz, eine Balance zwischen Über- und Unterforderung und die Beteiligung an Entscheidungen stellen dabei die drei Arten von Lebenserfahrungen dar, welche als Grundlage für den Entwicklungsprozess des Kohärenzsinns angesehen werden. Kommt das Individuum mit klaren Botschaften in Kontakt und stehen damit Ordnung und Struktur im Vordergrund, so kann sich Konsistenz entwickeln. Es erfährt zudem ein Gleichgewicht zwischen Über- und Unterforderung, wenn die Anforderungen und die eigenen Ressourcen ausgewogen sind. Wird das Individuum in Entscheidungen miteingebunden, so erlebt es Selbstwirksamkeit und die eigene Bedeutung als Person (Idan et al., 2022, S. 94). Aus diesen Faktoren können die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit entstehen, welche den Kohärenzsinn ausmachen. Es ist deshalb zentral, generalisierte Widerstandsressourcen zu entdecken und zu nutzen und damit den Kohärenzsinn zu fördern, da dieser wiederum dafür verantwortlich ist, wie vorhandene generalisierte Widerstandsressourcen genutzt werden (Höfer, 2000, S. 17).

3.5 Kohärenzsinn und psychische Gesundheit

Es gibt einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen einem starken Kohärenzsinn und einer guten Gesundheit, insbesondere der psychischen Gesundheit. Im Folgenden wird näher darauf eingegangen.

Eriksson und Lindström (2006) bezogen in ihrem Review, welcher sich dem Kohärenzsinn und seiner Beziehung zur Gesundheit widmete, 458 wissenschaftliche Publikationen und 13 Dissertationen mit ein. Sie kamen zum Schluss, dass ein starker Kohärenzsinn in einem engen Zusammenhang mit der eigens wahrgenommenen psychischen Gesundheit steht. Der Kohärenzsinn stellt ihrer Analyse nach eine Gesundheitsressource dar, welcher die Resilienz wie auch die Entwicklung von einem positiv empfundenen Gesundheitszustand fördert. So können Personen mit einem starken Kohärenzsinn belastende Situationen besser bewältigen und gesund bleiben. Die Evidenzlage zeigt auf, dass ein starker Kohärenzsinn gegen Depression, Burn-Out, Angststörungen und Hoffnungslosigkeit schützt. Zudem ist ein starker Kohärenzsinn verbunden mit Gesundheitsressourcen wie Bewältigungsfähigkeiten, Optimismus und Kontrollüberzeugung. Jedoch kann ihrer Schlussfolgerung nach der Kohärenzsinn nicht mit der Gesundheit gleichgesetzt werden. Dagegen scheint der Kohärenzsinn eine wichtige Disposition darzustellen für die Entwicklung und Erhaltung der Gesundheit (S. 377-379).

Die psychische Gesundheit, welche mit dem Kohärenzsinn korreliert, zeigt Überschneidungspunkte mit dem Konzept der Lebensqualität (Lindström & Eriksson, 2019, S. 55). In einem weiteren wissenschaftlichen Artikel untersuchten Eriksson und Lindström (2007) die Beziehung des Kohärenzsinn zur Lebensqualität. Dazu werteten sie 32 Publikationen aus (S. 940). Ergebnisse aus Querschnittstudien belegen einen Einfluss des Kohärenzsinn auf die Lebensqualität. Je stärker der Kohärenzsinn ist, desto besser ist die wahrgenommene Lebensqualität. Dies konnte sowohl bei Menschen mit einer gesundheitlichen Einschränkung wie auch bei Kindern, älteren Menschen und in Familien festgestellt werden (S. 940). Auch die Ergebnisse von Längsschnittstudien weisen darauf hin, dass der Kohärenzsinn mit der Lebensqualität in Zusammenhang steht (S. 940).

Weiter zeigte eine Querschnittstudie mit 3'258 Jugendlichen aus Dänemark auf, dass Schülerinnen, welche einen schwachen Kohärenzsinn aufwiesen und zusätzlichem Stress ausgesetzt waren, zweimal so oft über erlittene Erkrankungen erzählten, als jene Schülerinnen, welche keiner Stressbelastung ausgesetzt waren. Sowohl bei den Jugendlichen als auch in anderen Altersklassen scheint ein starker Kohärenzsinn die Belastung durch Stress abfedern zu können (Lindström & Eriksson, 2019, S. 54).

3.6 Stärkung des Kohärenzsinns in der Praxis

Dieses Kapitel zeigt auf, wie salutogene Interventionen und ein Sinn FÜR Kohärenz eingesetzt werden können, um den Kohärenzsinns zu stärken. Ebenfalls wird darauf eingegangen, welche Rolle generalisierte Widerstandsressourcen bei der Stärkung des Kohärenzsinns in der Praxis spielen.

3.6.1 *Salutogene Interventionen*

Salutogene Interventionen haben zum Ziel, eine Umgebung mit bedeutsamen und verfügbaren Ressourcen zu schaffen. Zusätzlich sollen sie ermöglichen, dass Individuen und Gruppen in ein positives Zusammenspiel zwischen dem Gebrauch von internen und/oder externen Widerstandsressourcen und dem Kohärenzsinns kommen können. Dadurch entsteht eine Vielzahl an Möglichkeiten, um den Kohärenzsinns durch salutogene Interventionen zu stärken, je nach Bedürfnis des Individuums oder der Gruppe und den verfügbaren Ressourcen (Langeland et al., 2022, S. 202).

Langeland et al. (2022) haben in ihrem Scoping Review «Wirksamkeit von Interventionen zur Verbesserung des Kohärenzgefühls» fünf Kriterien definiert, anhand welcher eine Intervention als salutogen bezeichnet werden kann (S. 202-204):

1. Die Intervention konzentriert sich auf die Schutzfaktoren und Ressourcen.
2. Die Intervention verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in welchem die Person in seiner Lebenswelt wahrgenommen wird.
3. Die Intervention fördert die Fähigkeit des Individuums sich aktiv zu adaptieren auf Reize aus der Umwelt.
4. Die Intervention beruht auf dem Verständnis, dass Stressoren und Spannungen als potenziell gesundheitsfördernd wirken können.
5. Die Intervention legt einen Schwerpunkt auf den Kohärenzsinns als Lernprozess.

Insgesamt wurden von Langeland et al. (2022) 41 Interventionsstudien analysiert. Einerseits wurden die Interventionen nach ihrem salutogenen Inhalt bewertet und andererseits wurde die Entwicklung des Kohärenzgefühls untersucht. Sie kommen zum Schluss, dass der Kohärenzsinns über die gesamte Lebensspanne bei Personen in verschiedenen herausfordernden Situationen verbessert werden kann (S. 213-216). Dabei könnte eine mögliche Erklärung, wie eine salutogene Intervention zu einer Veränderung des Kohärenzsinns führt, wie folgt aussehen: Empowernde Gespräche, welche auf den Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit beruhen, sollten sich auf wichtige Lebensbereiche, Widerstandsressourcen und angemessene Herausforderungen konzentrieren. Dadurch wird den Teilnehmenden ihr eigenes

Potenzial und die internen und externen Ressourcen zugänglich und sie steigern ihre Fähigkeit, diese zu nutzen. In diesem Prozess lernen sie, salutogene Bewältigungsstrategien bewusster zu verwenden und so ihr Wohlbefinden zu verbessern (Langeland et al., 2022, S. 214-215).

Daher ist eine personen- und ressourcenorientierte Arbeit bei Fachpersonen, welche eine gesundheitsorientierte Praxis verfolgen, zentral. Der Kohärenzsinn soll dabei in verschiedenen herausfordernden Lebenssituationen in den Fokus gerückt werden. Damit wird es den Beteiligten ermöglicht, ein positives Zusammenspiel zwischen den generalisierten Widerstandsressourcen und dem Kohärenzsinn zu erfahren und so ihre psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern (Langeland et al., 2022, S. 216).

3.6.2 Sinn FÜR Kohärenz

Der Sinn FÜR Kohärenz gilt als neueres und noch nicht vollständig ausgereiftes Konzept. Es beschreibt die Fähigkeit von Fachpersonen, den Kohärenzsinn ihrer Klientel in der Zusammenarbeit zu stärken. Dazu gehört übergeordnet auch die Fähigkeit der Fachperson, die Innensicht der Klientel oder eines Systems erfassen zu können (Meier Magistretti et al., 2019, S.119). Erste Studien versuchen aufzuzeigen, welche Elemente eine salutogen orientierte Beratung beinhalten und wie ein Sinn FÜR Kohärenz von Fachpersonen eingesetzt wird. Dazu wurden Beratungssituationen im Rahmen der Geburtshilfe analysiert (Meier Magistretti et al., 2019, S.119-135). Die Ergebnisse zeigen, dass in einer gesundheitsorientierten Beratungspraxis direkt auf die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit Bezug genommen wird und versucht wird diese zu stärken. Zudem wurden in den Beratungen ergänzende Konzepte hinzugezogen, welche den Dimensionen des Kohärenzsinns entsprechen (Meier Magistretti et al., 2019, S. 119-120). Untenstehende Abbildung zeigt die Dimensionen des Kohärenzsinns mit den korrespondierenden Praxiskonzepten (siehe Abbildung 2).

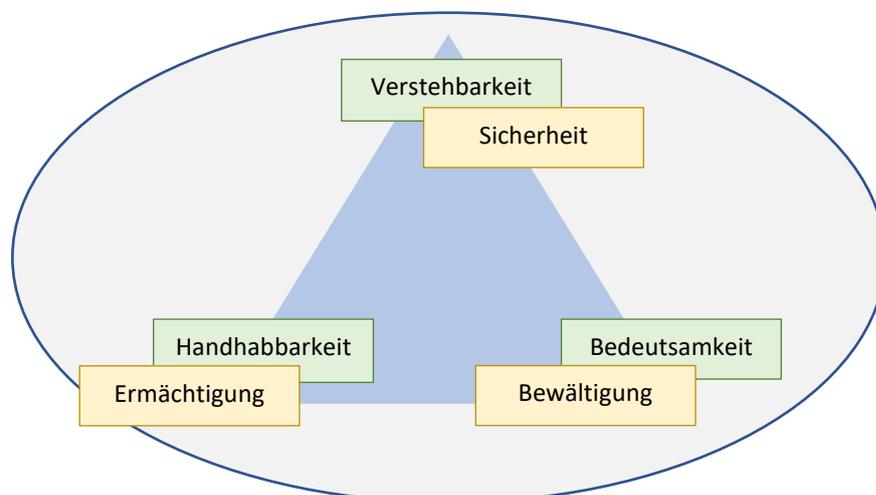


Abbildung 2: Dimensionen eines Sinn FÜR Kohärenz (Meier Magistretti et al., 2019, S. 120)

Die Analysen zeigen, dass Fachpersonen, welche eine gesundheitsorientierte Beratung verfolgen, bewusst und aktiv Zeit in das Verstehen des Gegenübers und des Verstanden-Werdens investierten. Dadurch wird die Dimension der Verstehbarkeit angesprochen. Die Wahrnehmung, kontinuierliche Kommunikation und Interaktion mit dem Gegenüber stellen dabei die wichtigsten Elemente zum Verständnis dar. Weiter sollen unterschiedliche Faktoren für das Klientel verstehbar gemacht werden. Hierzu werden Wahlmöglichkeiten und Handlungsoptionen aufgezeigt und ihre Vor- und Nachteile besprochen. Zudem sollen Informationen erklärt und ausgeführt werden, um die Verstehbarkeit zu unterstützen. Dazu werden einfache, kurze und verständliche Aussagen genutzt. Die eingehende Orientierung soll dazu beitragen, dass Sicherheit geschaffen werden kann (Meier Magistretti et al., 2019, S. 121-122).

Bei der Handhabbarkeit wird das Klientel darin bestärkt und ermutigt, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und sie zu nutzen. Sie sollen ermächtigt werden, Aufgaben selbst zu bewältigen. Dies wird unter anderem unterstützt, indem Entscheidungen durch Gespräche nicht nur gefällt, sondern auch integriert werden, indem Platz für Reflexionsmöglichkeiten geboten wird (Meier Magistretti et al., 2019, S. 122).

Auch die Bedeutsamkeit nimmt in der Beratung eine wichtige Rolle ein. Einerseits wird versucht, dem Klientel Zugang zur eigenen Bedeutsamkeit der Situation zu ermöglichen. Andererseits soll die Beratung dabei unterstützen, Stärken und Potenzialen hervorzurufen und damit Wünsche und Ziele zu erreichen. Durch eine gestärkte Bedeutsamkeit können Herausforderungen besser bewältigt werden (Meier Magistretti et al., 2019, S. 123).

Wenn also Fachpersonen die Fähigkeit besitzen, die Dimensionen des Kohärenzsinn durch spezifische Interventionen so anzusprechen, dass die Klientel dadurch Handlungsmöglichkeiten sieht und Bewältigungsstrategien entwickelt, so kann dies möglicherweise als Sinn FÜR Kohärenz gedeutet werden. Wird die Person in der Beratung befähigt und ermächtigt ihre Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen, so stärkt dies die Dimension der Handhabbarkeit. Durch verschiedene motivierende Vorgehensweisen wird die Bedeutsamkeit gestärkt und damit ein Bewältigungsprozess freigesetzt. Die einzeln dargestellten Dimensionen vermischen sich im realen Kontext und interagieren miteinander (Meier Magistretti et al., 2019, S. 123-124).

Die vorliegenden Erläuterungen stellen einen ersten Umriss des Sinn FÜR Kohärenz dar. Es benötigt noch weitere empirische Forschung, um das Konzept genauer einzugrenzen und seinen Effekt auf den Kohärenzsinn zu messen (Meier Magistretti et al., 2019, S. 134).

Abschliessend soll jedoch festgehalten werden, dass in einer salutogen orientierte Beratungspraxis das Sicherheitsempfinden, die Handlungs- und Bewältigungsfähigkeit der Klientel im Zentrum stehen (Meier Magistretti et al., 2019, S.132).

3.6.3 Generalisierte Widerstandsressourcen und Kohärenzsinn

Maass (2019) untersuchte das Verhältnis zwischen externen Ressourcen (in ihrem Fall die Nachbarschaft), Kohärenzsinn und Gesundheit. In ihrer Schlussfolgerung beschreibt sie die Beziehung zwischen diesen Elementen und präsentiert Überlegungen, welche alltägliche Situationen und die Entwicklung des Kohärenzsinns stärker verbinden als bisher (S. 137).

Nachfolgende Abbildung zeigt dieses Wirkverhältnis auf (siehe Abbildung 3). Die Erkenntnisse von Maass wurden dabei von der Autorin auf die Soziale Arbeit adaptiert. Die Bedeutung von externen Ressourcen ist stark verbunden mit den Erlebnissen und Erfahrungen, welche sie ermöglichen. Werden solche Erfahrungen als positiv bewertet, können sie als Ressource empfunden werden und damit zur Stärkung des Kohärenzsinns beitragen (Pfeil A). Spezifische Ressourcen können durch einen starken Kohärenzsinn aber auch besser erkannt und genutzt werden und damit ein gesundheitsförderndes Verhalten unterstützen (Pfeil B) (Maass, 2019, S. 139-140). Auf die Soziale Arbeit bezogen, bedeutet dies, dass wenn das Angebot der Sozialen Arbeit als positive Erfahrung gewertet und damit als Ressource verstanden wird, dies zu einer Stärkung des Kohärenzsinns beiträgt. Gleichzeitig kann durch einen starken Kohärenzsinn die Ressource (Angebot der Sozialen Arbeit) genutzt werden, was wiederum zu einer besseren (psychischen) Gesundheit beitragen kann.

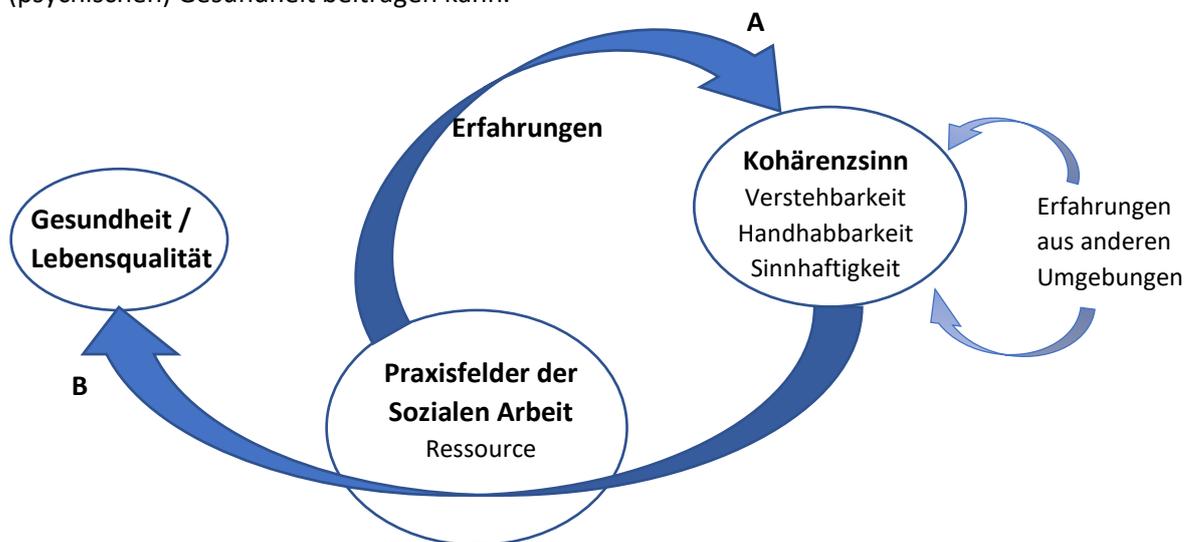


Abbildung 3: Externe Ressourcen, Kohärenzsinn und Gesundheit (leicht modifiziert nach Maass, 2019, S. 140)

Die Erhebungen von Maass deuten weiter darauf hin, dass sowohl individuelle Erlebnisse aber auch Änderungen bei den externen Ressourcen das Potenzial haben, eine Neuorientierung anzustossen (Maass, 2019, S. 140-141). In diesem Zusammenhang sollte auch ein Blick auf die Beziehung zwischen den Erwartungen, welche man an eine Ressource hat und den tatsächlichen Erfahrungen damit, geworfen werden. Sind Erwartungen vorhanden, welche nicht erfüllt

werden, so übt dies einen Einfluss auf die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit aus. Erwartungen werden dabei oftmals durch Erfahrungen von anderen Individuen und Gruppen generiert. Um zu begreifen, wie eine Ressource funktioniert, scheint es jedoch notwendig zu sein, eigene Erfahrungen damit zu machen. Damit können sie auch mit den eigenen Erwartungen abgeglichen werden (Maass, 2019, S. 141). Individuen erleben es als hilfreich, wenn sie sich in einem gleichberechtigten Dialog über ihre Erfahrungen austauschen können. Dies ermöglicht das Potenzial einer Ressource auf vielfältigere Weise zu nutzen und es fördert das Verständnis, weshalb und wie die Ressource funktioniert. Der Austausch ist gerade dann hilfreich, wenn in einer Situation eine Ressource nicht mehr funktioniert. Dadurch wird das Individuum angeregt, Ressourcen flexibel anzuwenden. Zur Stärkung des Kohärenzsinn kann daher ein gleichberechtigter Dialog eine vielversprechende Möglichkeit bieten (Maass, 2019, S. 143-144). «Aktives Engagement» stellt eine weitere Unterstützung bei der Internalisierung von Ressourcen dar. Die aktive Beschäftigung mit der Ressource zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht einfach instrumentalisiert wird für ein bestimmtes Ziel, sondern, dass sie als Bestandteil des Erlebnisses wahrgenommen wird. Durch aktives Engagement können Erlebnisse geschaffen werden, welche sowohl die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit berühren und somit zur Internalisierung von Ressourcen beitragen. Dies wiederum stärkt den Kohärenzsinn (Maass, 2019, S. 144-145).

