

selfcare
is
healthcare



SELBSTFÜRSORGE
VON
ANGEHENDEN PROFESSIONELLEN
DER
SOZIALEN ARBEIT



BACHELOR-ARBEIT
VON

ELENA VISTOCCO
JASMIN ZURFLUH

Bachelor-Arbeit

Sozialarbeit

VZ20-3

Elena Vistocco und Jasmin Zurfluh

Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit

Eine Bachelor-Arbeit zur Bestandsaufnahme und Sensibilisierung über die Selbstfürsorge von Studierenden der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit.

Diese Arbeit wurde am 14. August 2023 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 Repositorium 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 Studiengangleitung Bachelor

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 mehreren 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 und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand_innen 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 Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2023

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit

Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Das Risiko an einem Burnout zu erkranken ist bei Fachpersonen der Sozialen Arbeit (SA) im Vergleich zur Gesamtbevölkerung erhöht. Demnach befasst sich die vorliegende Bachelorarbeit mit dem Thema Selbstfürsorge. Spezifisch interessieren sich die Autorinnen dafür, wie die Selbstfürsorge von Studierenden, die ein Praktikum absolvieren und/oder einer beruflichen Tätigkeit im sozialen Bereich nachgehen, gefördert werden kann. Diese Hauptfrage wird durch eine Literaturanalyse und zwei empirische Teile beantwortet. Die Online-Umfrage (n= 242, erster empirischer Teil) mit Studierenden beschäftigte sich mit dem Bewusstsein für das Thema und mit angewandten Methoden / Unterstützungsangeboten. Expert*inneninterviews (zweiter empirischer Teil) untersuchten, was Fachpersonen empfehlen. In Folge sind beide Ergebnisse diskutiert und verknüpft worden sowie ein Handlungswissen für die SA wurde abgeleitet. Die Ergebnisse der Online-Umfrage zeigten, dass 99% der Befragten bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen und vielfältige Methoden / Unterstützungsangebote anwenden. Die Mehrfachbelastung stellte für die Zielgruppe ein durchgehendes Thema dar. Die Interviews ergaben, dass Fachpersonen Studierenden individuell bei der Findung einer optimalen Strategie für die Selbstfürsorge unterstützen. Aus der Literaturanalyse geht hervor, dass aus berufsethischer Perspektive die Selbstfürsorge grösstenteils in der Selbstverantwortung der angehenden Fachpersonen liegt. Die multifaktorielle Sichtweise deutet zudem darauf hin, dass auch weitere Akteur*innen einen wichtigen Beitrag zur Selbstfürsorge der Zielgruppe leisten können.

Dank

Ein besonderer Dank gilt unserer Begleitperson Regula Wyrsh, welche uns jederzeit mit ihren wertvollen und konstruktiven Rückmeldungen im Erarbeitungsprozess unterstützt und zu neuen Perspektiven angeregt hat.

Weiter möchten wir uns bei allen Bachelorstudierenden der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit bedanken, welche an unserer Online-Umfrage teilgenommen haben, sowie bei der Studienberatung und der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern, die sich für ein persönliches Interview bereit erklärt haben. Ohne ihre essenziellen Beiträge wäre diese Bachelorarbeit in dieser Form nicht realisierbar gewesen. Ein Dank gilt dabei auch Daniel Krucher für die Ermöglichung und Verteilung des Fragebogens an alle Studierenden.

Nicht zuletzt geht auch ein herzlicher Dank an Marius Metzger, welcher uns in Form des Fachpools mit seinem Fachwissen unterstützt hat, sowie allen Personen, die uns in jeglicher anderen Form beim Verfassen und Überarbeiten dieser Arbeit unterstützend, motivierend und fördernd zur Seite gestanden sind.

Herzlichen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Abstract	V
Dank.....	VI
Abbildungsverzeichnis.....	IX
Tabellenverzeichnis.....	IX
1 Einleitung.....	10
1.1 Ausgangslage.....	10
1.2 Zielgruppe und Berufsrelevanz.....	11
1.3 Motivation.....	12
1.4 Zielsetzung und Fragestellung.....	12
1.5 Abgrenzung.....	13
1.6 Aufbau der Bachelorarbeit.....	13
2 Selbstfürsorge: Begriffe und theoretische Fundierung.....	15
2.1 Selbstfürsorge «gut nach sich selbst zu schauen».....	15
2.2 Psychische Gesundheit.....	17
2.3 Einflussfaktoren der Selbstfürsorge.....	19
2.3.1 Stress als Risikofaktor.....	20
2.3.2 Resilienz als Schutzfaktor.....	22
2.4 Folgen mangelnder Selbstfürsorge.....	23
2.5 Professionelle der Sozialen Arbeit.....	25
2.6 Soziale Arbeit und die Selbstfürsorge von Fachpersonen.....	27
2.6.1 Berufsethische Perspektive.....	27
2.6.2 Weitere Perspektiven, Angebote und gesellschaftliche Zunahme der Selbstfürsorge.....	28
2.7 Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden.....	31
3 Forschungsdesign.....	34
3.1 Forschungsmethode Online-Befragung.....	34
3.1.1 Quantitativer Forschungsansatz.....	34
3.1.2 Forschungsgegenstand und -ziele.....	35
3.1.3 Sampling.....	36
3.1.4 Erhebungsmethode und -instrument.....	36
3.1.5 Aufbereitung und Auswertungsmethoden.....	37
3.2 Forschungsmethode Expert*inneninterviews.....	39
3.2.1 Qualitativer Forschungsansatz.....	39
3.2.2 Forschungsgegenstand und -ziel.....	39
3.2.3 Sampling.....	40
3.2.4 Erhebungsmethode und -instrument.....	40