3.7 Zentrale Erkenntnisse

Die Theorie der Salutogenese richtet ihren Blick auf die Gesundheit und setzt sich mit der Frage auseinander, wie Menschen trotz erschwerten Bedingungen gesund bleiben. Die generalisierten Widerstandsressourcen und der Kohärenzsinn stellen dabei zwei wichtige Bestandteile der Theorie dar.

Generalisierte Widerstandsressourcen werden als interne und/oder externe Ressourcen von einem Individuum oder einer Gruppe verstanden, welche in unterschiedlichen Situationen zur Bewältigung von Herausforderungen genutzt werden. Sie bilden die Voraussetzung für die Entwicklung des Kohärenzsinn. Dieser besteht aus den Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Durch ihn kann das Leben als zusammenhängend, handhabbar und sinnvoll wahrgenommen werden. Ein starker Kohärenzsinn geht mit einem Vertrauen und der Zuversicht einher, dass Herausforderungen des Lebens mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen bewältigt werden können. Es besteht eine wechselseitige und dynamische Beziehung zwischen dem Kohärenzsinn und den generalisierten Widerstandsressourcen. So stärken generalisierte Widerstandsressourcen den Kohärenzsinn

und gleichzeitig agiert der Kohärenzsinn als Potenzial, um generalisierte Widerstandsressourcen zu erkennen und zu nutzen und so die eigene Gesundheit zu stärken.

Nach der aktuellen Evidenzlage steht ein starker Kohärenzsinn mit einer guten psychischen Gesundheit in Zusammenhang und fördert die Bewältigungsfähigkeit und Kontrollüberzeugung. Es stellt sich damit die Frage, wie die Soziale Arbeit in der Zusammenarbeit mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit den Kohärenzsinn der Betroffenen stärken kann, um sie zu befähigen die herausfordernde Situation zu bewältigen und Wohlbefinden zu erlangen. Salutogenen Interventionen und der Sinn FÜR Kohärenz zeigen dabei Ansätze für ein mögliches Vorgehen.

4. Handlungsansätze für die sozialarbeiterische Praxis mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit

Studien aus unterschiedlichen Ländern kommen zum Schluss, dass bis anhin keine funktionierenden und nachhaltigen Lösungen gefunden wurden im Zusammenhang mit der Problemsituation von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153). Es benötigt neue Ansätze in der Zusammenarbeit mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit, auch in der Sozialen Arbeit. Es ist von grosser Bedeutung in einem ersten Schritt zu verstehen, was diese jungen Erwachsenen benötigen. Ebenfalls muss überdacht werden, wie eine angemessene Unterstützung aussehen könnte, welche auf eine Verbesserung der Lebensqualität zielt und den jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit eine Perspektive bietet. Im Umgang mit der herausfordernden Situation, in welcher sich junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit befinden, kann die Theorie der Salutogenese eine neue Perspektive und ein anderes Verständnis ermöglichen. Studien mit Erwerbslosen legen dar, dass der Kohärenzsinn eine wichtige persönliche Ressource darstellt, welche die Chance auf eine Wiedereingliederung erhöht, unabhängig davon welches Alter, Geschlecht oder Bildungsniveau die Person hat und wie lange sie schon erwerbslos ist (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 155).

Auf diesem Hintergrund werden im nachfolgenden Kapitel Handlungsansätze für die sozialarbeiterische Praxis mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit aufgezeigt, welche die Stärkung des Kohärenzsinn zum Ziel haben. Dabei wird auf zwei zentrale Praxisfelder eingegangen, in welchen Fachpersonen der Sozialen Arbeit mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit in Kontakt stehen. Der erste Teil widmet sich dem Praxisfeld der Sozialhilfe, während sich der zweite Teil auf das Motivationssemester, als mögliches Arbeitsintegrationsprogramm für junge Erwachsene, fokussiert.

Um das Kapitel lesefreundlich zu gestalten, wird im nachfolgenden von jungen Erwachsenen, Betroffenen, Klient*innen und dem Gegenüber gesprochen. Diese Begriffe beziehen sich immer auf die jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit, welche sich in der Sozialhilfe oder in einem Motivationssemester befinden.

4.1 Praxisfeld Sozialhilfe

Im Praxisfeld der Sozialhilfe begegnen Fachpersonen der Sozialarbeit regelmässig jungen Erwachsenen in prekären Lebenssituationen. In ihrem Forschungsbericht «Reduktion der Abhängigkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen von der Sozialhilfe» legen Schmidlin et al. (2018) dar, dass rund ein Viertel (24%) der 18- bis 25-jährigen Sozialhilfebeziehenden

erwerbslos sind. Davon haben 60% keinen Abschluss auf Sekundarstufe II und befinden sich auch nicht in Ausbildung. Die Sozialhilfe sichert ihre Existenz meist subsidiär zu anderen Leistungen wie zum Beispiel der Arbeitslosenversicherung. Die Chancen für eine normale Anstellung werden als gering eingeschätzt, da ihnen ohne Ausbildung eine wichtige Voraussetzung für den regulären Arbeitsmarkt fehlt. 14% der jungen Erwachsenen in der Sozialhilfe verfügen über eine Ausbildung. Sie scheiterten jedoch am Übergang ins Erwerbsleben oder konnten sich nicht nachhaltig in die Berufswelt integrieren. Aufgrund des Ausbildungsabschlusses wird davon ausgegangen, dass die Sozialhilfe nur eine überbrückende Funktion einnimmt und sich die jungen Erwachsenen rasch ablösen werden, sobald sie eine passende Stelle finden (S. 40).

Nachfolgend wird auf die Bedeutung und Aufgabe der Sozialhilfe eingegangen. Im Weiteren wird die soziale Beratung als Bestandteil der persönlichen Sozialhilfe beleuchtet und vor diesem Hintergrund Möglichkeiten zur Stärkung des Kohärenzsинns aufgezeigt. Abschliessend wird ein Fazit für das Praxisfeld der Sozialhilfe gezogen.

4.1.1 Verortung und Aufgabe der Sozialhilfe im Kontext der Sozialen Arbeit

Bei der Sozialhilfe handelt es sich um eine bedarfsabhängige Sozialleistung, welche als letzte Instanz zum Tragen kommt, wenn keine andere Institution die Lebensbedürfnisse sicherstellt und die Person mittellos ist. Zunehmend kommt die Sozialhilfe mit Bedürfnissen von spezifischen Zielgruppen in Kontakt, was sie vor wachsende Herausforderungen stellt. Dazu gehören zum Beispiel auch junge Erwachsene ohne Ausbildung und Erwerbsarbeit. Als anfänglich blosser Überbrückungshilfe gedacht, dauert heute ein Sozialhilfebezug nicht selten Jahre (Wizent, 2020, S. 2-3).

Die Kernaufgabe der Sozialhilfe besteht darin, die Menschenwürde in einer Notlage zu sichern. Mit dem sozialhilferechtlichen Existenzminimum soll ein gesellschaftlich anerkannter Bedarf abgedeckt und die soziale Teilhabe ermöglicht werden. Dazu gehört zum Beispiel die Pflege von sozialen Kontakten oder eine eigene Wohnung. Neben der materiellen Existenzsicherung verfolgt die Sozialhilfe den Zweck, die wirtschaftliche und persönliche Selbständigkeit zu fördern und eine soziale und berufliche Integration zu gewährleisten. Die Förderung der individuellen Handlungsautonomie steht dabei im Zentrum. Das oberste Ziel der professionellen Sozialhilfe stellt somit die Sicherstellung der Autonomie bei bestmöglicher sozialer und beruflicher Integration dar (Wizent, 2020, S. 3-4). Im Kontext der Sozialhilfe wird bei direktem Kontakt mit der betroffenen Person zwischen wirtschaftlicher und persönlicher Hilfe unterschieden. Die beiden Elemente sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Dabei spielt gerade die persönliche Hilfe eine wichtige Rolle bei der Ausgestaltung von individuellen und bedürfnisorientierten Massnahmen (Wizent, 2020, S. 5). Nachfolgend wird der Fokus auf die

Beratung im Rahmen der persönlichen Sozialhilfe gelegt. Auf einzelne Leistungen der wirtschaftlichen Sozialhilfe für junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit wird nicht weiter eingegangen, da dies den Umfang der Arbeit übersteigen würde.

4.1.2 Persönliche Hilfe im Rahmen der Sozialhilfe

Die persönliche Hilfe ist eine spezifische Leistung der Sozialhilfe und wird als Bindeglied zwischen der materiellen Existenzsicherung (Zweck) und der sozialen und beruflichen Integration (Ziel) angesehen. Gerade in prekären Lebenssituationen stellt die persönliche Hilfe ein wichtiges Angebot dar, welches während des gesamten Prozesses zur Verfügung stehen sollte. In diesem Handlungsfeld bewegen sich die Fachpersonen der Sozialen Arbeit. Ziel der persönlichen Hilfe ist es, die Handlungsautonomie der Betroffenen zu stärken und sie zu einer selbständigen Lebensführung zu befähigen. Dabei sind eine fundierte, eingehende Beratung und Kommunikation zentral für den Prozess der Zusammenarbeit (Wizent, 2020, S. 213). Das Konzept der Lebensweltorientierung nach Thiersch (2014) kann dabei die Grundlage bilden. Es strebt die Ermöglichung von Hilfe zur Selbsthilfe in Lebensschwierigkeiten an. In der sozialen Beratung ist dieser Prozess durch eine klare Kommunikation und Vertrauensbildung gekennzeichnet. Dafür ist das Wissen wie Lebensverhältnisse, -einschränkungen und -möglichkeiten konkret erlebt werden, Voraussetzung für die Beratung (S. 122-123). Der «Hilfe zur Selbsthilfe» kommt eine wichtige Bedeutung zu, da sie nicht die Defizite der leistungsbeziehenden Person in den Vordergrund stellt, sondern ihre aktuellen und zukünftigen Ressourcen versucht zu stärken (Wizent, 2020, S. 213-214). Wie Studien darlegen, nimmt die individuelle Unterstützung durch die persönliche Sozialhilfe eine wichtige Funktion bei der Bewältigung von prekären Lebenssituationen ein. Sie kann zudem eine Zunahme der nachteiligen Entwicklung vermindern und betroffene Personen stabilisieren (Wild-Näf et al., 2017, S. 18). Für eine nachhaltige berufliche und soziale Integration ist sie somit unabdingbar (Wizent, 2020, S. 214).

Die soziale Beratung als Teil der persönlichen Sozialhilfe ist unabdingbar, wenn nicht nur der Anspruch verfolgt wird, die hilfeschende Person mit existenzsichernden Mitteln auszustatten. Bei der Einzelberatung steht das Individuum mit seinen Problemerkahrungen und den umgebenden Rahmenbedingungen im Zentrum. Ganz allgemein verfolgt die Beratung das Ziel, ein Problem für die Beteiligten besser zu verstehen und Lösungen und Bewältigungsstrategien zusammen zu entwickeln. Dabei gibt es eine Vielzahl an Methoden und Zugängen (Müller de Menezes, 2012, S. 113-114).

Soziale Beratung im Spezifischen versteht sich als Beratung, welche sich an der Lebenswelt von Betroffenen und ihrer benachteiligten Lebenslage orientiert. Sie stellt soziale Probleme und Herausforderungen der Alltagsbewältigung in den Vordergrund und schliesst die Komplexität der Lebenswelt mit ein. Es benötigt dafür von den Sozialarbeitenden ein erhöhtes Engagement, da sie im Verwaltungskontext an unterschiedliche Vorschriften gebunden sind (Müller de Menezes, 2012, S. 114-116).

Als entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Beratung wird oftmals die Beratungsbeziehung genannt. Dabei erhöht eine gute Beziehung die Chance auf einen kontinuierlichen Prozess und sie hat einen positiven Einfluss auf das Einhalten von gemeinsam vereinbarten Abmachungen. Die Qualität der Beratung hängt neben den Kompetenzen der Fachperson auch von der Bereitschaft der Betroffenen ab. Hier spielt Freiwilligkeit eine grosse Rolle (Müller de Menezes, 2012, S. 120). Der Entwicklung von Vertrauen kommt in der sozialen Beratung eine wichtige Funktion zu. Durch eine gute Vertrauensbeziehung können Schwierigkeiten offener thematisiert werden und Einflussnahme wird dadurch ermöglicht (Müller de Menezes, 2012, S. 120). Der Vertrauensaufbau kann jedoch erschwert sein. So haben Sozialarbeitende eine Kontrollfunktion, während die Betroffenen durch die (freiwillige) Inanspruchnahme der Hilfe einen Kontrollverlust erleben. Der Verlust der Selbstkontrolle kann mit zusätzlichen Ängsten und einem Gefühl von Entblössung einhergehen. Diese objektive Ungleichheit im Rahmen der sozialen Beratung muss so verändert werden, dass die Möglichkeit entsteht, einen Handlungsrahmen zu schaffen, in welchem Nähe und gegenseitiges Vertrauen ihren Platz haben und ein konstruktives Arbeitsbündnis aufgebaut werden kann. Dies sind entscheidende Faktoren, für den Aufbau einer zielführenden und wirksamen Beratung (Weber & Kunz, 2012, S. 16). Neben der sozialen Beratung nimmt auch die Ressourcenerschliessung einen wichtigen Stellenwert in der persönlichen Sozialhilfe ein. Da sich die Betroffenen in komplexen Lebenssituationen befinden und sich die verschiedenen Lebensbereiche gegenseitig beeinflussen, müssen die beiden Faktoren verbunden werden (Müller de Menezes, 2012, S. 118).

4.1.3 Stärkung des Kohärenzsинns in der sozialen Beratung im Praxisfeld der Sozialhilfe

Wie im vorherigen Kapitel aufgezeigt, sind die soziale Beratung und externe Ressourcenerschliessung wichtige Aspekte in der Fallbearbeitung im Rahmen der Sozialhilfe. Fachpersonen der Sozialen Arbeit haben dabei zu berücksichtigen, dass junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit, welche bei ihnen in der Beratung sind, oftmals bereits einen langen institutionellen Weg hinter sich haben und viele Rückschläge erlebt haben, was zu Resignation führen kann. Die Situation, in welcher sich die Betroffenen befinden, hat Auswirkungen auf die

psychische Gesundheit (siehe Kapitel 2.3). Die Theorie der Salutogenese bietet eine neue Perspektive und ein Gerüst, um eine gesundheitsfördernde und ressourcenorientierte Beratung aufzubauen. Wie in Kapitel 3.5 dargelegt, hängt ein starker Kohärenzsinn mit einer guten psychischen Gesundheit zusammen. Eine Orientierung am Kohärenzsinn kann deshalb eine inhaltliche Richtung vorgeben und als übergeordnete Steuerungsstrategie helfen, vorhandene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Es gibt jedoch noch kaum Literatur, welche darlegt, wie dies im Rahmen der Sozialen Arbeit erfolgen könnte. Das nachfolgende Kapitel stützt sich somit auf die vorangegangenen theoretischen Ausführungen, Literatur aus nahestehenden Disziplinen, bereits bekannte Konzepte, welche im Rahmen der Ausbildung vertieft wurden und Überlegungen der Autorin.

Wie in Kapitel 3.6.2 erläutert, definiert der Sinn FÜR Kohärenz die Fähigkeit der Fachperson den Kohärenzsinn ihrer Klientel in der Zusammenarbeit zu stärken. Die folgenden Überlegungen stützen sich auf diese Ausführungen. Es werden Aspekte, Theorien und Ideen eingebracht, welche in der sozialen Beratung direkt auf die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit zielen. Diese drei Dimensionen beeinflussen sich in der Beratung gegenseitig und können nicht trennscharf voneinander abgegrenzt werden. Trotzdem wird aus Gründen der Übersichtlichkeit im Folgenden einzeln auf die drei Dimensionen eingegangen und diese in einem sinnvoll erscheinenden Ablauf strukturiert.

Die Dimension der Verstehbarkeit in der sozialen Beratung

In einem ersten Schritt wird auf die Ebene der Verstehbarkeit eingegangen. Es soll im Beratungsprozess bewusst und aktiv darauf hingezielt werden, das Gegenüber in seiner Lebenswelt als Ganzes zu verstehen. Zusätzlich muss berücksichtigt werden, dass Ausführungen der Fachperson vom Gegenüber verstanden werden. Somit wird die Verstehbarkeit in seiner Ganzheit angesprochen (Meier Magistretti et al., 2019, S. 121).

Junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit, die in der Sozialhilfe sind, haben oftmals einen langen und unübersichtlichen Weg hinter sich und zeigen Mehrfachproblematiken (Sabatella & Mirrer, 2018, S. 60). Unklarheiten im Prozessablauf, fehlende Zuständigkeiten, Druck und wechselnde Institutionen und Bezugspersonen können von den jungen Erwachsenen als chaotisch, willkürlich und zufällig empfunden werden und somit Stressoren darstellen, welche das Ausmass der Verstehbarkeit senken.

Um die Ebene der Verstehbarkeit anzusprechen, soll eine Interaktion stattfinden, welche frei von Widersprüchen und somit verlässlich für das Gegenüber ist. Die Geschehnisse im Beratungskontext sind für die jungen Erwachsenen damit abschätzbar und vorhersagbar und

werden als verständlich erlebt. Auf dieser Basis erleben die Betroffenen ihre Beziehung zur Fachperson als konsistent und es kann Vertrauen aufgebaut werden, auf welchem vorhandene Ressourcen erschlossen werden können (Lorenz, 2016, S. 110).

Wie in Kapitel 4.1.2 erwähnt, bildet die Beziehungsgestaltung die Grundvoraussetzung für eine kontinuierliche und zielführende Beratung. Nach Ansicht der Autorin bietet der personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers (1961/2012) die Möglichkeit eine tragfähige Beziehung aufzubauen. Der Ansatz geht vom Verständnis aus, dass jeder Mensch nach Selbstverwirklichung strebt und das Potenzial in sich trägt, um seine gewünschte Selbstbild zu erlangen. Durch ungünstige psychosoziale Einflüsse kann dieses Streben jedoch gestört werden. In der personenzentrierten Beratung ist daher das Ziel, die Betroffenen wieder zu befähigen, ihr Potenzial auszuschöpfen. Die Beratung stellt die betroffene Person in den Mittelpunkt. Dadurch werden der Verlauf und die Interventionsinhalte von den Betroffenen bestimmt und nicht von den Fachpersonen (Köppel, 2003, S. 32). Empathie, bedingungsfreie Akzeptanz und Kongruenz stellen die handlungsleitenden Variablen dar. Die Gefühle und die aktuelle Emotionslage der Klient*innen kann seitens der Fachperson durch Empathie wahrgenommen und gespiegelt werden. Es ist von grosser Bedeutung, dass sich das Gegenüber mit seinen Ressourcen und Schwächen angenommen und akzeptiert fühlt. Nur unter diesen Voraussetzungen kann sich die Person öffnen und nach Selbstverwirklichung streben (Köppel, 2003, S. 32-33).

Darauf aufbauend kann eine am Subjekt orientierte Gesprächsführung dienlich sein, um das Gegenüber in seiner Lebenswelt zu verstehen und als Ganzes zu erfassen. Das heisst, die Fachperson der Sozialen Arbeit versucht über Fragen, welche sich zunächst nur am subjektiven Empfinden des Gegenübers orientieren, die Problemsituation zu verstehen und einzuordnen – denn, «man kann einen Stressor nicht in Angriff nehmen, ehe man nicht das Gefühl hat, eine kognitive Landkarte vom Ausmass und der Art des Problems zu haben» (Antonovsky, 1991; zit. in Brieskorn-Zinke, 2010, S. 179). Dies soll den jungen Erwachsenen helfen, die aufgetretenen Probleme, welche mit der Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit verbunden sind, kognitiv zu verarbeiten. Anhand der Fragen kann mit der betroffenen Person zusammen eine «Landkarte» der subjektiv empfundenen Schwierigkeiten und Probleme erstellt werden und die Fachperson erkennt gleichzeitig, wo die Person steht und welche Informationen bereits vorhanden sind oder noch benötigt werden (Brieskorn-Zinke, 2010, S. 179). Um die Bedürfnisse der jungen Erwachsenen grundlegend zu erfassen und ein Verständnis für ihre Situation zu entwickeln, stellen die Wahrnehmung der Fachperson, eine beständige Kommunikation und die Interaktion wichtige Grundpfeiler dar (Meier Magistretti et al., 2019, S.121). Die Verstehbarkeit und

Einordnung der persönlichen Situation entstehen durch Reflexion der eigenen Erfahrungen und benötigen Zeit (Grabert, 2011, S. 87). Es ist deshalb angezeigt, die Verstehbarkeit in den Beratungsgesprächen immer wieder aufzugreifen.

Der andere Aspekt der Verstehbarkeit, das «Verstanden werden», wird erst in den Beratungsprozess einbezogen, wenn die Fachperson erfasst hat, an welchem Ort die betroffene Person steht und von wo aus eine Problembewältigung erfolgen könnte. Das «Verstanden werden» beinhaltet eine fachgerechte Aufklärung und Beratung (Brieskorn-Zinke, 2010, S. 179). Es sollen die Geschehnisse, welche sich in der betroffenen Person aber auch um sie herum abspielen, verstehbar gemacht werden. Dazu werden Informationen erklärt, ausgeführt und wo nötig wiederholt. Im Rahmen der Sozialhilfe bedeutet dies, die jungen Erwachsenen über ihre Rechte und Pflichten sowie Leistungen und den gesetzlichen Rahmen zu informieren. Die Fachperson weist auf Wahlmöglichkeiten und Handlungsoptionen hin und führt die Vor- und Nachteile der Optionen aus. Das Gegenüber wird damit transparent über die nächsten Schritte und das Handeln der Fachperson informiert. Es ist dabei wichtig, dass sich die Aufklärung und Beratung sprachlich am Gegenüber orientiert und entsprechend angepasst wird, damit das «Verstanden werden» gesichert ist (Meier Magistretti et al, 2019, S. 121). Eine transparente, verständliche und glaubwürdige Kommunikation soll unterstützen, die aufgetretenen Stressoren kognitiv einzuordnen und somit Ordnung und Struktur herzustellen (Brieskorn-Zinke, 2010, S. 179). Dies hat jedoch nicht nur einen sachbezogenen Charakter. Es kann sich auch positiv auf die Beratungsbeziehung und das Vertrauensverhältnis auswirken, wenn die betroffene Person der Auffassung ist, dass sich eine kompetente Fachperson um ihr Anliegen kümmert.

Wie in Abbildung 2 in Kapitel 3.6.2 dargestellt, hat die Dimension der Verstehbarkeit zum Ziel, dem Gegenüber Sicherheit zu vermitteln. Die junge erwachsene Person soll Verstehbarkeit gegenüber der eigenen Situation entwickeln, bestehende Unsicherheiten erkennen und sich im weiteren Prozess im Rahmen der Sozialhilfe orientieren können.

Die Dimension der Handhabbarkeit in der sozialen Beratung

Auf der Ebene der Handhabbarkeit wird die betroffene Person unterstützt, geeignete Ressourcen wahrzunehmen und zu mobilisieren. Sie soll dadurch erkennen, dass sie damit den Anforderungen und Problemen begegnen kann und diese generell lösbar sind (Brieskorn-Zinke, 2010, S. 180).

Dazu müssen in der sozialen Beratung sowohl interne wie auch externe Ressourcen zugänglich gemacht werden. Dies setzt eine tragfähige Beziehung und ein Vertrauensverhältnis voraus, welches bereits auf der Ebene der Verstehbarkeit thematisiert wurde.

Wie in Kapitel 2.3 dargelegt, kann eine fehlende Erwerbsarbeit bei jungen Erwachsenen als kritische Lebenssituation betrachtet werden. Das wiederholte Erleben von Ablehnung und Scheitern kann einen negativen Einfluss auf ihren Selbstwert und den Glauben an ihre Fähigkeiten haben. Es ist deshalb zentral, dass in der sozialen Beratung interne Ressourcen wie zum Beispiel Selbstwirksamkeit oder emotionale Stabilität entdeckt und wieder zugänglich gemacht werden.

Nach Auffassung der Autorin können sich Elemente der lösungsorientierten Gesprächsführung eignen, um interne Ressourcen bei jungen Erwachsenen zu entdecken. Der Ansatz der lösungsorientierten Beratung ist in der Sozialen Arbeit weit verbreitet. Er wird unter anderem bei Menschen genutzt, welche einen unzureichenden Zugang zu ihren Ressourcen und Fähigkeiten haben oder in Resignation feststecken (Widulle, 2020, S. 124). Nach dem lösungsorientierten Ansatz ist der Mensch im Grundsatz neugierig und interessiert. Er möchte die Möglichkeit haben mitzuentcheiden, teilzuhaben und Einfluss zunehmen. Dadurch wird seine Aktivität und die Auseinandersetzung mit seiner Umwelt erhöht. Können daraus gute Erfahrungen gemacht werden, so hat dies wiederum Einfluss auf die Wahrnehmung von Fähigkeiten und Verantwortung und fördert die Zuversicht (Widulle, 2020, S. 127). Fragen, welche auf Ressourcen und positive Erfahrungen fokussieren, stehen dabei im Zentrum des lösungsorientierten Ansatzes. Dadurch werden die Ressourcen auch für die betroffene Person sichtbar. So können junge Erwachsene zum Beispiel gefragt werden, was ihnen bislang geholfen hat, die Situation zu bewältigen oder was ihnen die Kraft gibt, den Zustand auszuhalten (Widulle, 2020, S. 129). Dies setzt eine gewisse kognitive Flexibilität voraus. Es können jedoch auch einfache alltagsnahe Fragen zu Hobbys, positiven Ereignissen und freudigen Momenten gestellt werden, um auf Fähigkeiten, Interessen und Ressourcen zu stoßen (Knuf, 2016, S. 34-35). Auch können mit Fragen zur gewünschten Zukunft Visionen hervorgerufen werden (Widulle, 2020, S. 130). Hierzu könnten die jungen Erwachsenen zum Beispiel gefragt werden, wie sie sich ihren Berufsalltag in der Zukunft vorstellen oder wie ein idealer Tag in fünf Jahren aussehen könnte. Eine Befragung von jungen Erwachsenen in Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit zeigte auf, dass ihre Ziele und Visionen nie ein Thema in der Zusammenarbeit mit dem Unterstützungssystem waren (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 160). Dieser Punkt wird jedoch als enorm wichtig betrachtet, da die Orientierung an einer Vision den jungen Erwachsenen hilft, Bedeutsamkeit herzustellen und Teilziele zu erarbeiten und anzustreben.

Dies führt zu einem weiteren Punkt in Bezug auf die Stärkung der internen Ressourcen von jungen Erwachsenen: Das Formulieren von realistischen Teilzielen und erfüllbaren Aufgaben. Dadurch wird eine schrittweise Übernahme von Verantwortung gefördert und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützt. Die Aufgabe der Sozialarbeitenden ist es, die jungen Erwachsenen bei diesen Schritten zu begleiten (Grabert, 2011, S. 91). Dies stellt ein Balanceakt für die Fachperson dar. Ist das Individuum auf längere Sicht hin unterfordert, in dem ihm zum Beispiel alles abgenommen wird und ihm nur Dinge zugemutet werden, welche sicher bewältigt werden können, so führt dies dazu, dass vorhandene Potenziale und Ressourcen nicht adäquat oder gar nicht eingesetzt werden. Hingegen führt eine ständige Überforderung dazu, dass das Individuum Situationen nicht als handhabbar erlebt, da es nicht situationsadäquat auf seine Ressourcen zurückgreifen kann. In der sozialen Beratung soll deshalb ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Unter- und Überforderung angestrebt werden. Dadurch kann ein Mass an Balance erreicht werden, welches für einen gesunden Umgang mit Belastungen erforderlich ist (Lorenz, 2016, S. 110). Der Autorin erscheint es deshalb wichtig, dass die Ziele und Aufgaben gemeinsam im Beratungsprozess definiert werden. Damit kann auch der Aspekt der Bedeutsamkeit für die betroffene Person einbezogen werden (auf die Stärkung der Bedeutsamkeit wird weiter hinten eingegangen). Ebenfalls muss darauf geachtet werden, dass nicht nur ein übergeordnetes Fernziel definiert wird, sondern kleine Teilziele, welche in naher Zukunft erreicht werden können, damit die junge erwachsene Person Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnt.

Im Verlauf des Beratungsprozesses muss mit Erfolgen und Rückschlägen gerechnet werden. Es ist wichtig, dass beide Situationen bei Auftreten thematisiert werden und Beachtung finden. Erfolge und das Erreichen von Teilzielen sollen als Motivation genutzt werden. Daran anknüpfend können neue Ziele formuliert werden und das Individuum wird in seinen Fähigkeiten bestärkt (Grabert, 2011, S. 91). Damit eine Anerkennung wirksam ist, muss das Gegenüber eine ehrliche Überzeugung der Fachperson spüren. Es soll sich nicht um ein bewertendes Lob handeln, sondern um eine wertschätzende Rückmeldung, welche das Verhalten des Gegenübers mit Respekt würdigt (Widulle, 2020, S. 130). Wie in Kapitel 3.1 erwähnt, werden in der Theorie der Salutogenese Spannungen und Belastungen potenziell als gesundheitsfördernd angesehen. Rückschläge an sich führen nicht generell zu einer Schwächung des Kohärenzsinn. Ausschlaggebend ist jedoch, dass sich die Betroffenen mit diesen Erlebnissen auseinandersetzen (Grabert, 2011, S. 92). Junge Erwachsene in der Sozialhilfe sind mit grosser Wahrscheinlichkeit schon öfters an Herausforderungen und Belastungen gescheitert. Wenn ihnen generalisierte Widerstandsressourcen fehlen, bewegen sie sich auf dem

Gesundheitskontinuum in Richtung «fehlende Gesundheit». Der Umgang mit Rückschlägen muss deshalb in der sozialen Beratung ebenfalls seinen Platz finden. Das Scheitern soll nicht negativ bewertet werden. Die Aufgabe der Fachperson ist es, Rückhalt zu geben und Akzeptanz gegenüber den Rückschlägen zu demonstrieren. Damit kann der Leistungsdruck und das Gefühl der Überforderung minimiert werden (Grabert, 2011, S. 92). Es ist eine wichtige Schlüsselkompetenz der Fachperson, die Phasen der Stagnation und der Unsicherheit der jungen Erwachsenen auszuhalten. Diese Fähigkeit unterstützt die Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Situation (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 163).

Neben der internen Ressourcenerschliessung geht es auch um die Mobilisierung von externen Ressourcen. Wie in Kapitel 4.1.2 erwähnt, muss in der Sozialhilfe die externe Ressourcenerschliessung mit der sozialen Beratung verbunden werden, da sich die betroffenen Personen in komplexen Lebenssituationen befinden. Es sollen sowohl finanzielle Leistungen aber auch institutionalisierte Hilfsangebote und Dienstleistungen für das Klientel zugänglich gemacht werden, um so ihre Lebensbedingungen zu verbessern (Müller de Menezes, 2012, S. 104). Hier gilt es zu bedenken, dass die Erschliessung von externen Ressourcen gerade in der Sozialhilfe nicht immer den Vorstellungen der Betroffenen entspricht. So kann die Teilnahme an einem Arbeitsintegrationsprogramm nicht unbedingt als Hilfe angesehen werden, wenn die betroffene Person aufgrund der Mitwirkungspflicht teilnehmen muss und selbst keine Bedeutsamkeit dahinter sieht. Es ist deshalb von grosser Bedeutung, dass die jungen Erwachsenen bei der externen Ressourcenerschliessung einbezogen werden (Müller de Menezes, 2012, S. 108-109).

In einem engen Verständnis handelt es sich bei der Erschliessung von externen Ressourcen in der Sozialhilfe ausschliesslich um Dienst-, Geld- und Sachleistungen (Müller de Menezes, 2012, S. 104). Nach Meinung der Autorin können jedoch auch Personen aus dem nahen Umfeld als externe Ressourcen angesehen werden. Sie können als Potenzial genutzt werden, wenn die junge erwachsene Person ihnen vertraut. So kann es zum Beispiel sein, dass eine gut befreundete Person beim Korrigieren von Bewerbungsunterlagen hilft oder der Freundeskreis einen Rückschlag auf dem Weg in das Erwerbsleben auffängt. Die Fachperson sollte somit auch immer im Umfeld der betroffenen Person nach Ressourcen suchen und diese nach Möglichkeit einbeziehen und zugänglich machen.

Wie wichtig der Einbezug von Bedürfnissen und Ansichten der jungen Erwachsenen bei der Ressourcenerschliessung ist, zeigt eine Befragung von Betroffenen und von Fachpersonen der

Sozialen Arbeit. Sie legt dar, dass bezüglich der Gewichtung von verschiedenen Ressourcen eine grosse Diskrepanz zwischen den Gruppen herrscht. So werden von den jungen Erwachsenen ihre Visionen und Perspektiven, die Freizeitaktivitäten und gleichaltrige Peers als wichtige Ressourcen für das Wohlbefinden angesehen. Hingegen sind diese Ressourcen für die Fachpersonen kaum relevant. Ein ähnliches Bild zeigt sich bezüglich eigener Wohnung, der Identitätsentwicklung und den Bewältigungsfähigkeiten (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 158). Die Ergebnisse legen dar, dass Sozialarbeitende wichtige Ressourcen der jungen Erwachsenen vielfach ignorieren oder nicht erkennen. Diese Ressourcen könnten entscheidend sein für die Stärkung des Kohärenzsinn (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 161).

In Kapitel 3.6.3 wurde zudem dargestellt, dass auch Praxisfelder der Sozialen Arbeit als externe Ressource den Kohärenzsinn stärken können. Machen die jungen Erwachsenen positive Erfahrungen mit der Sozialhilfe, so stärkt dies ihren Kohärenzsinn. Wiederum kann durch den gestärkten Kohärenzsinn die Sozialhilfe als Ressource zur Bewältigung der herausfordernden Lebenssituation genutzt werden. Dies bedingt, dass eine tragfähige Beziehung besteht und die jungen Erwachsenen aktiv in den Prozess einbezogen werden, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Fachpersonen an den Lebenswelten der Betroffenen vorbei arbeiten.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Dimension der Handhabbarkeit darauf hinzielt, die jungen Erwachsenen zu ermächtigen, Aufgaben selbst zu bewältigen. Es soll sie bestärken, dass sie die notwendigen internen und externen Ressourcen zur Verfügung haben und somit unterschiedlichsten Herausforderungen gewachsen sind. Zu berücksichtigen ist, dass die Ressourcen nicht für ein bestimmtes Ziel instrumentalisiert werden. Die jungen Erwachsenen müssen die Ressourcen verinnerlichen, damit sie generalisiert, also in unterschiedlichen herausfordernden Situationen, auf diese zurückgreifen können.