3.2.5	Aufbereitung und Auswertungsmethoden	41
4	Darstellung Ergebnisse der Online-Umfrage.....	42
4.1	Ergebnisse aller Teilnehmenden	42
4.1.1	Wichtigkeit und Aktualität der Selbstfürsorge (n= 242).....	43
4.1.2	Aktives und bewusstes betreiben von Selbstfürsorge (n= 242).....	44
4.1.3	«Je wichtiger, desto eher wird Selbstfürsorge betrieben» (n= 242).....	45
4.1.4	Methoden und Unterstützungsangebote (n=240)	45
4.1.5	Studierende der Sozialen Arbeit achten auf ihre Selbstfürsorge (n= 242).....	47
4.2	Ergebnisse der Zielgruppe (n= 183).....	49
4.2.1	50% der Praktikant*innen haben eine zusätzliche Nebentätigkeit (n=183)	50
4.2.2	Mehrheit arbeitet nebst dem Studium im sozialen Bereich (n= 183).....	50
4.2.3	Familienverhältnisse/-aufgaben und Stabilität (n=183).....	51
4.2.4	Herausforderung wird mehrheitlich als belastend wahrgenommen (n= 183).....	53
4.2.5	Studium als meist belastender Bereich (n=183)	54
4.2.6	Mehrheitlich positive Selbsteinschätzung der Psyche (n= 183).....	56
4.2.7	Burnout und Selbstfürsorge (n= 183).....	56
4.2.8	Zufriedenheit / Wunsch gegenüber der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit (n= 183) ..	56
5	Ergebnisse der Expert*inneninterviews.....	58
5.1	Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern (PBLU)	58
5.2	Studienberatung Hochschule Luzern, Soziale Arbeit	63
6	Diskussion der Forschungsergebnisse.....	68
6.1	Online-Befragung	68
6.2	Expert*inneninterviews	70
6.3	Theoriebezug.....	72
7	Schlussfolgerung.....	74
7.1	Beantwortung der Fragen	74
7.2	Handlungswissen für die Soziale Arbeit	80
7.3	Persönliches Fazit	80
7.4	Handlungsempfehlungen und Ausblick.....	81
8	Literaturverzeichnis.....	84
9	Anhang.....	91
A	Online-Umfrage: Fragebogen Konzept.....	91
B	Online-Umfrage: Fragebogen.....	92
C	Online-Umfrage: Ergebnisse.....	98
D	Interviewleitfaden: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern [PBLU]	103
E	Interviewleitfaden: Studienberatung HSLU-SA	107

Die gesamte Bachelorarbeit ist von Elena Vistocco und Jasmin Zurfluh gemeinsam erfasst worden.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Stressmodell nach Lazarus (Kunz, 2013).....	21
Abbildung 2: Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden (eigene Darstellung)	31
Abbildung 3: Wichtigkeit der Selbstfürsorge (eigene Darstellung).....	43
Abbildung 4: Selbstfürsorge als aktuelles Thema (eigene Darstellung).....	44
Abbildung 5: Betreiben bewusster Selbstfürsorge: Anteile (eigene Darstellung).....	44
Abbildung 6: «Je wichtiger, desto eher wird Selbstfürsorge betrieben» (eigene Darstellung)	45
Abbildung 7: Methoden und Unterstützungsangebote (eigene Darstellung)	46
Abbildung 8: Demografische Daten der Zielgruppe (eigene Darstellung)	49
Abbildung 9: Anzahl Nebentätigkeiten der Praktikant*innen (eigene Darstellung)	50
Abbildung 10: Tätigkeitsfelder nebst dem Studium (eigene Darstellung)	51
Abbildung 11: Betreuungsaufgaben der Studierenden (eigene Darstellung).....	52
Abbildung 12: Vereinbarung Studium, Job/Praktikum und soziales Umfeld (eigene Darstellung)	53
Abbildung 13: Meist belastender Bereich: Einzelnennung (eigene Darstellung).....	55
Abbildung 14: Meist belastender Bereich: Zweifachnennung (eigene Darstellung).....	55
Abbildung 15: Meist belastender Bereich: Zweifachnennung (eigene Darstellung).....	55
Abbildung 16: Selbsteinschätzung der Psyche (eigene Darstellung).....	56

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Methoden, Angebote, Empfehlungen – Studierende (eigene Darstellung).....	78
Tabelle 2: Methoden, Empfehlungen – HSLU-SA/ AG/ Dritte (eigene Darstellung)	79

1 Einleitung

In diesem einleitenden Kapitel werden fundamentale Aspekte dieser Bachelorarbeit erläutert wie die Ausgangslage, die Zielgruppe und Berufsrelevanz sowie die Motivation der Autorinnen für diese Arbeit. Danach folgen die Ziele und Fragestellungen, welche in dieser Bachelorarbeit bearbeitet werden, sowie die Abgrenzung. Abschliessend wird der Aufbau dieser Bachelorarbeit erläutert.

1.1 Ausgangslage

Jede dritte Person der Professionellen der Sozialen Arbeit in der Schweiz ist von einem hohen Risiko betroffen an einem Burnout zu erkranken (Sommerfeld et al., 2021, S. 29). Dies ist ein besorgniserregendes Ergebnis, welches die Studie «Soziale Arbeit in der Covid-19 Pandemie» mittels Online-Befragung innerhalb der Schweiz ergeben hat. Diese Studie sollte erste empirische Ergebnisse auf die Folgen der Covid-19-Pandemie für die Soziale Arbeit in der Schweiz liefern (S. 6). Die Ergebnisse der aktuellen Arbeitsumstände in der Sozialen Arbeit weisen nebst dem hohen Risiko ein Burnout zu erleiden auch zusätzlich eine Reihe von gesundheitlichen Problemen auf, welche insbesondere bei den jüngeren Fachpersonen sowie solchen in Ausbildung ausgeprägt sind (S. 3). Die Personen in Ausbildung haben im Vergleich zu den restlichen Berufspositionen von einem wesentlichen schlechteren Gesundheitszustand berichtet (S. 23).

Das Risiko eines Burnoutsyndroms betrifft jedoch nicht nur arbeitstätige Personen in der Schweiz. Immer häufiger leiden auch Studierende schon während des Studiums an Symptomen der psychischen und physischen Erschöpfung (Kashimada & Raaflaub, 2012). Das Bundesamt für Statistik [BFS] (2018) veröffentlichte bereits 2016 eine Statistik über die Gesundheit von Schweizer Studierenden. Jede*r fünfte gibt an, dauerhafte Gesundheitsprobleme zu haben, wovon 26% psychische Probleme ausmachen. Diese Ergebnisse bestätigt eine weitere Erhebung des BFS zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden (2021). Beim Indikator Depression beschrieben befragte Studierende ihre Situation derart, dass bei 23% von einer mittleren bis schweren Depression ausgegangen werden muss. Im Vergleich dazu sind es in der gleichaltrigen ständigen Wohnbevölkerung (18 – 35-jährige) gerade 11% (S. 24–25). Insgesamt haben 3% aller Studierenden, die 2020 an einer Schweizer Hochschule immatrikuliert waren, ihr Studium temporär unterbrochen oder ganz abgebrochen. Bei erstgenannter Gruppe sind es ein Viertel, bei zweitgenannter Gruppe ein Drittel, die als Grund für den Unterbuch/Abbruch Stress und Überlastung angeben (S. 61).

Die Gründe, weshalb so viele Studierenden psychische Probleme haben, sind vielfältig. Mit der Bologna Reform in Bachelor- und Masterstudium verstärkte sich der Leistungsdruck. Viele Student*innen fühlen sich im Studium überfordert und orientierungslos. Hinzu kommt, dass viele nebenbei einer Arbeit

nachgehen und somit mehrfach belastet sind (Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH [DZHW], 2018). Immer mehr Studierende von Schweizer Universitäten und (Fach-)Hochschulen nehmen daher psychologische Unterstützung während des Studiums in Anspruch. Die Universität Zürich sowie die ETH verzeichneten 2017 und 2018 diesbezüglich einen 20-prozentigen Anstieg (Schöneberger, 2019).

Die meisten Hochschulen bieten heute psychologische Beratungsstellen an, um die Studierenden seitens der Ausbildungsstätte bestmöglich Unterstützung bieten zu können. Trotz der Entstigmatisierung und der steigenden Sensibilisierung für psychische Probleme ist der Gang zur psychologischen Beratung für viele Menschen noch eine Hürde (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019).

1.2 Zielgruppe und Berufsrelevanz

Eine Zielgruppe dieser Forschungsarbeit sind angehende Professionelle der Sozialen Arbeit der Hochschule Luzern [HSLU-SA]. Damit sind alle Studierende im Bachelorstudiengang der Sozialen Arbeit in den Bereichen Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Soziokultureller Animation gemeint. Zusätzlich wird die Zielgruppe auf Studierende eingegrenzt, welche sich entweder in der Praxisausbildung befinden oder nebst dem Vollzeit-, Teilzeit-, oder berufsbegleitenden Studium einer Tätigkeit als Professionelle der Sozialen Arbeit nachgehen.

Die zweite Zielgruppe sind Fachpersonen der psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern sowie der Studienberatung der HSLU-SA. Ersteres Angebot richtet sich an Studierende und Mitarbeitende aller drei Hochschulen, also der Pädagogischen Hochschule Luzern, der Hochschule Luzern sowie der Universität Luzern. Die Studienberatung besteht für alle Studierenden an der HSLU-SA. Für jede Fachrichtung ist eine Fachperson zuständig.

In Anbetracht der Ausgangslage, dass jede dritte Person der Sozialen Arbeit von einem Risiko des Burnouts betroffen ist, ist es unerlässlich, dass Professionelle bezüglich ihrer eigenen Ressourcen und Grenzen genügend aufmerksam sein sollten (AvenirSocial, 2010, S. 12–13). Wird ein Ungleichgewicht zwischen den eigenen Ressourcen und der Grenze dieser festgestellt, so kann der Bedarf bestehen, eigene Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei Erkennung davon sollen auch Professionelle der Sozialen Arbeit für sich selbst Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen.

Für die Praxis der Sozialen Arbeit erachten es die Autorinnen dabei als hoch relevant, beim Thema Selbstfürsorge bereits in der Ausbildung genauer hinzuschauen, was folgendes Zitat untermauert:

Die Studierenden von heute sind die Mitarbeiter und Führungskräfte von morgen. Das, was sie an Gesundheits-Know-how an der Uni lernen und erleben, transportieren sie nach dem Abschluss mit in die Arbeitswelt. So entsteht in der Gesellschaft ein Gesundheits-Selbstverständnis, von dem alle profitieren. (Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH [DZHW], 2018)

1.3 Motivation

Die Motivation für diese Bachelorarbeit ergibt sich in erster Linie aus dem Grund, dass die Verfasserinnen dieser Bachelorarbeit selbst Soziale Arbeit an der Hochschule Luzern studieren. Durch das Studium, den sozialen Austausch und durch eigene Praktikums- und Arbeitserfahrungen haben sie selbst Stress und Mehrfachbelastungen erlebt. Durch das erwiesene erhöhte Risiko, später als Professionelle der Sozialen Arbeit [SA] an einem Burnout zu erkranken, wollten die Autorinnen bereits beim Punkt der Ausbildung ansetzen und den Stellenwert der Selbstfürsorge vor der ausgebildeten Professionalisierung erforschen. Die Autorinnen erachten es zudem als essenziell und wünschenswert, in der heutigen Leistungs-geprägten Gesellschaft auf sich selbst zu achten, um gesund zu bleiben und stets ein Bewusstsein für die eigene Fürsorge zu haben.

1.4 Zielsetzung und Fragestellung

Mit dieser Bachelorarbeit soll herausgefunden werden, welche Methoden und Unterstützungsangebote Bachelorstudierende der HSLU-SA zur Selbstfürsorge und psychischen Gesundheit haben und wie deren Selbstfürsorge gefördert werden kann. Diese Forschung zeigt eine aktuelle Bestandesaufnahme und die Vielfalt der angewandten Methoden und Unterstützungsangebote dieses Themas bei genannter Zielgruppe. Die Ergebnisse können Ideen für Hilfesuchende darstellen oder dazu motivieren, eine neue Form der Selbstfürsorge für sich zu entdecken. Dies dient zum einen der psychischen Gesundheit der genannten Studierenden, zum anderen jedoch auch der wirtschaftlichen Nachhaltigkeit von Professionellen der Sozialen Arbeit.