Die Dimension der Bedeutsamkeit in der sozialen Beratung

Die Bedeutsamkeit als Dritte Dimension des Kohärenzsinn nimmt die wichtigste Rolle ein. Sie ist jedoch von aussen am schwierigsten zu beeinflussen (Grabert, 2011, S. 94). Nach dem lösungsorientierten Ansatz (vgl. Abschnitt zur Handhabbarkeit) sind Individuen nicht von aussen motivierbar. Die Motivation kann nur durch sie selbst entstehen. Hat das Individuum ein für sich bedeutsames Anliegen, so ist es auch motiviert. Daher müssen die Anliegen, Sichtweisen und Motive der jungen Erwachsenen in die soziale Beratung einbezogen werden (Widulle, 2020, S. 127). Dort wo das Individuum in einer Sache aufgeht und sich hingeben kann, entsteht Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Die Fachperson der Sozialen Arbeit kann dabei nicht Sinn vermitteln, sie kann jedoch bei der Sinnsuche unterstützen (Grabert, 2011, S. 94).

Wie im Abschnitt zur Handhabbarkeit aufgezeigt wurde, können Zukunftsvisionen von jungen Erwachsenen als Motivation genutzt werden und Ressourcen hervorbringen. Es kann jedoch nicht in jedem Fall davon ausgegangen werden, dass die betroffene Person Motivation und Veränderungsbereitschaft zeigt. Junge Erwachsene, welche mehrmals erfolglos versuchten Herausforderungen auf dem Weg ins Erwerbsleben zu bewältigen, sind oftmals desillusioniert und reagieren mit Passivität. Dahinter kann sich eine Strategie zum Schutz vor weiterem Selbstwertverlust verbergen (Knuf, 2016, S. 81). Aus motivationspsychologischer Sicht verfügt jedoch jedes Individuum über Motive und Bedürfnisse. Diese entsprechen jedoch nicht immer den Erwartungen und dem Auftrag der Sozialarbeitenden. Eine motivierende Gesprächsführung unterstützt, das Gegenüber dort abzuholen, wo es mit seiner Motivation steht und gleichzeitig an der Veränderungsbereitschaft zu arbeiten. Dieser Prozess benötigt Zeit und ist dem Risiko von Rückschlägen ausgesetzt. Es bedarf zudem Geduld und Ausdauer von der Fachperson und Vertrauen in die Fähigkeiten des Gegenübers (Widulle, 2020, S. 53). Die motivierende Gesprächsführung im Rahmen dieser Bachelorarbeit weiter auszuführen, ist nicht möglich. Sie sollte jedoch im Methodenkoffer der Sozialarbeitenden einen Platz finden.

Bei der Stärkung der Bedeutsamkeit ist es zudem wesentlich, dass die jungen Erwachsenen das Bewusstsein wiedererlangen, dass sie an ihrer eigenen Lebenssituation etwas ändern können und Einfluss darauf haben (Grabert, 2011, S. 95). Damit einher geht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Es beschreibt das Vertrauen und die Erfahrung, dass angestrebte Ziele mit eigenen Fähigkeiten und Ressourcen erreicht werden können (Herriger, 2020, S. 116). Hier kann eine Verbindung zu den Zielen in der Dimension der Handhabbarkeit gezogen werden. Macht das Individuum positive Erfahrungen, in dem es gesteckte Ziele erreicht, so hat dies eine stärkende Kraft und gibt ihm das Vertrauen auch mit anderen Herausforderungen umgehen zu können (Herriger, 2020, S. 116).

Wie in Kapitel 3.3 beschrieben, hat eine hohe Bedeutsamkeit für das Individuum einen verstärkenden Einfluss auf die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit. Sehen junge Erwachsene einen Sinn, so sind sie bereit sich anzustrengen und sich zu engagieren. Damit verbunden ist die Bewältigung von Herausforderungen und schwierigen Situationen. Den Fokus auf die Bedeutsamkeit zu legen, benötigt jedoch Zeit und Engagement im Beratungsprozess.

4.1.4 Fazit für die Praxis der Sozialhilfe

Wie aufgezeigt wurde, können die drei Dimensionen des Kohärenzsinn in der sozialen Beratung im Rahmen der persönlichen Sozialhilfe auf unterschiedliche Weisen angesprochen werden. Voraussetzung dafür ist, dass die jungen Erwachsenen als Subjekte wahrgenommen werden,

welche über Ressourcen und Handlungskompetenzen verfügen. Die Fachperson muss sich an der Lebenswelt der jungen Erwachsenen orientieren und sie aktiv in den Prozess einbeziehen, damit Bedeutsamkeit für sie entstehen kann. Dies ist ein entscheidender Motivator für den weiteren Weg in Richtung Erwerbsarbeit. Zudem müssen interne und externe Ressourcen zugänglich gemacht werden. Die Klärung, welcher Bedarf an externen Ressourcen besteht, nimmt in der Sozialhilfe einen wichtigen Stellenwert ein. Es gilt für die Sozialarbeitenden herauszufinden, an welchen existenznotwendigen Gütern ein Mangel besteht, was Gründe für den Mangel sein könnten und wie dieser am besten behoben wird. Grundlegend dabei ist, dass alle Lebensbereiche berücksichtigt werden, damit die Ursachen und Folgen von ungenügender Bedürfnisbefriedigung erkannt und angegangen werden können. Ob ein Bedarf besteht, ist in der Sozialhilfe oftmals rechtlich geregelt. Es gibt jedoch auch Bereiche, in welchen klare rechtliche Normen fehlen. Hier nehmen die Werte und Normen der Fachperson eine wichtige Rolle bei der Einschätzung des Bedarfs ein (Müller de Menezes, 2012, S. 110).

So zeigt zum Beispiel die Befragung von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit, dass sie eine eigene Wohnung als grundlegende Ressource ansehen, welche hilft, unabhängiger zu werden und das Selbstwertgefühl zu steigern. Zudem wird der Rückzugsort genutzt, um Energie für die nächsten Aufgaben zu tanken. In der Logik des Unterstützungssystems zeigt sich jedoch, dass eine eigene Wohnung den jungen Erwachsenen nicht zugetraut wird, solange sie keine Berufsausbildung abgeschlossen haben und ihren Lebensunterhalt nicht selbständig verdienen können. Ändert man allerdings die Perspektive, so kann eine eigene Wohnung als Voraussetzung für den Aufbau eines eigenständigen Lebens betrachtet werden und den Beginn eines Prozesses zur sozialen und beruflichen Teilhabe markieren. Neure Studien zeigen, dass dieser Paradigmawechsel einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität und psychische Gesundheit bei den Betroffenen hat (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 159). Hier ist die Fachperson der Sozialhilfe gefordert, den gesetzlichen Spielraum bei der Ressourcenerschließung individuell auszulegen und zu nutzen. Sind grundlegende Bedürfnisse befriedigt, können in der sozialen Beratung auch weitere Ressourcen erschlossen sowie Ziele und Visionen bezüglich der Erwerbsarbeit erarbeitet werden, welche für die jungen Erwachsenen bedeutsam sind. Dieser Prozess benötigt Zeit. Hier steht die Fachperson der Sozialen Arbeit in einem Spannungsfeld zwischen einer möglichst raschen beruflichen Integration als Ziel der Sozialhilfe und der Begleitung der jungen erwachsenen Person auf der Suche nach ihren Ressourcen und Zielen. Wie Wizent (2020) in seinem Buch schreibt, befindet sich die öffentliche Sozialhilfe zunehmend unter Druck. So steigen die Fallzahlen, die Lebenslagen der Klient*innen werden komplexer und gleichzeitig wird versucht Kosten einzusparen. Die soziale und berufliche Integration verliert ihren Stellenwert und durch Leistungsabbau soll die Sozialhilfe unattraktiver werden.

Zunehmend herrscht ein Menschenbild vor, welches die betroffene Person als «Systemausnutzer*in» darstellt, die aktiviert werden muss. Hingegen rücken Hilfsbedürftigkeit und Ressourcen der Betroffenen in den Hintergrund (S. 9). Interne und externe Ressourcen den jungen Erwachsenen zugänglich zu machen und sie zu befähigen, diese auch zu nutzen, wäre jedoch eine wichtige Aufgabe bei der Bewältigung der Erwerbslosigkeit. Dabei sollte auch die Sozialhilfe als Ressource wahrgenommen werden. Hierzu ist jedoch ein soziales Sicherungssystem notwendig, welches eine salutogene Praxis unterstützt und den Kohärenzsinn berücksichtigt. Ein Verhältnis von Macht, Druck und Kontrolle ist in diesem Zusammenhang sicherlich hinderlich.

4.2 Praxisfeld Motivationssemester

Es gibt eine Vielzahl an Massnahmen, welche die Eingliederung von jungen Erwachsenen in die Ausbildung und Berufswelt zum Ziel haben. Mehrere Autor*innen halten in ihren wissenschaftlichen Auswertungen jedoch fest, dass es zu wenig aussagekräftige Evidenz über die Wirksamkeit von Programmen gibt, welche auf eine Arbeitsmarktintegration von jungen Erwachsenen zielen. Viele Angebote und Programme weisen nur eine geringe Erfolgsquote auf. Als einer der Hauptgründe wird genannt, dass die vorhandenen Programme nicht den Bedürfnissen von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit entsprechen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 155).

Im folgenden Kapitel wird auf das Motivationssemester als ein mögliches Angebot, welches jungen Erwachsenen in Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit zur Verfügung steht, eingegangen. Zu Beginn erfolgt eine Einführung in das Tätigkeitsfeld. Es wird beschrieben, wie das Angebot aufgebaut ist und welche Ziele verfolgt werden. Daran anschliessend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Kohärenzsinn von jungen Erwachsenen in einem Motivationssemester angesprochen und gestärkt werden könnte. Im letzten Abschnitt wird ein Fazit für die Praxis gezogen.

4.2.1 Verortung und Aufgabe des Motivationssemesters im Kontext der Sozialen Arbeit

Das Motivationssemester ist eine spezielle arbeitsmarktliche Massnahme der Arbeitslosenversicherung. Während in anderen Programmen vorwiegend eine Wiedereingliederung in die Arbeitswelt angestrebt wird, steht hier die Eingliederung in eine berufliche Laufbahn im Zentrum (Heinimann, 2006, S. 10). Die Massnahme der Arbeitslosenversicherung verfolgt das Ziel, «Jugendlichen ohne Ausbildung eine solche zu ermöglichen und denjenigen mit Ausbildung sich rasch und dauerhaft in den Arbeitsmarkt einzugliedern» (SECO, 2021b, S. 1).

Laut einer gesamtschweizerischen Erhebung gab es 2016/2017 total 76 verschiedene Angebote an Motivationssemester (Mühlebach, 2017, S. 4). Die Arbeitslosenversicherung finanziert grossmehrheitlich die Plätze in den Motivationssemestern. Sie weist auch die meisten Teilnehmenden zu. Ein kleiner Teil der Plätze wird von anderen Stellen, wie zum Beispiel dem Sozialdienst, finanziert (Mühlebach, 2017, S. 7). Im Erhebungsjahr 2016/2017 betrug die durchschnittliche Teilnahmedauer rund sechs Monate (Mühlebach, 2017, S. 13). Vor dem Eintritt in ein Motivationssemester haben die Teilnehmenden unterschiedliche Tätigkeiten ausgeübt. Ein Grossteil hat zuvor die obligatorische Schule besucht oder an einem anderen Brückenangebot teilgenommen. Mehr als ein Viertel der Teilnehmenden begannen zuvor eine Lehre, welche abgebrochen wurde. Einige wenige waren vor dem Eintritt erwerbstätig, absolvierten ein Praktikum oder waren erwerbslos. Andere brachen das Gymnasium ab oder kamen aus einem Auslandsaufenthalt zurück (Mühlebach, 2017, S. 10). Die Teilnehmenden sammelten somit bereits unterschiedliche Erfahrungen auf dem Weg in die Berufswelt. In den Motivationssemestern kommen sie unter anderem mit Sozialpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen und Arbeitsagog*innen in Kontakt. Diese begleiten die jungen Erwachsenen durch das Motivationssemester in persönlichen Gesprächen, im Gruppensetting und bei den praktischen Tätigkeiten.

Auch wenn die einzelnen Motivationssemester sich im Inhalt und Aufbau voneinander unterscheiden, so haben alle zum Ziel, schulische Lücken zu schliessen, praktische Fertigkeiten in internen und externen Betrieben zu erlernen und Sozialkompetenzen zu verbessern (SECO, 2021b, S. 2). Damit sollen die jungen Erwachsenen für den Arbeitsmarkt fit gemacht werden (Heinimann, 2006, S. 10).

Die Motivationssemester sind jedoch nur mässig erfolgreich. So beendet etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmenden das Motivationssemester mit einer Anschlusslösung im Rahmen einer beruflichen Ausbildung. Gut 15% finden eine andere Lösung, wie zum Beispiel ein Praktikum oder eine Arbeitsstelle und rund ein Drittel der Teilnehmenden hat keine Anschlusslösung (Mühlebach, 2017, S.12).

Eine Befragung von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit ergab, dass sie Ausbildungsprogramme allgemein oft als zu anspruchsvoll und stressig wahrnehmen. Dies liegt unter anderem daran, dass in den Programmen innerhalb einer festgelegten Frist definierte Erfolge resultieren müssen, da sonst die Unterstützung eingestellt wird und sie sich wieder in derselben Situation vorfinden wie zuvor (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 158).

4.2.2 Stärkung des Kohärenzsинns im Motivationssemester

Wie zuvor aufgezeigt wurde, sind Motivationssemester eine mögliche Zwischenlösung für junge Erwachsene in Erwerbslosigkeit. Die mässige Erfolgsquote deutet jedoch auf eine Diskrepanz zwischen dem Angebot und den Bedürfnissen der jungen Erwachsenen hin. Wie bereits in Kapitel 4.1.3 beschrieben, kann der bisher erfolglose Einstieg in die Berufswelt mit Resignation und einem Selbstwertverlust einhergehen. Studien mit jungen Erwachsenen zeigen, dass ein Kohärenzsинn, welcher auf internen und externen Ressourcen aufbaut, bei der Bewältigung von unterschiedlichen Stresssituationen hilfreich ist und als Schutzfaktor für die jungen Erwachsenen angesehen werden kann. Fachpersonen der (Sozial-)Pädagogik sollten sich deshalb der Bedeutung des salutogenen Konstrukts bewusst sein und auch Programme sollten sich daran orientieren (Braun-Lewensohn et al., 2017, S. 134). Nachfolgend wird dargelegt, wie ein Angebot in seinen Grundzügen gestaltet werden kann, damit der Kohärenzsинn der jungen Erwachsenen angesprochen und gestärkt wird.

Die Ausführungen orientieren sich dabei an den drei Dimensionen des Kohärenzsинns. Es werden Ideen aus unterschiedlichen Programmen beigezogen, welche als Beispiel guter Praxis dienen. Zudem werden Inhalte aus nahestehenden Disziplinen, welche sich an der Salutogenese orientieren, hinzugezogen und Ideen der Autorin eingebracht. Abschliessend werden die Massnahmen den fünf Kriterien für salutogene Interventionen, welche Langeland et al. (2022) definiert haben und die in Kapitel 3.6.1 dargelegt wurden, zugeordnet.

Institutionelle Ebene

Richtet eine Organisation das Angebot eines Motivationssemesters an der Salutogenese und ihren Kerndimensionen aus, so muss diese Grundhaltung im Leitbild verankert sein. Damit legt die Organisation den Grundstein für eine salutogene Intervention mit jungen Erwachsenen. Der ganzheitliche Ansatz bezieht alle involvierten Personen ein und basiert auf grundlegenden Werten wie Vertrauen, Ressourcenorientierung, Partizipation, Mitbestimmung, Lebensweltorientierung und Respekt.

Eine salutogene Ausrichtung beinhaltet ebenfalls, dass sich die Dokumentationen, Informationsblätter und Abklärungsbögen an den salutogenen Prinzipien orientieren und den Fokus auf die Ressourcen der jungen Erwachsenen legen (Lüscher-Gysi, 2019, S. 285). Dies muss auch bei der Ausschreibung des Motivationssemesters berücksichtigt werden. Eine Recherche der Autorin, welche keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, zeigt, dass Ausschreibungen oftmals auf die fehlenden und zu erreichenden Attribute für einen erfolgreichen Erwerbseinstieg fokussieren. So wurde zum Beispiel von «schulischen Defiziten aufarbeiten», «Ernsthaftigkeit

erlangen», «Grundarbeitsfähigkeit erarbeiten» oder «Zeit der Arbeitslosigkeit optimal nutzen» geschrieben. Das negative Selbstbild von jungen Erwachsenen wird damit bestärkt, da sie beim Lesen solcher Ausschreibungen sofort damit konfrontiert werden, was sie allem Anschein nach noch nicht können, da der Erwerbseinstieg bis jetzt nicht gelang. Richtet sich das Motivationssemester nach der Salutogenese aus, so legt die Angebotsausschreibung auf eine positive Art dar, was gefördert werden soll, wie zum Beispiel «sie erhalten die Möglichkeit, ihre Ressourcen und Stärken zu entdecken und diese gezielt einzusetzen» oder «sie lernen neue Fähigkeiten und Strategien kennen und können diese für ein positives Ergebnis nutzen». Auf einer übergeordneten Ebene stellt sich die Autorin auch die Frage, ob die Bezeichnung «Motivationssemester» angepasst werden müsste, da der Begriff impliziert, dass die jungen Erwachsenen Motivation für die Berufswelt erlangen oder zeigen müssen, damit sie den Einstieg ins Erwerbsleben erreichen. Dies trägt zur weiteren Stigmatisierung der Personengruppe in der Gesellschaft bei und berücksichtigt ihre prekäre Lebenslage zu wenig.

Will der Bedeutsamkeit, als Teildimension des Kohärenzsinn, genügend Rechnung getragen werden, so muss sich nach Ansicht der Autorin die Organisation auch mit unterschiedlichen Institutionen vernetzen, so zum Beispiel mit Firmen im ersten Arbeitsmarkt, Jugendorganisationen oder Vereinen. Dadurch können je nach individueller Bedeutsamkeit der Teilnehmenden unterschiedliche Praxisfelder erschlossen werden, in welchen die jungen Erwachsenen ihr Handeln als bedeutsam erleben.

Ein salutogen orientiertes Leitbild spiegelt sich auch im Umgang mit Mitarbeitenden wider. So haben gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen und das Wohlbefinden der Angestellten einen wichtigen Stellenwert. Dieser Punkt kann im Rahmen der vorliegenden Bachelorarbeit jedoch nicht weiter vertieft werden.

Nicht zuletzt zeigt sich die salutogene Haltung der Organisation in der Zusammenarbeit mit den jungen Erwachsenen. In diesem Umfeld können sie erfahren, was es heisst, salutogen zu lernen und sich zu entwickeln. Darauf wird im Folgenden näher eingegangen.

*Ebene der Akteur*innen*

Ein salutogen orientiertes Motivationssemester richtet den Fokus auf alle involvierten Personen, nimmt die jungen Erwachsenen in ihrer Ganzheit wahr und stellt die Förderung von Kompetenzen und Fähigkeiten ins Zentrum. Dazu wird eine Umgebung geschaffen, in welcher die Teilnehmenden mit verfügbaren und bedeutsamen Ressourcen in Kontakt kommen. Es soll ihnen individuell und in der Gruppe ermöglicht werden, das Zusammenspiel zwischen Ressourcen und Kohärenzsinn zu erfahren. Wie in Kapitel 3.4 aufgezeigt, besteht eine Wechselwirkung zwischen diesen beiden Komponenten. Werden in der Auseinandersetzung mit

Ressourcen positive Erfahrungen gemacht, so stärkt dies den Kohärenzsinn. Gleichzeitig unterstützt ein starker Kohärenzsinn das Erkennen und Nutzen von internen und externen Ressourcen.

Ansätze zur Stärkung der Verstehbarkeit

Treten junge Erwachsene in ein Motivationssemester ein, so geht es in einer ersten Phase darum, die Verstehbarkeit zu fördern. Aus der salutogen orientierten Praxisausbildung von Studierenden zeigt sich, dass die Lernenden es als sehr wertvoll erleben, wenn sie zu Beginn Zeit haben, um anzukommen, das neue Umfeld kennenzulernen und sich zu orientieren. Dies vermittelt Ruhe, Orientierung und Sicherheit und fördert somit die Verstehbarkeit (Lüscher-Gysi, 2019, S. 290-292).

Unterlagen wie Erfassungsbögen, Zieldefinitionen oder Besprechungsprotokolle sollen den jungen Erwachsenen übergeben werden. Diese werden von ihnen in einer Dokumentationsmappe abgelegt und im Weiteren als Arbeitsinstrument genutzt. Dadurch wird Orientierung und Transparenz geschaffen und die jungen Erwachsenen werden in ihrer Selbstverantwortung gestärkt (Lüscher-Gysi, 2019, S. 285-286).

Ebenfalls wird die Verstehbarkeit angesprochen, wenn die jungen Erwachsenen zu Beginn über die Lernformen des Programms orientiert werden. Zudem müssen Regeln definiert werden, welche einen verlässlichen und klaren Rahmen schaffen. Soweit möglich, sollen die Teilnehmenden dabei in den Prozess einbezogen werden. Regeln sollen nicht als Verbote fungieren, sondern Klarheit und Struktur geben (Cornelsen, 2021).

Wie bereits in Kapitel 4.1.3 erwähnt, nimmt auch in der Arbeit mit jungen Erwachsenen in einem Motivationssemester die Beziehungsgestaltung eine wichtige Rolle ein. Die Zusammenarbeit beruht dabei auf einem gegenseitigen Austausch auf Augenhöhe und einem respektvollen und ehrlichen Umgang zwischen Fachpersonen und Teilnehmenden. Die Fachperson soll sich dabei an einer personen- und ressourcenorientierten Begleitung ausrichten, welche Kontinuität und Stabilität bietet. Durch soziale Unterstützung, einer Balance zwischen Über- und Unterforderung, konstruktivem Feedback und ganzheitlichen und abwechslungsreichen Lernfeldern kann die Fachperson dazu beitragen, das Motivationssemester für die jungen Erwachsenen salutogen zu gestalten (Zöller, 2019, S. 276-277).

Die Verstehbarkeit wird ebenfalls angesprochen, wenn die jungen Erwachsenen von Beginn an in einem für sie bedeutsamen Lern- und Praxisfeld Erfahrungen sammeln können und somit ein

schrittweises Verstehen ermöglicht wird. Auf die Praxiseinsätze wird im Abschnitt «Ansätze zur Stärkung der Bedeutsamkeit» weiter eingegangen.

Ansätze zur Stärkung der Handhabbarkeit

Wie einleitend im Abschnitt «Ebene der Akteur*innen» erwähnt, sollen die jungen Erwachsenen die Möglichkeit erhalten, mit verfügbaren und bedeutsamen Ressourcen in Kontakt zu kommen.

Studien zeigen, dass der sozialen Unterstützung bei der Berufswahl und dem Ausbildungsweg eine hohe Bedeutung zukommt. Junge Erwachsene, die sich im Austausch mit ihren Eltern intensiver mit dem Berufswahlprozess auseinandersetzen, haben eher die Chance eine passende Anschlusslösung zu finden. Steht ihnen dieser Austausch nicht zur Verfügung, so sind sie im Prozess benachteiligt. Diese Rolle kann neben den Eltern auch eine andere vertraute erwachsene Person einnehmen (Neuenschwander, 2014, S. 74-75). Hier ist es die Aufgabe der Fachperson, die jungen Erwachsenen zu unterstützen und anzuregen sich mit ihrem weiteren Weg auseinanderzusetzen. Soziale Beziehungen gelten, wie in Kapitel 3.2. erläutert, als eine der vier generalisierten Widerstandsressourcen, welche es für die Entwicklung eines starken Kohärenzsинns benötigt.

Um die jungen Erwachsenen in der Auseinandersetzung mit der Berufswelt anzuregen und sie auf ihrem Weg im Motivationssemester zu begleiten, sind regelmässige Coachings zwischen Fachperson und Teilnehmenden angezeigt. Die Coachings richten sich unter anderem am personenzentrierten Ansatz aus und orientieren sich an den Bedürfnissen und Zielen der jungen Erwachsenen. Die Fachperson hat die Rolle der Begleitung auf diesem Weg. Weiter kann sie sich in den Coachings auf die dargelegten Grundsätze in Kapitel 4.1.3 beziehen. Ein regelmässiger Austausch, auf Vertrauen und Akzeptanz basierend, ist wichtig, um eine tragfähige Beziehung herzustellen. Nur so kann die Fachperson einschätzen, wo die junge erwachsene Person steht, wie sie ihre Ressourcen nutzen kann und was sie weiter benötigt. Ebenfalls kann die Fachperson selbst als Ressource wahrgenommen werden, wenn die jungen Erwachsenen positive Erfahrungen im Austausch machen. Dieser Prozess benötigt Zeit und Geduld. Es ist wichtig, dass die Fachperson nicht zu raschen Lösungsvorschlägen und gut gemeinten Ratschlägen greift. Vielmehr sollen die jungen Erwachsenen durch den Coachingprozess Ermächtigung erlangen, den Selbstwert stärken und Selbstverantwortung übernehmen (Ryter, 2014, S. 186-192).

Zusätzlich kann die Handhabbarkeit gestärkt werden, indem die Teilnehmenden individuell zusammengestellte Aufgaben erhalten, welche sich an ihren Zielen orientieren. Die Aufgabe der

Fachperson ist es einzuschätzen, inwieweit Unterstützung bei der Bewältigung der Aufgabe notwendig ist. Es gilt eine Balance zwischen Über- und Unterforderung zu finden. Die Teilnehmenden sollen erfahren, dass sie mit ihrem Handeln etwas bewirken können. Werden positive Lernerfahrungen gesammelt, so stärkt dies das Selbstwirksamkeitsgefühl (Knuf, 2016, S. 78-79). Die Aufgaben sollen die jungen Erwachsenen sowohl an ihre internen wie auch externen Ressourcen heranführen. Dies kann zum Beispiel initiiert werden, in dem einer Person in einer Gruppenintervention eine bestimmte Verantwortung übergeben wird. Durch die anschliessende Reflexion und das Feedback in der Gruppe, wird sich die Person ihrer eigenen Ressourcen bewusst.

Bezüglich der Handhabbarkeit ist es wichtig, dass Fehler oder Scheitern als Lernmöglichkeiten angesehen werden. Die jungen Erwachsenen sollen ein Arbeitsklima erfahren, welches ausprobieren, lernen und scheitern zulässt. Damit sollen sie eine eigene Form des Lernens finden und anwenden können und Wissensaneignung ohne Druck erleben (Lüscher-Gysi, 2019, S. 289-290). Dies gelingt nur, wenn eine tragfähige Beziehung zu den Fachpersonen besteht. So trauen sich die jungen Erwachsenen Ängste auszusprechen und Fragen zu stellen. Auf dieser Basis kann gemeinsam nach Wegen gesucht werden, was wiederum die Handhabbarkeit stärkt. Die Fachpersonen sollen eine Grundhaltung verinnerlichen, welche in das Potenzial und die Ressourcen der jungen Erwachsenen vertraut. Steht den Teilnehmenden eine Fachperson zur Seite steht, welche an sie glaubt, sie ermutigt, bei Fragen zur Verfügung steht und bei Unsicherheiten begleitet, hat dies einen positiven Einfluss auf das Erkennen von internen und externen Ressourcen (Lüscher-Gysi, 2019, S. 292-293).

Als externe Ressource während des Motivationssemesters kann nach Ansicht der Autorin auch ein Peer-Mentoring dienen. Hierzu bilden sich festgelegte Kleingruppen aus den Teilnehmenden. Die Gruppe trifft sich regelmässig zu einem Austausch, in welchem sowohl Inhalte aus dem Programm, der Stellensuche oder auch aus dem Alltag ihren Platz haben. Dem Austausch unter Gleichaltrigen, welche sich in derselben Situation befinden, wird ein positiver Effekt zugesprochen. Dass sie erlebte Situationen, Herausforderungen und Entscheidungsfindungen intensiv untereinander diskutieren und reflektieren können, stellt einen grossen Gewinn dar. Die individuellen Perspektiven und Erfahrungshintergründe regen zur Auseinandersetzung mit Ressourcen an und bieten wertvolle Impulse (Brocke et al., 2017, S. 92-93). Die Fachperson hat dabei zu eruieren, wie viel Unterstützung und Struktur die Gruppe bei den Zusammentreffen benötigt. Allenfalls kann ein Leitfaden zur Verfügung gestellt werden oder die Treffen werden zu Beginn soweit notwendig angeleitet. Die jungen Erwachsenen

können sich in diesem Gefäss mit den eigenen internen und externen Ressourcen auseinandersetzen. Zudem kann ihnen Verantwortung übergeben werden, indem sie den Prozess möglichst selbständig gestalten und jeweils eine Person aus der Gruppe ein Protokoll führt.

Ansätze zur Stärkung der Bedeutsamkeit

Die Bedeutsamkeit ist die wichtigste Dimension des Kohärenzsinn. Deshalb ist es entscheidend, dass die Teilnehmenden in den Ausbildungsprozess eingebunden werden und partizipieren können. Dies bedeutet, dass sie den Inhalt ihres Motivationssemesters mitbestimmen und Vorschläge bezüglich ihres Lernweges einbringen. Dies soll ihnen helfen, sich fundiert mit ihren Zukunftsplänen auseinanderzusetzen. Das Motivationssemester soll als Werkstatt gestaltet werden, in welcher das Individuum, aber auch die Gruppe, ausprobieren und Erfahrungen machen kann und somit selbst bedeutsame Partizipationsmöglichkeiten erschaffen kann. Die Fachperson begleitet den Prozess, gibt aber nur Input wo notwendig.

Die Bedeutsamkeit kann ebenfalls gestärkt werden, wenn die jungen Erwachsenen in ihrer Arbeit einen Sinn erkennen. Es eignet sich hierzu eine Orientierung am lebensweltorientierten Ansatz. So sollen die jungen Erwachsenen möglichst früh die Möglichkeit erhalten, in selbstgewählten Praxisfeldern für sie bedeutsame Projekte umzusetzen (Rein, 2014, S. 223). Die Einsätze werden dabei durch das Netzwerk der Organisation mit externen Institutionen bereitgestellt. Dies könnte zum Beispiel bedeuten, dass eine junge erwachsene Person bei der Renovation des Jugendtreffs hilft oder einen Verein bei der Planung und Durchführung einer Veranstaltung unterstützt oder sich in einem Tierheim regelmässig der Pflege der Tiere widmet. Die jungen Erwachsenen üben somit eine Tätigkeit aus, welche für sie bedeutsam ist und können sich dabei auch bedeutsames Wissen aneignen.

Durch die Erfahrungen in den Projekten setzen sich die Teilnehmenden mit ihren Zukunftsplänen auseinander. Sie erleben, welche Ressourcen sie mitbringen und was sie allenfalls noch benötigen, um ihr Ziel zu erreichen. Dies setzt eine enge Zusammenarbeit zwischen der Organisation und externen Betrieben voraus. Zudem ist es wichtig, dass die Einsätze auf informellen Lernprozessen basieren, da die jungen Erwachsenen am formalen Bildungssystem oftmals gescheitert sind. Das Wissen soll durch direkte Situationsbewältigung in der Praxis angeeignet werden. Weiter stossen Lerntechniken wie direkte Beobachtung, Peer-Mentoring, Problemlösung in Kleingruppen und Lerntagebücher ein Bottom-up Lern- und Lehrprozess an, bei welchem die Fragen der Teilnehmenden den Ausgangspunkt für die Lerninhalte darstellen (Simões, 2018, S. 568-569).

Da das Absolvieren einer Ausbildung in der Schweiz stark an die Fachkompetenzen des formalen Bildungssystems gebunden ist, müssen nach Ansicht der Autorin auch diese Inhalte im Motivationssemester ihren Platz finden. Unterschiedliche Module bilden hierzu die Basis. Diese können von den jungen Erwachsenen frei gewählt und flexibel zu irgendeinem Zeitpunkt des Motivationssemesters besucht werden. Dafür benötigt es Zeitgefässe, in welchen sich die jungen Erwachsenen in einem selbst gewählten Themenfeld vertiefen können. Gleichzeitig steht in dieser Zeit auch eine Fachperson zur Verfügung, welche den Prozess coacht und bei Fragen zur Verfügung steht (Eschelmüller, 2014, S. 204-205). Die freie Arbeits- und Zeiteinteilung ermächtigt die jungen Erwachsenen und stärkt die Eigenverantwortung und Bedeutsamkeit. Sieht eine junge erwachsene Person zu Beginn des Programms zum Beispiel keinen Sinn im Modul «Bewerbungsschreiben», so macht sie vielleicht im Verlauf des Praxiseinsatzes und im Austausch mit der Fachperson und anderen Teilnehmenden die Erfahrung, dass ihr in diesem Bereich noch Ressourcen fehlen. Kann sie den Besuch des Moduls mit ihrem persönlichen Ziel verbinden, so erhält es für sie Bedeutung und sie ist motiviert den Aufwand und die Anstrengung auf sich zu nehmen. Die Selbstbestimmung der Inhalte und das freie Ausprobieren in einem angstfreien Rahmen aktiviert die jungen Erwachsenen und bestärkt sie in ihrer Bewältigungsfähigkeit (Simões, 2018, S. 566).

Ein wichtiger Punkt, welcher alle drei Dimensionen des Kohärenzsinn anspricht, ist der Austausch von Teilnehmenden mit jungen Erwachsenen, welche das Motivationssemester bereits absolviert haben. Diese Plattform bietet einerseits die Möglichkeit von Verstehbarkeit, da es die Teilnehmenden unterstützt, Zusammenhänge zu verstehen und Dynamiken zu erkennen. Zudem fühlen sie sich im Austausch mit Gleichaltrigen, welche Ähnliches erlebt haben, eher verstanden. Wie in Kapitel 3.6.3 dargelegt, erleben es Individuen als hilfreich, wenn sie sich in einem gleichberechtigten Dialog über ihre Erfahrungen austauschen können. Damit wird auch die Dimension der Handhabbarkeit angesprochen. Der Austausch ermöglicht es den jungen Erwachsenen sich mit Ressourcen und deren Potenzial auseinanderzusetzen. Es fördert das Verständnis, wie und weshalb eine Ressource funktioniert und ermöglicht über die eignen Erfahrungen hinaus, das Potenzial von Ressourcen zu erkennen.

Nicht zuletzt bietet der Austausch den Teilnehmenden die Möglichkeit, positive Zukunftsperspektiven aufzubauen. Haben junge Erwachsene Perspektiven und Visionen, so hat dies einen Einfluss auf die Bedeutsamkeit. Daraus können Ziele abgeleitet werden, welche für die Betroffenen bedeutsam sind.

Abschliessend werden die vorgeschlagenen Ideen und Massnahmen den fünf Kriterien für eine salutogene Intervention zugeordnet (siehe Tabelle 1).