Folgende Fragestellungen liegen dieser Bachelorarbeit zugrunde:

Hauptfrage:

- ✘ Wie kann die Selbstfürsorge von Studierenden in Ausbildung der HSLU-SA gefördert werden?

Forschungsfragen

Die folgenden Forschungsfragen werden durch eine systematische Literaturanalyse beantwortet.

- ✘ Was wird unter Selbstfürsorge verstanden?
- ✘ Welche Auswirkungen kann es haben, wenn die eigene Selbstfürsorge vernachlässigt oder missachtet wird?
- ✘ Wie steht die Soziale Arbeit als Profession zur Selbstfürsorge?
- ✘ Was bedeutet dies für die Studierenden der Sozialen Arbeit?

Diese Fragen werden in dieser Arbeit empirisch beantwortet.

- ✘ Wie viele Studierende der HSLU-SA wenden bewusst Methoden / Unterstützungsangebote für ihre Selbstfürsorge an?
- ✘ Welche Methoden / Unterstützungsangebote der Selbstfürsorge wenden die Studierenden der HSLU-SA an?
- ✘ Welche Methoden / Unterstützungsangebote für die Selbstfürsorge empfehlen Fachpersonen für Studierende?

1.5 Abgrenzung

In dieser Forschungsarbeit grenzt sich die Zielgruppe von der Gesamtheit aller Bachelorstudierenden der HSLU-SA ab, da der Hauptfokus auf denjenigen Studierenden liegen soll, welche aktuell einen direkten beruflichen Bezug zur Sozialen Arbeit haben und bereits in diesen Berufsfeld tätig sind. Somit ist der Draht zur Arbeitstätigkeit gegeben. Weiter beschränkt sich die Forschungsarbeit auf die Hochschule Luzern Departement Soziale Arbeit, da die Autorinnen selbst an dieser Fachhochschule ihre Ausbildung absolvieren und die Erreichbarkeit der Zielgruppen unmittelbar gewährleistet ist. Zudem wäre der Komplexitätsgrad, alle Schweizer Hochschulen miteinzubeziehen, welche einen Studiengang der Sozialen Arbeit anbieten, zu hoch im Rahmen dieser Arbeit.

Bei der Zielgruppe des Expert*inneninterviews beschränken sich die Autorinnen auf im Voraus ausgewählte Fachpersonen der psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern und der Studienberatung HSLU-SA. Die Forschungsarbeit enthält zudem keine Evaluation über die Effektivität der angewendeten Methoden der Zielgruppe.

1.6 Aufbau der Bachelorarbeit

In vorliegender Arbeit werden als erstes relevante Begriffe definiert und Theorien vorgestellt (Kapitel 2.1 bis 2.5). In einem nächsten Abschnitt widmen sich die Autorinnen der Sozialen Arbeit als Profession

und wie sich diese zum Thema der Selbstfürsorge positioniert (Kapitel 2.6). Danach folgt die Überleitung zur Bedeutung der literarischen Recherchen für die Zielgruppe (Kapitel 2.7). Anschliessend geht es zum empirischen Teil dieser Bachelorarbeit über. Dabei gibt es eine kurze theoretische Einführung im Forschungsdesign (Kapitel 3), danach werden die erhobenen Ergebnisse dargestellt (Kapitel 4 & 5) und interpretiert (Kapitel 6). Theorien, Begriffe und Forschungsergebnisse werden miteinander verknüpft und verglichen, bevor die Schlussfolgerung (Kapitel 7) den Abschluss ergeben und die zu Beginn gestellten Fragestellungen beantworten.

2 Selbstfürsorge: Begriffe und theoretische Fundierung

In diesem Kapitel werden relevante Begrifflichkeiten näher beleuchtet und theoretische Perspektiven miteinbezogen, um ein breites Bild der Selbstfürsorge von Studierenden und der damit eng verbundenen psychischen Gesundheit zu erhalten.

2.1 Selbstfürsorge «gut nach sich selbst zu schauen»

Obwohl die Selbstfürsorge, umgangssprachlich «selfcare», im Rahmen der Prävention psychischer Beeinträchtigungen und Stärkung der psychischen Gesundheit seit wenigen Jahren an Wichtigkeit gewinnt, gibt es bisher keine in der Fachöffentlichkeit akzeptierte Definition (Dahl & Dlugosch, 2019, S. 28). Auch die Autorinnen bemerkten während der Literaturrecherche, dass Selbstfürsorge je nach Disziplin unterschiedlich definiert wird. Um dennoch ein umfassendes Verständnis des Begriffs zu schaffen, werden nachfolgend einige Perspektiven erläutert.

Der Begriff der Selbstfürsorge besteht aus zwei Teilbegriffen. Nämlich aus «Selbst» und «Fürsorge». Resilienzexperte Mauritz (2021) versteht unter Fürsorge die freiwillige, aber auch verpflichtende Übernahme der Sorge für eine andere Person bzw. Personengruppe. Unter dieser Aufgabe versteht er die Gewährleistung und Sicherung einer guten Zukunft. Auch das Lexikon für Sozialwesen, socialnet (Schmid, 2022), definiert unter anderem Fürsorge, «für eine Person zu ihrem Wohl Angelegenheiten zu besorgen, die sie selbst nicht leisten kann». Weiter wird die Fürsorge als Grundprinzip eines modernen Sozialstaates verstanden und impliziert das Grundrecht auf ein menschenwürdiges Leben und gesellschaftliche Teilhabe. Wird die Definition der Fürsorge von Mauritz (2021) auf sich selbst bezogen, bedeutet dies «ein auf die Zukunft ausgerichtetes Handeln, das Wohlbefinden und Gesundheit herstellt». Unter Selbstfürsorge versteht er darüber hinaus auch auf die Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen einzugehen.

Aus medizinischer Sicht definiert die Weltgesundheitsorganisation [WHO] (2013) Selbstfürsorge als die Fähigkeit Krankheiten vorzubeugen, Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie mit Krankheiten und Behinderungen umzugehen (S. 15/eigene Übersetzung). Während die WHO den Begriff der Selbstfürsorge weitläufig und international definiert, greift Küchenhoff (1999), Arzt und Psychoanalytiker, den Aspekt der (Über-)Belastung auf: «die Fähigkeit mit sich gut umzugehen, sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich selbst nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben» (S. 151). Konkret bedeutet dies, die eigenen Grenzen zu kennen, um sich vor Überanstrengungen bzw. Überforderung zu schützen. Reddemann (2003), Fachärztin für Psychiatrie und Psychoanalytikerin, versteht ähnliches unter der Selbstfürsorge. Nämlich einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und

mitfühlenden Umgang mit sich selbst sowie das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse (S. 82). Zudem verwendet sie den Begriff der Psychohygiene synonym zur Selbstfürsorge (S. 82). Dahl und Dlugosch (2019) lehnen sich an die Begrifflichkeiten von Reddemann (2003) an und führen unter ihrer eigenen formulierten Definition «sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen» weiter aus, dass die eigene Person als wichtig erachtet werden soll. Denn Dinge für wertvoll und wichtig zu sehen sei die Voraussetzung, dass man sich um sie sorgt. Dazu erwähnen sie, dass es auch darum geht, gegenüber sich selbst aufmerksam zu sein, mit seinen eigenen Gefühlen in Verbindung zu treten und freundlich mit diesen umzugehen. Darüber hinaus bedeutet für sie «das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse», dass Situationen bewusst wahrgenommen werden sollen, um eigene Empfindungen zu erkennen und reflektieren (S. 29).

Aus psychologischer Sicht bedeutet Selbstfürsorge «sich die Zeit zu nehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben und die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern» (Das AOK-Gesundheitsmagazin, 2021). Ausserdem würde, wer gut für sich sorgt, auch automatisch sein Selbstbewusstsein stärken, da das Gefühl, das Leben im Griff zu haben, hervorkommt. Zusätzlich soll die Selbstfürsorge gemäss Fachpersonen dazu beitragen die Energie zu steigern und Stress leichter zu bewältigen (ebd.). Auch Blitz (2009), psychologische Psychotherapeutin, erwähnt in ihrer Perspektive den Aspekt der Ressource. Sie schreibt: «Der Begriff der Selbstfürsorge behandelt das sorgsame Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen (Fähigkeiten zur Lebensbewältigung)» (S.12). Dazu erwähnt sie, dass viele Personen sich selbst unleidlicher behandeln als zum Beispiel gute Freund*innen oder Familienmitglieder (ebd.).

All diesen Ausführungen liegt die eigene Wahrnehmung zu Grunde. Die Sozialpädagogin Brechbühl, und die Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP), Pfeifer-Burri (2012) erwähnen, dass Selbstfürsorgliches Verhalten Selbst-Mitgefühl und Selbst-Aufmerksamkeit voraussetzt. Mit Selbst-Aufmerksamkeit meinen die beiden einen inneren Beobachter, welcher auf den verschiedenen Seins-Ebenen (emotional, körperlich, kognitiv, sozial und spirituell), was in uns passiert, wahrnimmt und dem Mensch Informationen über unsere Befindlichkeit mitteilt. Unter Selbst-Mitgefühl wird die einführende, wertschätzende und freundliche Haltung gegenüber uns selbst verstanden, welche die erkannten Informationen (Wahrnehmung) ernst nimmt und anschliessend Zugang zu unserem fürsorglichen Teil schafft. Erst wenn dieser Ablauf wie beschrieben stattfinden kann, können wir in uns selbst Verbundenheit, Zuwendung und Trost erfahren. Dieser Ablauf generiert in uns selbst eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit, was unter anderem, zu Stressreduktion beitragen kann (S. 1). Die Strategien zur Selbstfürsorge sind sehr unterschiedlich und basieren gemäss Brechbühl und Pfeifer-Burri (2012) auf den oben erwähnten Ebenen. Zusammenfassend können Handlungen der Selbstfürsorge beispielsweise die Einführung von gesunden Gewohnheiten sein wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und

regelmässige Bewegung. Es können jedoch auch Massnahmen zur Reduzierung von Stress wie Selbstreflexion, pflegen von sozialen Kontakten oder Entspannungsübungen sein (S. 10).

Für die Autorinnen sind alle erwähnten Definitionen und Perspektiven des Begriffs Selbstfürsorge relevant. Ausserdem ist die Bezeichnung, was für eine Person «selfcare» bedeutet sehr individuell.

Auf Basis der obengenannten Definitionen aus verschiedenen Disziplinen lassen die Autorinnen den Begriff so breit wie er ist - nämlich im Sinne von «gut nach sich selbst zu schauen». Was unter «gut» zu verstehen ist, wird hiermit nicht darauf eingegangen und den Lesenden individuell überlassen.

2.2 Psychische Gesundheit

Wie in der Definition der Selbstfürsorge beschrieben, hängt diese stark mit der Gesundheit zusammen. Aufgrund der in der Ausgangslage erwähnten Themen, dass beispielsweise das Burnout-Risiko bei Professionellen der SA besonders hoch ist, wird nachfolgend spezifisch die psychische Gesundheit näher beleuchtet.

Um psychische Gesundheit definieren zu können, muss der Begriff als erstes in seine Bestandteile aufgeteilt werden, also «psychisch» und «Gesundheit». Die Weltgesundheitsorganisation [WHO] definiert den Begriff der Gesundheit folgendermassen: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen» (Schweizerische Eidgenossenschaft, 2020). Auffällig ist, dass diese Definition von einem Zustand und einem vollständigen Wohlbefinden ausgeht. Dies ist auch Hafén (2007, 2014) aufgefallen, der den Gesundheitsbegriff von einer systemtheoretischen Perspektive betrachtet. Die Gesundheitsdefinition der WHO – sowie auch unzählige andere Definitionen – nehmen zwar die wichtigsten Aspekte des Begriffs auf, sind teilweise jedoch unvollständig oder kritisch zu betrachten. Entgegen der WHO geht Hafén (2013b) davon aus, dass Gesundheit zum einen mehr als Prozess, der im ständigen Wandel steht, zu betrachten ist, statt als Zustand. Zum anderen kritisiert er den Begriff der Vollständigkeit von Wohlbefinden. Aus seiner Sicht ist Gesundheit in jeglicher Hinsicht (körperlich, geistig, sozial) kaum je vollständig gegeben (S. 35–36). Menschen haben nie vollständig das Gefühl von gänzlichem Wohlbefinden in jeglicher Dimension. Es gibt immer ein Bereich oder einen Grund, weshalb jemand sich nicht immer zu 100% wohl fühlt, dies kann bereits eine kleine Tatsache oder Gedanken sein (z.B. Kopfschmerzen oder der Gedanke an ein unangenehmes Ereignis). Als systemtheoretisch-orientierter Vorschlag zum Gesundheitsbegriff schlägt Hafén (2007) folgende Auswahl an Bestandteilen vor (S. 32–36):