Kriterien einer salutogenen Intervention

	Fokus auf Schutzfaktoren und Ressourcen	Ganzheitlicher Ansatz	Aktive Adaption	Anerkennung von Stressoren und Spannung	Kohärenzsinn als Lernprozess
Inhalte des Motivationssemesters	Coaching während der gesamten Teilnahmedauer	Konsequente Subjekt-orientierung und Ausrichtung an der Lebenswelt	Selbst initiierte Kompetenz-aneignung durch bedeutsame Inhalte	Individuell angepasste Anforderungen führen zu einem optimalen Spannungszustand	Erkennen von Ressourcen durch bedeutsame Tätigkeiten
	Peer-Mentoring und Lernen im Austausch mit anderen Teilnehmenden	Mitbestimmung der Inhalte, des Lernweges und der Ziele durch die Teilnehmenden	Aktive Teilnahme durch Aufgaben mit Bedeutsamkeit im Lern- und Praxisfeld	Umfeld welches Ausprobieren, angstfreies Lernen und Scheitern zulässt und anerkennt	Soziale Unterstützung durch Fachperson
	Austausch mit ehemaligen Teilnehmer*innen	Individuell zusammengestellte Aufgaben	Aneignung von individuellen Lernstrategien		Aufgaben regen zur Auseinandersetzung mit Ressourcen an

Tabelle 1: Zuordnung der Inhalte an die Kriterien einer salutogenen Intervention (eigene Darstellung)

Eine salutogene Intervention richtet ihren Fokus auf die dynamische Interaktion zwischen generalisierten Widerstandsressourcen und Stressoren. Sie regt das Individuum an, sich mit internen und externen Ressourcen auseinanderzusetzen und diese zu nutzen (Langeland et al., 2022, S. 202). Bei den vorgeschlagenen Massnahmen nimmt dabei das Coaching in der Auseinandersetzung mit Ressourcen einen wichtigen Stellenwert ein. Ebenfalls sollen das Peer-Mentoring und der Austausch mit ehemaligen Teilnehmer*innen diesen Prozess unterstützen. Ebenfalls wird in einer salutogenen Intervention ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Dieser berücksichtigt die Biografie des Individuums und seine aktuellen Lebensumstände (Langeland et al., 2022, S. 202). Durch einen konsequenten Einbezug des Individuums, sowohl in den Gesprächen als auch bei den Aufgaben und Tätigkeiten, wird ein ganzheitlicher Ansatz bei den vorgeschlagenen Massnahmen verfolgt. Die Teilnehmenden werden aktiv in die Gestaltung ihres Motivationssemesters einbezogen. Dadurch entsteht eine für das Individuum bedeutsame Intervention.

Der dritte Faktor einer salutogenen Intervention richtet den Blick auf die Fähigkeit des Individuums sich an Reize aus der Umwelt zu adaptieren. Durch Berücksichtigung der Motivation und Prioritäten der Teilnehmenden ist die Chance erhöht, dass eine aktive Teilnahme am

Programm erreicht wird. Dadurch wird eine positive Veränderung der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit erleichtert und neu gewonnene Strategien werden einfacher in das Leben integriert (Langeland et al., 2022, S. 203-204). Die aktive Teilnahme der jungen Erwachsenen und ihre Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Ressourcen wird in den vorgeschlagenen Massnahmen durch die bedeutsamen Tätigkeiten im Lern- und Praxisfeld angeregt. Dadurch setzten sich die jungen Erwachsenen einerseits mit ihren vorhandenen Ressourcen auseinander und eignen sich gleichzeitig neue Kompetenzen und Strategien an, um mit Herausforderungen umzugehen.

Weiter wird in einer salutogenen Intervention berücksichtigt, dass Stressoren und Spannungen zum Leben gehören. Werden Anforderungen als angemessen und genügend herausfordernd wahrgenommen, können positive Bewältigungserfahrungen gesammelt werden (Langeland et al., 2022, S. 204). Dies wird in den vorgeschlagenen Massnahmen berücksichtigt, indem die jungen Erwachsenen individuell angepasste Aufgaben erhalten, welche eine angemessene Herausforderung bieten. Gleichzeitig wird ein Lernumfeld ermöglicht, in welchem Ausprobieren und Scheitern seinen Platz hat.

Beim letzten Kriterium für eine salutogene Intervention liegt der Fokus auf dem Kohärenzsinn als Lernprozess. Die Teilnehmenden sollen Lernen generalisierte Widerstandsressourcen zu entdecken und zu nutzen. Dadurch wird der Kohärenzsinn und das Wohlbefinden gefördert (Langeland et al., 2022, S. 204). Bei den vorgeschlagenen Massnahmen kommen die jungen Erwachsenen bei den Lern- und Praxistätigkeiten mit internen und externen Ressourcen in Kontakt. Ebenfalls unterstützt die Fachperson den Prozess zur Entwicklung des Kohärenzsinn.

4.2.3 Fazit für die Praxis des Motivationssemesters

Wie zu Beginn dieses Kapitels erwähnt, gibt es schweizweit rund 76 Motivationssemester. Diese gestalten ihre Programme alle nach eigenen Konzepten und Leitlinien. Im Rahmen der vorliegenden Bachelorarbeit konnten diese nicht weiter analysiert werden. Es werden sich darunter mit grosser Wahrscheinlichkeit auch Programme befinden, welche sich, vielleicht auch unbewusst, an einer salutogenen Ausrichtung oder an nahestehenden Konzepten orientieren. Trotzdem hat das Motivationssemester eine mässige Erfolgsquote. Dies lässt sich möglicherweise darauf zurückführen, dass die meisten institutionellen Angebote nicht den Bedürfnissen der jungen Erwachsenen entsprechen und eher einer wirtschaftlichen und organisatorischen Logik folgen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 161).

Nach der gängigen Meinung müssen junge Erwachsene im Motivationssemester fit für den Arbeitsmarkt gemacht werden und sich in diesem halben Jahr beweisen. Dahinter steckt das Paradigma der Aktivierung, welches an die Eigenverantwortung der Betroffenen appelliert und

sie selbst für ihre Lage verantwortlich macht (Wyer, 2014, S. 15-16). Anhand vorgegebener Inhalte sollen Defizite aufgearbeitet und somit die Chancen auf eine Ausbildung oder Erwerbsarbeit erhöht werden. Das Motivationssemester orientiert sich an der Vermittlungslogik des Arbeitsmarktes und lässt zu wenig Gestaltungsspielraum zu (Schaffner, 2014, S. 125). Dabei geht vergessen, dass die jungen Erwachsenen meist ungewollt in der Situation der Erwerbslosigkeit verharren und häufig mit Ablehnung konfrontiert sind. Dies schwächt sie in ihrem Selbstwertgefühl. Ein demotiviertes und passives Verhalten kann dabei eine mögliche Schutzreaktion vor weiterer Ablehnung und Selbstabwertung darstellen.

Ein Motivationssemester sollte daher nicht dem Anspruch folgen, eine an gesellschaftlichen Normen orientierte Motivation bei den jungen Erwachsenen zu fördern. Wie bereits in Kapitel 4.1.3 erwähnt, kann Motivation nicht von aussen beeinflusst werden. Vielmehr entsteht intrinsische Motivation, wenn man als Individuum ein bedeutsames Anliegen hat. Es müssen daher Räume geschaffen werden, in welchen Lernen durch bedeutsame Tätigkeiten angeregt wird. Dadurch erfahren die jungen Erwachsenen, dass sie sich mit ihren Handlungen in die Gesellschaft einbringen können (Rein, 2014, S. 224). Die Theorie der Salutogenese, welche der Bedeutsamkeit einen wichtigen Stellenwert beimisst, kann hierzu einen Orientierungsrahmen bieten. Wie Langeland et al. (2022) festhalten, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, um den Kohärenzsinn durch salutogene Interventionen zu stärken (S. 202). Die oben erarbeiteten Ideen und Massnahmen stellen dabei nur einen Teil der Möglichkeiten dar.

Für die Umsetzung benötigt es jedoch personelle wie auch zeitliche Ressourcen. Sollen die jungen Erwachsenen in ihrer Lebenswelt wahrgenommen und individuell begleitet werden, so muss die Fachperson über zeitliche Ressourcen verfügen. In den Organisationen mangelt es jedoch oftmals daran. Dadurch werden die Teilnehmenden zu wenig aktiv einbezogen und es wird über ihre Köpfe hinweg entschieden (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 161). Damit gehen die wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Integration verloren, nämlich die Motivation der jungen Erwachsenen und ihre Beziehung zu Fachpersonen, Ausbilder*innen und Arbeitgeber*innen (Sabatella & Von Wyl, 2017, S. 10).

Um den Entwicklungsbedürfnissen der jungen Erwachsenen gerecht zu werden, muss das Motivationssemester zudem auf einen längeren Zeithorizont angelegt sein. Die vorgegebene Frist setzt die jungen Erwachsenen von Beginn an unter Druck. Sie müssen sich innerhalb dieser kurzen Zeit so entwickeln, dass sie den Anforderungen des Bildungs- und Sozialsystems entsprechen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S.159). Dadurch haben individuelle Entwicklungswege keinen Platz.

Nicht zuletzt soll das Motivationssemester als Werkstatt angesehen werden, in welcher die jungen Erwachsenen ihre internen und externen Ressourcen aufbauen und nutzen können. Sie

benötigen dafür anspruchsvolle und herausfordernde Aufgaben. Diese sollten jedoch flexibel und individualisiert gestaltet werden können. Dafür benötigt es eine flexible Struktur, welche den jungen Erwachsenen verschiedene Lösungswege anbietet, die sie nach ihren Bedürfnissen kombinieren können (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 162). Erleben die jungen Erwachsenen, dass sie Herausforderungen bewältigen können, so entwickelt sich ein starker Kohärenzsinn, welcher sie bei der Bewältigung von weiteren Herausforderungen im Leben unterstützt.

5. Schlussfolgerungen

Im folgenden Kapitel werden die zu Beginn formulierten Fragestellungen beantwortet. Daran anschliessend erfolgt ein übergreifendes Fazit für die Praxis. Ein Ausblick für das bearbeitete Themenfeld bildet den Abschluss des Kapitels.

5.1 Beantwortung der Fragestellungen

Wie kann der Kohärenzsinn von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit in der sozialarbeiterischen Praxis gestärkt werden?

Die übergeordnete Fragestellung soll nachfolgend anhand der vier Unterfragen und ihren Teilfragen hergeleitet und beantwortet werden.

1. Welche Auswirkungen hat Erwerbslosigkeit auf die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen?

Junge Erwachsene sind einem erhöhten Risiko für Erwerbslosigkeit ausgesetzt, da der Übergang von der Schule in die Ausbildung und später in die Erwerbsarbeit mit Hürden verbunden ist (Rogge, 2020, S. 96). Ein Scheitern an diesen Übergängen kann als kritisches Lebensereignis angesehen werden, welches die jungen Erwachsenen in ihrem Selbstwert, ihrer Identität und in der Lebensperspektive erschüttert (Faltermaier et al., 2014, S. 152). Zudem kann ein wiederholtes Scheitern und die regelmässige Erfahrung von Ablehnung zu Resignation und Perspektivenlosigkeit führen (Bilke-Hentsch & Nielsen, 2018, S. 17). All diese Aspekte wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen aus, sofern nicht genügend Ressourcen zur Überwindung des kritischen Lebensereignisses vorhanden sind.

1.1 Welcher Zusammenhang besteht allgemein zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit?

Der Zusammenhang zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit ist komplex. So können einerseits psychische Gesundheitsprobleme zu Erwerbslosigkeit führen (Selektionshypothese) und andererseits kann Erwerbslosigkeit zu psychischen Beeinträchtigungen beitragen (Kausalhypothese) (Jäckel & Hoffmann, 2018, S. 208). Studien zeigen, dass der Kausaleffekt beim Zusammenhang zwischen Erwerbslosigkeit und psychischer Gesundheit eine deutlich grössere Rolle spielt (Mohr & Richter, 2008). So kann Erwerbslosigkeit zu einem reduzierten Selbstwertgefühl, Stress und Resignation führen und mit der Dauer der Erwerbslosigkeit nehmen psychische Belastungen zu (Gumplmaier & Jäger, 2018, S. 193-194).

1.2 Wie steht es spezifisch um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit?

Die Ergebnisse aus mehreren Studien legen dar, dass die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen in Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit schlechter ist als bei Gleichaltrigen, welche sich in Ausbildung oder Erwerbstätigkeit befinden (Huber, 2022; Sabatella & Mirer, 2018). Auch hier stellt sich die Frage von Selektions- und Kausaleffekten. So können bereits geringfügige psychische Probleme in jungen Lebensjahren das Risiko für eine spätere Ausbildungs- und Erwerbslosigkeit erhöhen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153-154). Es wird jedoch auch die Meinung vertreten, dass junge Erwachsene im Übergang in die Erwerbsarbeit einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind. Dies ist auf den immer längeren und komplizierteren Übergang in die Erwerbsarbeit zurückzuführen. In dieser Zeit ist die Chance für Brüche erhöht und somit steigt auch das Potenzial, dass gesundheitsschädliche Verhaltensweisen auftreten, welche sich auf die psychische Gesundheit auswirken (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 155). Junge Erwachsene ohne Erwerbsarbeit sind meist nicht freiwillig in dieser Situation und stufen die Erwerbsarbeit als genauso wichtig ein wie Gleichaltrige, die einer Erwerbsarbeit nachgehen. Die Situation der Erwerbslosigkeit hat somit einen Einfluss auf ihre Lebenszufriedenheit und ist mit gesundheitsschädigenden Auswirkungen verbunden. Dies hat unvorhersehbare Folgen für das weitere Leben der jungen Erwachsenen (Meier Magistretti & Reichlin, 2022, S. 153-155).

2. Inwiefern kann die Theorie der Salutogenese zum Verständnis der psychischen Gesundheit beitragen?

Gesundheit wird nach dem Modell von Antonovsky als Kontinuum beschrieben. Menschen sind täglich unterschiedlichen Stressoren ausgesetzt, welche die eigene Position auf dem Gesundheits-/Krankheitskontinuum stören. Dadurch entsteht ein Spannungszustand. Gewinnen die pathogenen Kräfte überhand, so erkrankt der Mensch. Verfügt er jedoch über Ressourcen und kann diese nutzen, so kann die Spannung in Richtung Gesundheit gelenkt werden (Lindström & Eriksson, 2019, S. 30-31). In einer salutogenen Betrachtungsweise entsteht somit psychische Gesundheit und Wohlbefinden, wenn es dem Individuum gelingt, Ressourcen so zu nutzen, dass Herausforderungen des Lebens bewältigt werden können. Dazu sind einerseits generalisierte Widerstandsressourcen notwendig und andererseits ein starker Kohärenzsinn.

2.1 Welcher Zusammenhang besteht zwischen Kohärenzsinn und psychischer Gesundheit?

Studien belegen einen Zusammenhang zwischen einem starken Kohärenzsinn und einer guten psychischen Gesundheit. Ein starker Kohärenzsinn kann als Gesundheitsressource genutzt werden. Damit können Herausforderungen und belastende Situationen besser bewältigt werden. Ganz spezifisch konnten Studien zeigen, dass ein starker Kohärenzsinn gegen Depression, Burn-Out, Angststörungen und Hoffnungslosigkeit schützt (Eriksson & Lindström, 2006, S. 377-379). Zudem erleben Personen mit einem starken Kohärenzsinn eine subjektiv bessere Lebensqualität, die wiederum mit der psychischen Gesundheit in Beziehung steht (Eriksson & Lindström, 2007, S. 940).

2.2 Welcher Zusammenhang besteht zwischen generalisierten Widerstandsressourcen und psychischer Gesundheit?

Wie bereits in Frage 2 beschrieben, sind Menschen täglich mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Stehen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu wenig Ressourcen zur Verfügung, so führt dies zu Stress und das Individuum bewegt sich auf dem Gesundheits-/Krankheitskontinuum in Richtung «fehlende Gesundheit». Stehen hingegen generalisierte Widerstandsressourcen zur Verfügung, so kann der Spannungszustand in Richtung Gesundheit gelenkt werden. Um die vorhandenen Ressourcen aber für den Erhalt der Gesundheit und das Wohlbefinden zu aktivieren, benötigt es einen starken Kohärenzsinn (Grabert, 2011, S. 24-25). Die generalisierten Widerstandsressourcen stehen einerseits in einem indirekten Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit, indem sie den Kohärenzsinn stärken. Andererseits stehen sie in einem direkten Zusammenhang, wenn sie durch den Kohärenzsinn genutzt werden und somit zur psychischen Gesundheit beitragen.

3. Inwiefern kann die Theorie der Salutogenese zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in der Praxis beitragen?

Wie bereits erläutert, besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen einem starken Kohärenzsinn und einer guten psychischen Gesundheit. Damit sich ein starker Kohärenzsinn entwickeln kann, benötigt es generalisierte Widerstandsressourcen. Das alleinige Vorhandensein von Ressourcen trägt jedoch noch nicht zu einem starken Kohärenzsinn bei. Vielmehr muss das Individuum Erfahrungen mit den Ressourcen machen. Hier kann in der Praxis angesetzt werden. Um die Auseinandersetzung mit internen und externen Ressourcen anzuregen und ihr Potenzial zu erleben, können sowohl salutogene Interventionen als auch ein Sinn FÜR Kohärenz unterstützen.

3.1 Wie kann der Kohärenzsinn durch salutogene Interventionen gestärkt werden?

Salutogene Interventionen haben zum Ziel, eine Umgebung für das Individuum oder die Gruppe zu schaffen, in welcher bedeutsame und verfügbare Ressourcen zugänglich sind. Es soll ihnen zudem ermöglicht werden, die Wechselwirkung zwischen dem Gebrauch von internen und externen Ressourcen und dem Kohärenzsinn zu erleben (Langeland et al., 2022, S. 202). Durch empowernde Gespräche, welche auf den Dimensionen des Kohärenzsинns beruhen und sich den wichtigen Lebensbereichen, Widerstandsressourcen und Herausforderungen widmen, soll den Teilnehmenden ihr eigenes Potenzial zugänglich gemacht werden. Zudem soll dadurch ihre Fähigkeit gesteigert werden, diese zu nutzen (Langeland et al., 2022, S. 214-215). Machen die Teilnehmenden von salutogenen Interventionen positive Erfahrungen mit internen und externen Ressourcen, kann damit der Kohärenzsinn gestärkt werden.

3.2 Wie kann der Kohärenzsinn durch den Sinn FÜR Kohärenz gestärkt werden?

Der Sinn FÜR Kohärenz beschreibt die Fähigkeit von Fachpersonen, den Kohärenzsinn ihrer Klientel in der Zusammenarbeit zu stärken. Erste Ergebnisse aus der Analyse von Beratungssituationen zeigen, dass in der salutogen ausgerichteten Beratungspraxis direkt auf die Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit Bezug genommen wird. Durch spezifische Interventionen, welche die Dimensionen des Kohärenzsинns ansprechen, soll dieser gestärkt werden. Hierzu werden auch korrespondierende Praxiskonzepte, wie Sicherheit, Ermächtigung und Bewältigung hinzugezogen (Meier Magistretti et al., 2019, S. 119-120). Inwieweit ein Sinn FÜR Kohärenz tatsächlich einen Effekt auf den Kohärenzsinn hat, muss in weiterer empirischer Forschung noch untersucht werden (Meier Magistretti et al., 2019, S. 134).

3.3 Welche Rolle spielen die generalisierten Widerstandsressourcen bei der Stärkung des Kohärenzsинns?

Bei den generalisierten Widerstandsressourcen handelt es sich um biologische, materielle oder psychosoziale Faktoren, durch welche das Leben als konsistent, strukturiert und verständlich wahrgenommen werden kann (Koelen & Lindström, 2005, S. 11). Von generalisierten Widerstandsressourcen spricht man, wenn die Ressourcen in verschiedenen Situationen wirksam werden (Bengel et al., 1999, S. 34). Ihre Bedeutung ist dabei stark verbunden mit den Erlebnissen und Erfahrungen, welche sie ermöglichen. Werden diese Erfahrungen als positiv bewertet, so werden sie als Ressource wahrgenommen und tragen damit zur Stärkung des Kohärenzsинns bei. Gleichzeitig können die internen und externen Ressourcen spezifisch genutzt werden, um ein gesundes Verhalten zu unterstützen (Maass, 2019, S. 139-140).

4. Wie können Fachpersonen der Sozialen Arbeit den Kohärenzsinn von jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit stärken?

Fachpersonen der Sozialen Arbeit können sich bei der Stärkung des Kohärenzsinn an den drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit orientieren. Dabei nimmt die Bedeutsamkeit die wichtigste Rolle ein. Die Fachperson ist angehalten mit der betroffenen Person zusammen nach bedeutsamen Inhalten zu suchen und bedeutsame Partizipationsmöglichkeiten zu erarbeiten. Da die jungen Erwachsenen oftmals einen beschwerlichen Weg hinter sich haben, ist dies nicht immer ganz einfach. Hier ist es wichtig, dass die Fachperson nicht zu voreiligen Lösungen und Vorschlägen greift, sondern sich mit einem personenzentrierten Beratungsansatz an den jungen Erwachsenen und ihrer Lebenswelt ausrichtet. Es ist wichtig, dass die jungen Erwachsenen in den Prozess einbezogen werden, damit bedeutsame Ziele und Wege entstehen und der Kohärenzsinn und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Dies gelingt nur wenn eine tragfähige Arbeitsbeziehung besteht, welche auf Vertrauen und Respekt aufbaut.

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Stärkung des Kohärenzsinn ist der Zugang zu internen und externen Ressourcen. Die Fachperson der Sozialen Arbeit muss es den jungen Erwachsenen ermöglichen, mit diesen in Kontakt zu kommen. Dazu eignet sich eine lösungsorientierte Gesprächsführung, aber auch das Formulieren von realistischen (Teil-)Zielen. Die Anforderungen an die jungen Erwachsenen müssen so gestellt sein, dass eine Balance zwischen Über- und Unterforderung besteht. In diesem Rahmen können die jungen Erwachsenen das Potenzial ihrer Ressourcen erfahren und verinnerlichen. Ebenfalls muss die Fachperson der Sozialen Arbeit den Spielraum bezüglich Ressourcenerschliessung individuell auslegen und nutzen. Zur Bewältigung der herausfordernden Situation, in welcher sich die jungen Erwachsenen befinden, benötigt es Zeit und Geduld. Die Fachperson muss in die Fähigkeiten der Betroffenen vertrauen und Stagnation und Rückschläge aushalten.

4.1 Wie lässt sich eine Stärkung des Kohärenzsinn bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit im Praxisfeld der Sozialhilfe gestalten?

Die persönliche Sozialhilfe nimmt eine wichtige Funktion bei der Bewältigung von prekären Lebenssituationen ein (Wild-Näf et al., 2017, S. 18). Sie ist somit unabdingbar für eine nachhaltige berufliche und soziale Integration (Wizent, 2020, S. 214). Die soziale Beratung und externe Ressourcenerschliessung sind dabei wichtige Aspekte in der Fallarbeit der Sozialhilfe (Müller de Menezes, 2012, S. 118). Eine Orientierung am Sinn FÜR Kohärenz bietet eine mögliche Strukturierung für eine salutogen ausgerichtete soziale Beratung. Es wird hierzu direkt auf die

Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit Bezug genommen und damit versucht, den Kohärenzsinn der Betroffenen zu stärken.

Auf der Ebene der Verstehbarkeit ist es wichtig, dass die junge erwachsene Person in ihrer Lebenswelt wahrgenommen und verstanden wird. Hierzu eignet sich der personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers (1961/2012) und eine am Subjekt orientierte Gesprächsführung. Fühlt sich die junge erwachsene Person verstanden und wahrgenommen, so kann eine tragfähige Beziehung hergestellt werden, auf welcher vorhandene Ressourcen erschlossen und neue Ressourcen zugänglich gemacht werden können. Weiter muss auch Wert daraufgelegt werden, dass die betroffene Person den Prozess der Sozialhilfe versteht. Es benötigt eine fachgerechte Aufklärung und Beratung, in welcher die betroffene Person über ihre Rechte und Pflichten sowie Leistungen und den gesetzlichen Rahmen informiert wird. Erfolgt eine klare und transparente Kommunikation, so kann das Gegenüber die Herausforderungen einordnen. Die Dimension der Verstehbarkeit hat zum Ziel, Sicherheit zu vermitteln.

Aufbauend auf einer tragfähigen Arbeitsbeziehung können auf der Ebene der Handhabbarkeit interne und externe Ressourcen erschlossen werden. Eine lösungsorientierte Gesprächsführung eignet sich, um den jungen Erwachsenen ihre internen Ressourcen wieder zugänglich zu machen. Es ist von grosser Bedeutung, dass die Betroffenen eigene Zukunftsvisionen entwickeln, da dies die Bedeutsamkeit stärkt und daraus Ziele erarbeitet werden können, welche für sie sinnhaft sind. Anhand der bedeutsamen Ziele können in einem weiteren Schritt realistische Teilziele und erfüllbare Aufgaben formuliert werden. Die Fachperson muss dabei eine Balance zwischen Über- und Unterforderung anstreben, damit die Betroffenen lernen, mit Belastungen umzugehen und ihre Ressourcen zu nutzen. Werden Aufgaben erfolgreich bewältigt, so soll dies als Motivation für weitere Schritte genutzt werden. Auch Rückschläge müssen in der sozialen Beratung thematisiert werden. Damit ein positiver Umgang mit Rückschlägen ermöglicht wird und der Selbstwert der jungen Erwachsenen nicht weiter sinkt, muss die Fachperson Rückhalt geben und Phasen der Stagnation aushalten. Auch die externe Ressourcenschliessung nimmt einen grossen Stellenwert ein. Es ist wichtig, dass dabei die Bedürfnisse und Ansichten der jungen Erwachsenen einbezogen werden, damit bedeutsame Ressourcen erschlossen werden können und der Kohärenzsinn damit gestärkt wird. Die Dimension der Handhabbarkeit hat zum Ziel, die jungen Erwachsenen zu ermächtigen. Sie sollen bestärkt werden und erfahren, dass sie über die notwendigen Ressourcen verfügen und damit unterschiedlichen Herausforderungen gewachsen sind.

Die Bedeutsamkeit ist die wichtigste Dimension des Kohärenzsinns und nimmt somit auch eine wesentliche Rolle in der sozialen Beratung ein. Werden die Anliegen, Sichtweisen und Motive der jungen Erwachsenen einbezogen, so können bedeutsame Ziele entstehen, welche die

Betroffenen motivieren und eine Veränderung in Gang setzen. Durch eine motivierende Gesprächsführung kann das Individuum dort abgeholt werden, wo es mit seiner Motivation steht. Ebenfalls kann dadurch eine Veränderungsbereitschaft erarbeitet werden. Entwickeln sich bedeutsame Anliegen, so entsteht Motivation und die jungen Erwachsenen sind bereit Engagement zu zeigen und Anstrengungen auf sich zu nehmen. Die Bedeutsamkeit strebt schlussendlich die Fähigkeit zur Bewältigung von herausfordernden Situationen an.

4.2 Wie lässt sich eine Stärkung des Kohärenzsинns bei jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit im Praxisfeld des Motivationssemesters gestalten?

Das Motivationssemester ist eine spezielle arbeitsmarktliche Massnahme der Arbeitslosenversicherung, welche die Eingliederung der jungen Erwachsenen in eine Berufsausbildung zum übergeordneten Ziel hat. Die Erfolgsquote ist jedoch mässig und es scheint eine Diskrepanz zwischen dem Angebot und den Bedürfnissen der jungen Erwachsenen zu geben. Ein salutogen ausgerichtetes Motivationssemester könnte dazu beitragen, die jungen Erwachsenen in ihrem Kohärenzsинn zu stärken und sie in der Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen.

Dazu muss die salutogene Orientierung auf institutioneller Ebene im Leitbild verankert werden. Dies bedeutet, dass sich die Organisation an einem ganzheitlichen Ansatz ausrichtet, welcher die Bedürfnisse und Ressourcen der jungen Erwachsenen berücksichtigt und ihre Lebenswelt miteinbezieht. In diesem Rahmen können die Teilnehmenden im Motivationssemester erfahren, was es heisst, salutogen zu lernen und sich zu entwickeln.

Die Zusammenarbeit zwischen den Fachpersonen und den jungen Erwachsenen kann sich an den drei Dimensionen des Kohärenzsинns orientieren.

Auf der Ebene der Verstehbarkeit ist es wichtig, dass die jungen Erwachsenen zu Beginn Zeit haben, um anzukommen und sich zurechtzufinden. Dadurch wird Orientierung und Sicherheit vermittelt. Transparenz wird geschaffen, indem die jungen Erwachsenen von Beginn an ihre Unterlagen wie Erfassungsbögen oder Besprechungsprotokolle erhalten und selbst ablegen. Auch im Motivationssemester ist eine tragfähige Beziehung zwischen Fachpersonen und Teilnehmenden von grosser Bedeutung. Dadurch wird Stabilität und Kontinuität ermöglicht. Die Fachpersonen orientieren sich dabei an einem personen- und ressourcenorientierten Ansatz. Die Dimension der Verstehbarkeit hat zum Ziel Sicherheit zu vermitteln und darauf aufbauend einen Lernprozess anzustossen.

Auf der Ebene der Handhabbarkeit geht es um die Erschliessung von internen und externen Ressourcen, so wie das Erleben, wie die Ressourcen funktionieren. In regelmässigen Coachings mit der Fachperson sollen die jungen Erwachsenen angeregt werden, sich mit den eigenen

Ressourcen und Zielen auseinanderzusetzen. Auf den Coachingprozess aufbauend, erhalten die jungen Erwachsenen individuell zusammengestellte Aufgaben, welche sich an ihren Zielen orientieren. Dadurch werden die Teilnehmenden an ihre internen und externen Ressourcen herangeführt. Das Motivationssemester soll von einem Arbeitsklima geprägt sein, welches ausprobieren, lernen und scheitern zulässt. Dabei ist es wichtig, dass die Fachperson in die Ressourcen der jungen Erwachsenen vertraut und ihnen die Zeit für den Lernprozess zur Verfügung steht. Auch ein Peer-Mentoring kann die Teilnehmenden in der Entdeckung und im Umgang mit Ressourcen unterstützen. Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wie die jungen Erwachsenen mit ihren internen und externen Ressourcen in Kontakt kommen können. Ziel ist es schlussendlich, dass sie ermächtigt werden, diese zu erkennen und sie zu nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen.

Um die Bedeutsamkeit anzusprechen, ist es wichtig, dass die jungen Erwachsenen in den Lernprozess einbezogen werden und partizipieren können. Sie müssen den Inhalt des Motivationssemesters selbst mitbestimmen können. Deshalb wird vorgeschlagen, das Motivationssemester als Werkstatt zu konzipieren, in welcher die jungen Erwachsenen ihre Fähigkeiten ausprobieren und Erfahrungen sammeln können. Sie sollen sich damit selbst bedeutsame Partizipationsmöglichkeiten erschaffen. Die jungen Erwachsenen erhalten die Möglichkeit, in selbst gewählten Praxiseinsätzen für sie bedeutsame Projekte umzusetzen und sich so auch bedeutsames Wissen anzueignen. Die Lernprozesse in den Praxiseinsätzen sollen auf informellem Lernen basieren. Formale Lernprozesse werden in Modulen eingesetzt, welche die jungen Erwachsenen frei und flexibel nach ihren Bedürfnissen und Zielen wählen können. Kann der Inhalt des Moduls von den jungen Erwachsenen mit ihren Zielen in Verbindung gebracht werden, so entsteht Bedeutsamkeit und sie sind engagiert und motiviert. Die Bedeutsamkeit hat zum Ziel einen Prozess zur Bewältigung der herausfordernden Situation in Gang zu setzen.

5.2 Übergreifendes Fazit für die Praxis

Der Sozialstaat befindet sich seit den neunziger Jahren in einem Wandel, in welchem eine zunehmende Aktivierung des Individuums im Zentrum steht. Dieses Paradigma wird geleitet von Begriffen wie «fordern und fördern» oder Eigenverantwortung. Das Individuum soll nicht passiv Leistungen vom Staat beziehen, sondern aktiviert werden und sich somit eigenständig ablösen können. Dabei stellt die Förderung aber auch Forderung von Integration in den Arbeitsmarkt das oberste Ziel dar. Das Prinzip von Leistung und Gegenleistung hat sich durchgesetzt. Durch Anreize, aber auch Sanktionen wird das Individuum zur beruflichen Integration «aktiviert» (Wizent, 2020, S. 19-20). Jedoch gestaltet sich der Übergang ins Erwerbsleben für junge

Erwachsene aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen immer schwieriger und sie stehen vor grösseren Herausforderungen. In dieser komplexen Lebenslage greift deshalb ein rein arbeitsintegrativer Ansatz bei jungen Erwachsenen zu kurz. Der Übergang ins Erwerbsleben stellt für sie nur einen Teilaspekt auf ihrem Entwicklungsweg ins Erwachsenenleben dar. Er ist eng verknüpft mit anderen Lebensbereichen, welche für sie ebenfalls von Bedeutung sind. Deshalb reicht eine alleinige Fokussierung auf die Berufsintegration nicht aus (Rein, 2014, S. 222). Die Fachpersonen der Sozialen Arbeit müssen sich deshalb in der Zusammenarbeit mit jungen Erwachsenen in Erwerbslosigkeit mehr der Persönlichkeitsentwicklung und Lebensbewältigung widmen (Schaffner, 2014, S. 126). Unterstützungsangebote, welche auf den Übergang ins Erwerbsleben zielen, sind zudem angehalten, auch die Kompetenzen und Ressourcen der jungen Erwachsenen in den Blick zu nehmen (Rein, 2014, S. 222).

Hier kann die Theorie der Salutogenese ansetzen. Sie richtet ihren Fokus unter anderem auf die Wahrnehmung und Stärkung von Ressourcen, um diese bei der Bewältigung von herausfordernden Situationen zu nutzen. Das Stärken von Ressourcen hat in der Sozialen Arbeit eine zentrale Bedeutung. Sie arbeitet somit in einem salutogenen Verständnis, wenn sie Ressourcen stärkt und damit Wohlbefinden ermöglicht. Dafür müssen Sozialarbeitende offen und neugierig den jungen Erwachsenen und ihren Bedürfnissen begegnen. Zudem trägt eine Fokussierung auf den Kohärenzsinn zu einer Schärfung ihrer Arbeit bei. Dies bedeutet, dass Lebenswelten mit den jungen Erwachsenen gemeinsam verstehbar, handhabbar und bedeutsam gestaltet werden und die Betroffenen dabei unterstützt werden, diese auch als solches wahrzunehmen (Gabriel-Schärer & Meier Magistretti, 2019, S. 226-227).

Die vorliegende Bachelorarbeit zeigt auf, dass es von zentraler Bedeutung ist, die jungen Erwachsenen in ihrer Lebenswelt wahrzunehmen und aktiv einzubeziehen. Nur so können Bedeutsamkeit und Motivation entstehen und die jungen Erwachsenen in ihrem Entwicklungsweg unterstützt werden. Um eine nachhaltige soziale und berufliche Integration anzustreben, dürfen die Betroffenen nicht verwaltet und mit vorschnellen Lösungen abgefertigt werden. Dafür muss die Soziale Arbeit einen kritischen Diskurs in der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft anregen und auch die eigene Arbeit im Berufsalltag immer wieder reflektieren. Der Blick muss mehr auf den Bedarf des einzelnen Individuums gerichtet werden und weniger auf eine allgemeine Aktivierung. Dafür benötigt es mehr zeitliche, personelle und finanzielle Ressourcen. In Anbetracht des Lebens, welches die jungen Erwachsenen noch vor sich haben, sollte es diese Investition Wert sein.

5.3 Ausblick

Beim Lesen der Fachliteratur fiel der Autorin immer wieder auf, dass es in der Theorie der Salutogenese noch viele offene Fragen und Forschungsmöglichkeiten gibt. So muss ein Sinn FÜR Kohärenz weiter empirisch erforscht und konzeptionell gerahmt werden. Auch ist nach wie vor zu wenig erforscht, was salutogene Interventionen genau beinhalten und wie sie wirken. Die vorgeschlagenen Handlungsansätze in dieser Bachelorarbeit für eine Stärkung des Kohärenzsinn in der Sozialhilfe und dem Motivationssemester basieren auf wenigen Studien, Literatur aus nahestehenden Disziplinen und Ideen der Autorin. Auch hier fehlt bis jetzt Evidenz, welche aufzeigt, ob die Interventionen im jeweiligen Praxisfeld den Kohärenzsinn der jungen Erwachsenen stärken.