- ✘ Gesundheit (wie auch Krankheit) sind beides Konstrukte, welche beobachtet werden können. Die Beobachtung kann dabei objektiv von z.B. der Medizin oder subjektiv vom Individuum selbst sein.
- ✘ Die Beobachtung von Gesundheit (und Krankheit) erfolgt ausschliesslich Symptomen auf körperlicher, geistiger oder sozialer Basis.
- ✘ Der Gesundheitsbegriff ist nicht ein absoluter Zustand, sondern vielmehr ein sich ständig verändernder Prozess. Der Mensch befindet sich dabei auf einem Gesundheit-Krankheits-Kontinuum, wobei man manchmal eher auf der Seite der Gesundheit steht, manchmal eher auf der Krankheitsseite. Dies verändert sich ständig.
- ✘ Das Auftreten von Krankheit wird beeinflusst von Risiko- und Schutzfaktoren.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass der Gesundheitsbegriff im Rahmen dieser Arbeit der Definition der WHO als Basis entspricht, mit einigen genannten Zusätzen der systemtheoretisch-orientierten Gesundheitsdefinition nach Hafén (ebd.).

Der zweite Bestandteil von psychischer Gesundheit beinhaltet das Wort psychisch. Das Adjektiv heisst «die Psyche betreffend». Umgangssprachlich wird auch von seelisch gesprochen (Wirtz, 2021). Der Begriff der Psyche wird häufig in der Psychologie benutzt und beinhaltet alle höheren Funktionen des Gehirns, welche geistige Eigenschaften sowie Persönlichkeitsmerkmale einer Person ausmachen. Die Psyche umfasst dabei Bereiche wie die Kognition, Wahrnehmung, Emotion und Motivation (DocCheck Flexikon, 2023). Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs (2020a) führt weiter aus, dass im deutschsprachigen Raum die Begriffe Psyche und Seele häufig synonym verwendet werden. Die Psyche zeichnet sich ausserdem durch Ressourcennutzung und der Bewältigung von Anforderungen aus (ebd.).

Werden die beiden Wörter verbunden, ergibt sich daraus den Begriff der psychischen Gesundheit. Auch dafür hat die Weltgesundheitsorganisation eine Definition: «Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann» (Weltgesundheitsorganisation, 2019b). Pro Mente Sana (ohne Datum a) definiert psychische Gesundheit als Basis für die allgemeine Gesundheit. Sie ist grundlegend für das Wohlfühlen, die persönliche Entwicklung und die Teilhabe am sozialen Leben.

Psychische Gesundheit beeinflusst in erster Linie das Individuum an sich, schlussendlich aber auch die Gesellschaft. Dabei wird sie von persönlichen Merkmalen, aber auch durch Umstände des sozialen Umfelds beeinflusst. Das Konstrukt kann daher in das Biopsychosoziale Modell eingebettet werden, welches 1977 von Georg L. Engel entwickelt wurde. Das Modell erfasst den Menschen in seinen

umweltlichen Bezügen. Der Mensch steht im Zentrum und steht dabei ständig in Interaktion mit seiner Biologie, mit dem sozialen Umfeld sowie seiner Psyche. Genannte Interaktion steht also in einer ständigen Wechselwirkung, ohne einen Bereich zu priorisieren. Es gibt keine Trennung, alles ist eine Einheit. Die psychische Gesundheit wird in diesem komplexen System von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren bedingt (Egger, 2015; Pauls, 2013).

Zusammengefasst und mit der Herleitung der einzelnen Teilbegriffe wird unter dem Begriff der psychischen Gesundheit ein Zustand – oder eher ein Prozess – von psychischem oder seelischem Wohlbefinden verstanden. Dies als Quelle von Interaktion, Selbstfürsorge, Berücksichtigung von Bedürfnissen, sowie um die Gesundheit von sich selbst und anderen zu schützen und zu fördern (WHO, 2019).

2.3 Einflussfaktoren der Selbstfürsorge

Nachfolgend gehen die Autorinnen nun auf Risiko- und Schutzfaktoren als Einflussfaktoren von Selbstfürsorge ein. Die Einflussfaktoren werden zuerst fachlich erklärt, danach folgen für vorliegende Arbeit relevante Aspekte von Stress als Risikofaktor und der Resilienz als Schutzfaktor.

Das Konzept der Schutz- und Risikofaktoren wird häufig in Verbindung mit der Gesundheitsförderung und in der Prävention genannt. Schutzfaktoren sind Einflussfaktoren und Ressourcen, die das Auftreten eines Risikos verringern. Sie vermindern zum Beispiel die Auftretenswahrscheinlichkeit einer Krankheit. Gleichzeitig stärken Schutzfaktoren die Resilienz oder auch psychische Widerstandskraft genannt. Beispiele für Schutzfaktoren sind: gutes Immunsystem, hohes Selbstwertgefühl, gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, soziale Unterstützung und viele weitere (Hafen, 2013a, S. 126–128). Die schützenden Ressourcen können weiter aufgeteilt werden in personale Ressourcen und umweltbezogene Ressourcen. Personale Ressourcen sind Einflussfaktoren, die vom Individuum ausgehen und an dessen Persönlichkeit angeknüpft sind. Es sind beispielsweise Fähigkeiten oder persönliche Eigenschaften, die eine Person besitzt. Umweltressourcen sind dementsprechend Einflussfaktoren, die ausserhalb des Individuums liegen. Es sind Güter oder Dienstleistungen, die häufig durch Dritte erschlossen werden (Hochuli Freund & Stotz, 2021, S. 39).

Risikofaktoren hingegen sind Einflüsse, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von Risiken erhöhen lässt. Beispiele für Risikofaktoren sind ungesunde Ernährung, mangelndes Selbstvertrauen, genetische Dispositionen, Armut und viele weitere (Hafen, 2013a, S. 126–127).

Auch hier gilt, was für die eine Person ein Schutzfaktor darstellt, kann für jemand anders ein Risikofaktor sein. Dies kann in einem kurzen Beispiel erklärt werden: Für viele Menschen ist die tägliche Erwerbsarbeit ein Schutzfaktor. Durch die Arbeit erhalten sie Tagesstruktur und einen Lohn, mit dem sie

das Leben finanzieren. Für einige Personen kann die Erwerbsarbeit aber auch ein Risikofaktor darstellen, zum Beispiel an einer psychischen Krankheit zu erkranken, an einem Burnout zu erkranken oder zu wenig Zeit für Familie, Freunde und Hobbys zu haben. An dieser Stelle kann die Resilienz in Verbindung gebracht werden, welche im [Kapitel 2.3.2](#) genauer erläutert wird.

2.3.1 Stress als Risikofaktor

Professionelle der Sozialen Arbeit sind einem höheren Risiko ausgesetzt, an einem Burnout zu erkranken ([vgl. Kapitel 1.1](#)). Die enge Verbindung zwischen Stress und Burnout zeigt das Schweizer Experten-Netzwerk für Burnout [SEB] (ohne Datum) auf, wobei Burnout als eine Arbeits-verbundene Stressreaktion definiert wird.

Auch hat die psychologische Beratungsstelle in einem persönlichen Interview im Rahmen dieser Bachelorarbeit bestätigt, dass in diversen Studien festgestellt wurde, dass Studierende überdurchschnittlich häufig am Phänomen Stress ausgesetzt sind (PBLU, persönliches Interview, 26. April 2023). Aufgrund der eben beschriebenen Ausgangslage wird nachfolgend Stress als ein möglicher Risikofaktor genauer ausgeführt.

Stress ist ein Begriff, der sehr breit definiert werden kann. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass der alltagsprachliche Stress mit etwas negativem gekoppelt wird. Im schweizerischen Stress-Lexikon ([Stressnostress.ch](#), ohne Datum) bedeutet Stress, dass eine Person eine länger andauernde Dysbalance wahrnimmt zwischen (äusserlichen oder innerlichen) Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen, diesen Anforderungen gerecht zu werden. Werden die wahrgenommenen Anforderungen nicht erfüllt, ist dies ein unangenehmes Gefühl, was Stress verursachen kann. Dieser negative Stress blockiert auf Dauer, lässt Probleme nicht mehr oder nur noch schwierig lösen und kann sogar psychisch und physisch krank machen. Stress ist damit ein subjektives Erleben, wobei jedes Individuum dies anders empfindet.

Nachfolgend wird auf das Transaktionale Stressmodell kurz eingegangen, da dies eine Möglichkeit darstellt, wie man als Individuum mit Stresssituationen umgehen kann.

Transaktionales Stressmodell

Basierend auf obiger Stressdefinition kann davon ausgegangen werden, dass jede Person mit Stressfaktoren anders umgeht. Einige Menschen halten sehr viel aus, bis sie sich gestresst fühlen, bei anderen Personen reicht schon eine geringere Stresseinwirkung. Diese Tatsache hat unter anderem auch etwas mit der persönlichen Resilienz zu tun. Jeder Mensch ist individuell und zeigt andere Persönlichkeitsmerkmale auf (z.B. ängstlich, lösungsorientiert usw.). Eine mögliche Erklärung für diese personellen Unterschiede bietet auch das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984). Das Modell geht davon aus, dass die Reaktion auf (externe) Stressfaktoren massgeblich von den Gedanken, Beurteilungen und Bewertung – also wie damit umgegangen wird – abhängt und welche Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind. Der Fokus liegt daher auf der subjektiven Bewertung einer Situation mit potenziellem (Stress-)Faktor.

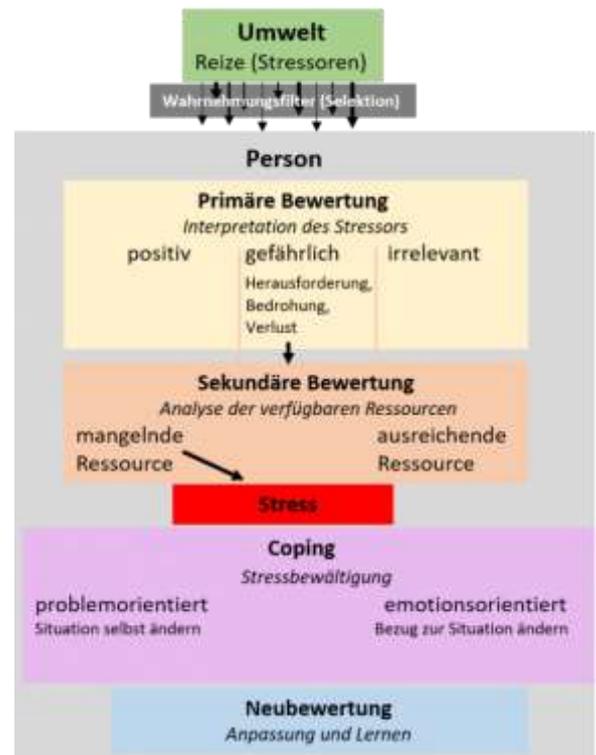


Abbildung 1: Stressmodell nach Lazarus (Kunz, 2013)

Stress entsteht dann, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen Anforderungen, die in einer Situation an die Person gestellt werden und den persönlichen Ressourcen, diese Anforderungen bewältigen zu können. Das transaktionale Stressmodell kann in verschiedenen Bewertungsphasen erklärt werden (Lazarus & Folkman, 1984, S. 32–37/eigene Übersetzung):

- × **Primäre Bewertung:** Ist die Situation positiv, gefährlich oder irrelevant?
- × **Sekundäre Bewertung:** Analyse und Beurteilung vorhandener Ressourcen zur Situationsbewältigung.