Im Weiteren wäre es spannend den Kohärenzsinn von Teilnehmenden verschiedener Motivationssemesters vor, während und nach der Teilnahme zu überprüfen und die Konzepte der Motivationssemester auf ihre salutogene Orientierung hin zu untersuchen. Daraus könnten allenfalls konkrete Änderungsvorschläge resultieren.

Nicht zuletzt darf den jungen Erwachsenen selbst noch mehr Beachtung in der Forschung geschenkt werden, um Handlungsansätze zu entwerfen, welche den Bedürfnissen der Betroffenen und ihrer Lebenslage gerecht werden.

6. Literaturverzeichnis

- Antonovsky, Aaron (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Alexa Franke, Übers.). dgvt-Verlag (engl. *Unraveling the Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well*, Jossey-Bass Publishers 1987).
- AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen* [Broschüre]. Autor.
- Bengel, Jürgen, Strittmatter, Regine & Willmann, Hildegard (1999). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Model der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6*. Autorin.
- Bilke-Hentsch, Oliver & Nielsen, Mogens (2018). Die «Liegenden»: Phänomenologie adoleszenter Entwicklungsverweigerung. *Suchtmagazin*, 44 (3), 15-18. https://www.suchtmagazin.ch/tl_files/templates/suchtmagazin/user_upload/texte/suchtmagazin_2018-3_leseprobe.pdf
- Braun-Lewensohn, Orna, Idan, Orly, Lindström, Bengt & Margalit, Malka (2017). Salutogenesis: Sense of Coherence in Adolescence. In Maurice B. Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström & Geir Arild Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (S. 123-136). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
- Brieskorn-Zinke, Marianne (2010). Salutogenese in der Pflege – zur Integration des Konzepts in pflegerische Handlungsfelder. In Hans Wydler, Petra Kolip & Thomas Abel (Hrsg.), *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl., S. 173-184). Juventa.
- Brocke, Pia Simone, Brüscke, Gitta Vicotria, Ogawa-Müller, Yulika & Gaede, Ilja (2017). Mentoring-Formate: Peer- und Gruppen-Mentoring. Gemeinsam statt einsam durch den Wissenschaftsalltag. In Renate Petersen, Mechthild Budde, Pia Simone Brocke, Gitta Doeber, Helga Rudack & Henrike Wolf (Hrsg.), *Praxishandbuch Mentoring in der Wissenschaft* (S. 91-104). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14268-1>

- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2022). *Personen im Alter von 15 bis 29 Jahren auf dem Schweizer Arbeitsmarkt im Jahr 2020. Medienmitteilung. Der Anteil an Personen unter 30 an der Erwerbsbevölkerung hat sich in den letzten drei Jahrzehnten stark verringert.* Autor. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeits-erwerb/erhebungen/sake/publikationen-ergebnisse.assetdetail.20944656.html>
- Cornelsen (2021). *Klassenregeln gemeinsam erarbeiten. So geben Sie ihren Schülern durch klare Strukturen Halt.* <https://www.cornelsen.de/magazin/beitraege/klassenregeln-gemeinsam-erarbeiten>
- Eriksson, Monica & Lindström, Bengt (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60 (5), 376-381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- Eriksson, Monica & Lindström, Bengt (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61 (11), 938-944. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- Eschelmüller, Michele (2014). Individualisierte Lernförderung – Lerncoaching. In Annamarie Ryter & Dorothee Schaffner (Hrsg.), *Wer hilft mir, was zu werden? Professionelles Handeln in der Berufsintegration* (S. 201-214). hep der bildungsverlag.
- Faltermaier, Toni, Mayring, Philipp, Saup, Winfried & Strehmel, Petra (2014). Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters (3. vollst. überarb. Aufl.). In Bernd Lepow & Maria von Salisch (Hrsg.), *Grundrisst der Psychologie. Band 14.* Kohlhammer.
- Faltermaier, Toni (2017). Gesundheitspsychologie (2. überarb. und erweiter. Aufl.). In Bernd Lepow & Maria von Salisch (Hrsg.), *Grundrisst der Psychologie. Band 21.* Kohlhammer.
- Gabriel-Schärer, Pia & Meier Magistretti, Claudia (2019). Salutogenese und Soziale Arbeit – Gemeinsamkeiten und Lernfelder. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 221-233). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024.85768-000>
- Grabert, Andrea (2011). *Salutogenese und Bewältigung psychischer Erkrankung. Einsatz des Kohärenzgefühls in der Sozialen Arbeit* (3. Aufl.) Jacobs Verlag.
- Gumplmaier, Helga & Jäger, Matthias (2018). Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit. In Wolfram Kawohl & Wulf Rössler (Hrsg.), *Arbeit und Psyche. Grundlagen, Therapie, Rehabilitation, Prävention. Ein Handbuch* (S. 191-206). Kohlhammer.

- Heinimann, Eva (2006). *Auf der Wartebank. Jugendliche im Motivationssemester*. Neue Berner Beiträge zur Soziologie.
- Herriger, Norbert (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (6. erweit. und aktual. Aufl.). Kohlhammer.
- Hollederer, Alfons (2008). Psychische Gesundheit im Fall von Arbeitslosigkeit. *Praktische Arbeitsmedizin*, 12 (10), 29-32. http://bsafb.de/media/pa12_psychische_gesundheit_im_fall_von_arbeitslosigkeit.pdf
- Höfer, Renate (2000). Widerstandsressourcen – Jugendgesundheit unter einer salutogenetischen Perspektive. In Landeshauptstadt München. Sozialreferat. Stadtjugendamt (Hrsg.), *Dokumentation der Fachtagung «Mir geht's doch gut – Jugend, Kultur und Salutogenese» am 13. Oktober und 13. November 2000* (S. 6-19). <https://docplayer.org/23258536-Fachtagung-mir-geht-s-doch-gut-jugend-kultur-und-salutogenese-2000-verstaendigung-interkulturelle-dokumentation.html>
- Huber, Stephan Gerhard (Hrsg.). (2022). *Young Adult Survey Switzerland (YASS): Junge Erwachsene heute. Band 3*. ch-x Eidgenössische Jugendbefragung. https://www.researchgate.net/profile/Marianne-Mischler-2/publication/360774272_ch-x_YASS_Band_3/links/628a198f8ecbaa07fccbb5a3/ch-x-YASS-Band-3.pdf
- Hurrelmann, Klaus & Quenzel, Gudrun (2016). Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung (13. überarb. Aufl.). In Martin Diewald & Klaus Hurrelmann (Hrsg.). *Grundlagentexte Soziologie*. Beltz Juventa
- Idan, Orly, Eriksson, Monica & Al-Yagon, Michal (2022). Generalized Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. In Maurice B. Mittelmark, Georg F. Bauer, Lenneke Vaandrager, Jürgen M. Pelikan, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Bengt Lindström & Claudia Meier Magistretti (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (2nd ed., S. 93-106). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Jäckel, Dorothea & Hoffmann, Holger (2018). Inklusion in den allgemeinen Arbeitsmarkt als Ziel der Rehabilitation. In Wolfram Kawohl & Wulf Rössler (Hrsg.), *Arbeit und Psyche. Grundlagen, Therapie, Rehabilitation, Prävention. Ein Handbuch* (S. 207-236). Kohlhammer.
- Knuf, Andreas (2016). *Basiswissen: Empowerment und Recovery* (5. erweit. Aufl.). Psychiatrie Verlag.

- Koelen, Maria & Lindström, Bengt (2005). Making healthy choices easy choices: the role of empowerment. *European journal of clinical nutrition*, 59 (1), 10-16.
<https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602168>
- Köppel, Monika (2003). *Salutogenese und Soziale Arbeit*. Verlag Hans Jacobs.
- Langeland, Eva, Vaandrager, Lenneke, Nilsen, Anne Britt Vika, Schraner, Marco & Meier Magistretti, Claudia (2022). Effectiveness of Interventions to Enhance the Sense of Coherence in the Life Course. In Maurice B. Mittelmark, Georg F. Bauer, Lenneke Vaandrager, Jürgen M. Pelikan, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Bengt Lindström & Claudia Meier Magistretti (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (2nd ed., S. 201-219). Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Langhoff, Thomas, Krietsch, Ina & Starke, Christian (2010). Der Erwerbseinstieg junger Erwachsener: unsicher, ungleich, ungesund. *WSI-Mitteilungen*, 63 (7), 343-349.
<https://doi.org/10.5771/0342-300X-2010-7>
- Lindström, Bengt (2019). Genesis – Über den Ursprung des Kohärenzsinn als lebenslanger Lernprozess. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 111-117). Hogrefe.
<https://doi.org/10.1024.85768-000>
- Lindström, Bengt & Eriksson, Monica (2019). Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 25-107). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024.85768-000>
- Lorenz, Rüdiger-Felix (2016). *Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler* (3. Aufl.). Reinhardt.
- Lüscher-Gysi, Carole (2019). Salutogenese aus der Sicht von Studierenden: lernen, salutogen zu arbeiten. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 283-296). Hogrefe.
<https://doi.org/10.1024.85768-000>
- Maass, Ruca Elisa Katrin (2019). Kohärenzsinn und Alltagserlebnisse. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 137-146). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024.85768-000>

- Meier Magistretti, Claudia, Topalidou, Anastasia & Meinecke, Franziska (2019). Sense FOR Coherence – der Sinn FÜR Kohärenz: Annäherungen an ein mögliches Konzept. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 119-135). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024.85768-000>
- Meier Magistretti, Claudia & Reichlin, Beat (2022). Salutogenesis and the Sense of Coherence in Young Adults Not in Education, Employment, or Training (NEET). In Maurice B. Mittelmark, Georg F. Bauer, Lenneke Vaandrager, Jürgen M. Pelikan, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Bengt Lindström & Claudia Meier Magistretti (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (2nd ed., S. 151-165). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Mischler, Marianne & Huber, Stephan Gerhard (2022). Bildungswege und psychische Gesundheit. In Stephan Gerhard Huber (Hrsg.), *Young Adult Survey Switzerland (YASS): Junge Erwachsene heute. Band 3* (S. 81-96). ch-x Eidgenössische Jugendbefragung. https://www.researchgate.net/profile/Marianne-Mischler-2/publication/360774272_ch-x_YASS_Band_3/links/628a198f8ecbaa07fccbb5a3/ch-x-YASS-Band-3.pdf
- Mischler, Marianne, Huber, Stephan Gerhard, Lussi, Isabella & Keller, Florian (2022). Ausbildung und Lebenszufriedenheit. In Stephan Gerhard Huber (Hrsg.), *Young Adult Survey Switzerland (YASS): Junge Erwachsene heute. Band 3* (S. 34-46). ch-x Eidgenössische Jugendbefragung. https://www.researchgate.net/profile/Marianne-Mischler-2/publication/360774272_ch-x_YASS_Band_3/links/628a198f8ecbaa07fccbb5a3/ch-x-YASS-Band-3.pdf
- Mohr, Gisela & Richter, Peter (2008). *Psychosoziale Folgen von Erwerbslosigkeit – Interventionsmöglichkeiten*. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/30947/psychosoziale-folgen-von-erwerbslosigkeit-interventions-br-moeglichkeiten/>
- Mögling, Tatjana, Tillmann, Frank & Reissig, Brigit (2015). *Entkoppelt vom System. Jugendliche am Übergang ins junge Erwachsenenalter und Herausforderungen für Jugendhilfestrukturen. Eine Studie des Deutschen Jugendinstituts im Auftrag der Vodafone Stiftung Deutschland*. Vodafone Stiftung Deutschland. <https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/06/Entkoppelt-vom-System.pdf>

- Mühlebach, Christine (2017). *Auswertung der Umfrage bei den Motivationssemestern der Schweiz. Zeitraum: 2016/2017.* Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. <https://www.arbeit.swiss/secoalv/de/home/suche.html#SEMO>
- Müller de Menezes, Rahel (2012). *Soziale Arbeit in der Sozialhilfe. Eine qualitative Analyse von Fallbearbeitungen.* Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-94338-1>
- Neuenschwander, Markus P. (2014). Übergänge in die Berufsausbildung zwischen Wahl und Selektion. In Annamarie Ryter & Dorothee Schaffner (Hrsg.), *Wer hilft mir, was zu werden? Professionelles Handeln in der Berufsintegration* (S. 67-79). hep der bildungsverlag.
- Paul, Karsten I. & Moser, Klaus (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74 (3), 264-282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Rein, Angela (2014). Lebensweltorientierte Methoden in der Übergangsbegleitung. In Annamarie Ryter & Dorothee Schaffner (Hrsg.), *Wer hilft mir, was zu werden? Professionelles Handeln in der Berufsintegration* (S. 217-229). hep der bildungsverlag.
- Rogers, Carl (2012). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten* (Jacqueline Giere, Übers.). Klett-Cotta (engl. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin Company 1961).
- Rogge, Frederike (2020). Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang ins Erwachsenenalter. Eine triangulative Untersuchung über gelingendes Erwachsenwerden und die Bedeutung von sozialen Beziehungen. In Toni Faltermaier, Carl-Walter Kohlmann & Christel Salewski (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. Springer.
- Ryter, Annamarie (2014). Jonglieren, balancieren, den Spagat wagen, Coaching in der Berufsintegration. In Annamarie Ryter & Dorothee Schaffner (Hrsg.), *Wer hilft mir, was zu werden? Professionelles Handeln in der Berufsintegration* (S. 186-198). hep der bildungsverlag.
- Sabatella, Filomena & Mirer, Angelina (2018). Arbeitslosigkeit und psychische Belastung. In Filomena Sabatella & Agnes von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf. Psychische Belastungen und Ressourcen* (S. 59-73). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4>
- Sabatella, Filomena & Von Wyl, Agnes (2014). *Pilotprojekt arbeitsloser Jugendlicher und junger Erwachsener. Forschungsbericht.* ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft.

- Sabatella, Filomena & Von Wyl, Agnes (2017). *Supported Education in der Schweiz. Hilfe für junge Erwachsene beim Übertritt in das Berufsleben*. ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft. <https://doi.org/10.21256/zhaw-1315>
- Schaffner, Dorothee (2014). Soziale Arbeit begleitet Übergänge in die Erwerbsarbeit und selbständige Lebensführung. In Annamarie Ryter & Dorothee Schaffner (Hrsg.), *Wer hilft mir, was zu werden? Professionelles Handeln in der Berufsintegration* (S. 120-132). hep der bildungsverlag.
- Schauvelberger, Daniel (2013). *Supported Employment. Arbeitsintegration für Personen mit erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt*. Interact. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3459576>
- Schmidlin, Sabina, Kobelt, Emilienne, Caviezel, Urezza & Clerc Rebecca (2018). *Reduktion der Abhängigkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Sozialhilfe. Nationales Programm zur Prävention und Bekämpfung von Armut*. Bundesamt für Sozialversicherungen BSV. https://www.gegenarmut.ch/fileadmin/kundendaten/18._April_18/7_18d_eBericht_Jugendliche_in_der_SoHi_DEF.pdf
- Simões, Francisco (2018). How to involve rural NEET youths in agriculture? Highlights of an untold story. *Community Development*, 49 (5), 556-573. <https://doi.org/10.1080/15575330.2018.1531899>
- Staatssekretariat für Wirtschaft [SECO]. (2020). *Bericht Jugendarbeitslosigkeit. Arbeitslosigkeit 15- bis 24-Jährige*. Autor. <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitslosenversicherung/arbeitslosigkeit/Jugendarbeitslosigkeit.html>
- Staatssekretariat für Wirtschaft [SECO]. (2021a). *Statistiken zur Arbeitslosigkeit und Erwerbslosigkeit*. <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/wirtschaftslage---wirtschaftspolitik/Wirtschaftslage/Arbeitslosenzahlen.html>
- Staatssekretariat für Wirtschaft [SECO]. (2021b). *Faktenblatt: Wie die Arbeitslosenversicherung junge Arbeitslose unterstützt*. Autor. <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitslosenversicherung/arbeitslosigkeit/Jugendarbeitslosigkeit.html>

- Thiersch, Hans (2014). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel (9. Aufl.). In Hans-Uwe Otto & Hans Thiersch (Hrsg.), *Edition Soziale Arbeit*. BELTZ Juventa.
- Weber, Esther & Kunz, Daniel (2012). *Beratungsmethodik in der Sozialen Arbeit. Das Unterrichtskonzept der Beratungsmethodik an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit* (3. überarb. Aufl.). Interact. <https://doi.org/10.581/zenodo.3432423>
- Weltgesundheitsorganisation [WHO]. (1946). *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation vom 22. Juli 1946*. https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/de
- Weltgesundheitsorganisation Europe (2019). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf
- Widulle, Wolfgang (2020). *Gesprächsführung in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Gestaltungshilfen* (3. vollst. überarb. Aufl.). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-29204-1>
- Wild-Näf, Martin, Steger, Simon, Iseli, Daniel & Grieb, Manuela (2017). *Wirkungen von Anreizleistungen in der Sozialhilfe. Eine wissenschaftlich basierte Einschätzung der Wirkungen der geplanten höheren Anreizleistungen in der Sozialhilfe*. Berner Fachhochschule – Soziale Arbeit. https://www.bernerkonferenz.ch/index.php?eID=tx_securedownloads&p=46&u=0&g=0&t=1658325405&hash=0cde3794bb05203c412eea0b487143796c7ec632&file=fileadmin/user_upload/dokumente/Hauptversammlungen/MV_2017/Bericht_Anreize_09052017.pdf
- Wizent, Guido (2020). *Sozialhilferecht*. Dike Verlag.
- Wyer, Bettina (2014). *Der standardisierte Arbeitslose. Langzeitarbeitslose Klienten in der aktivierenden Sozialpolitik*. UVK Verlagsgesellschaft.
- Zöllner, Maria (2019). «Salutogenes Gestaltungspotenzial» in der dualen Ausbildung in Deutschland – Anregungen für die Ausbildungspraxis. In Claudia Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 269-281). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024.85768-000>