Bewältigungsstrategien

Ist der Bewertungsprozess abgeschlossen, und die Situation kann aktuell nicht bewältigt werden, kommt es zum Handeln – zu den Bewältigungsstrategien (= Coping). Lazarus und Folkman (1984) definieren Bewältigungsstrategien als Handlungsmöglichkeiten, um ein belastendes, beängstigendes oder überforderndes (Lebens-)Ereignis zu bewältigen.

Ist die Situation bewältigt, wird der Erfolg der Stressbewältigung bewertet. Konnte die Situation erfolgreich bewältigt werden kann es sein, dass ähnliche Situationen in Zukunft neu als Herausforderungen angesehen werden und nicht mehr als Bedrohung wie bisher. Dies nennt sich «**Neubewertung**». In einem späteren Werk von Lazarus (1999) definiert er, dass die Neubewertung zwei Funktionen erfüllt: Zum einen als Funktion im Bewertungsprozess (*Reappraisal*) und zum anderen als eine dritte Bewältigungsstrategie (*Cognitive coping*) (S. 76–78/eigene Übersetzung). Konnte die Stresssituation jedoch nicht erfolgreich bewältigt werden kann aus einer Herausforderung in Zukunft jeweils eine Bedrohung werden. Ebendiese oder ähnliche Situation wird auch in Zukunft erneut als Stress bewertet und der Prozess beginnt von vorne.

Die Quintessenz des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus und Folkman (1984) ist, dass Stress von der subjektiven Bewertung abhängt. Das Modell bietet eine Möglichkeit zur Erklärung von Stress und dessen Bewältigung. Es gibt auch andere Erklärungsmodelle, wie beispielsweise die COR-Theorie (Conservation of Resources Theory – Ressourcenerhaltung) von Stevan Hobfoll. Entgegen von Lazarus liegt hier der Fokus auf der objektiven Bewertung über das (nicht-) Vorhandensein von Ressourcen.

2.3.2 Resilienz als Schutzfaktor

Wird nach Schutzfaktoren im Zusammenhang mit Burnout oder psychischer Gesundheit und somit auch nach der Selbstfürsorge recherchiert, wird oftmals den Begriff der Resilienz gefunden. Resilienzfaktoren tragen dazu bei, einen Stressor anzupassen und positiv zu beeinflussen und daher reduziert sich die Wahrscheinlichkeit, an einer psychischen Störung zu erkranken. Die Resilienzförderung ist ein wichtiges Präventionsthema und gehört ins Aufgabengebiet der psychischen Gesundheit (Helmreich & Lieb, 2015, S. 56–59). Auf dieser Grundlage wird nachfolgend der Begriff Resilienz als Schutzfaktor näher beschrieben.

Der Begriff der Resilienz leitet sich ursprünglich aus dem englischen «resilience» ab und bedeutet übersetzt Widerstandsfähigkeit oder auch Elastizität (Wustmann, 2008; zit. in Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 9). Die Widerstandsfähigkeit bezieht sich dabei nicht auf die körperliche, sondern auch die psychische Widerstandsfähigkeit. Als resilient wird eine Person dann bezeichnet, wenn sie mit Krisen, belastenden Lebensumstände erfolgreich umgehen kann. Es geht also im Kern um die gelungene Bewältigung einer belastenden Lebenssituation (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 9–10). Der Begriff steht eng im Zusammenhang mit der Stressforschung sowie Risiko- und Schutzfaktoren als Einflussgrößen. Die Resilienz wird häufig auch der Vulnerabilität – Verletzlichkeit – gegenübergestellt als einen positiven Gegenbegriff. Jede Person ist unterschiedlich resilient oder vulnerabel. Einigen Menschen gelingt es ohne Anstrengung eine problematische Lebenssituation zu überwinden, andere sind

bei gleichen Bedingungen viel anfälliger für problematische Bewältigungsstrategien oder somit für (psychische) Krankheiten (Gabriel, 2005, S. 207; Werner & Smith, 1992, S. 3–5/eigene Übersetzung).

2.4 Folgen mangelnder Selbstfürsorge

Wird die eigene Selbstfürsorge vernachlässigt oder gar missachtet und jemand fühlt sich dadurch beispielsweise gestresst, kann dies negative Folgen auf die Gesundheit nehmen. Depressive Verstimmungen, Kreislaufstörungen, Erschöpfungsgefühl, Panikattacken sind nur wenige Beispiele von einer immens grossen Bandbreite an Krankheiten und Störungen, an welchen ein Mensch erleiden kann (Universitätsspital Zürich, 2023). Aufgrund der Ausgangslage, dass die Selbstfürsorge mit der eigenen psychischen Gesundheit eng zusammenhängt und diese auch beeinflussen kann, werden nachfolgend einzelne ausgewählte Folgen spezifisch aufgrund Anspannung und Stress näher ausgeführt.

Psychische Folgen

Psychische Folgen beziehen sich – wie der Name aussagt – auf die Psyche, auf das Seelenleben. Die Folgen können beispielsweise zu negativen Gedanken, psychischen Störungen oder psychische Krankheiten zusammengefasst werden. Schaut jemand nicht gut zu sich selbst, kann dies unzählige Folgen haben. Es kann zu einer Depression führen, Suizidgedanken, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Burnout, und so weiter (Universitätsspital Zürich, 2023).

Bezogen auf die Soziale Arbeit ist das Burnout ein bekannter Begriff wie bereits im [Kapitel 1.1](#) dargelegt wurde. Denn wie erwähnt sind Berufstätige der SA einem hohen Risiko ausgesetzt, an einem Burnout zu erkranken (Sommerfeld et al., 2021, S. 29). Am 1. Januar 2022 trat die elfte Version der International Classification of Diseases [ICD] in Kraft. Übersetzt ist ICD eine weltweit anerkannte Klassifikation, welche medizinische Diagnosen und Behandlungen strukturiert, in Kategorien einteilt und einheitlich definiert und benennt. Die Kategorien und einzelne Diagnosen werden mit Buchstaben und Ziffern gekennzeichnet. Der Begriff des Burnouts war bereits in der ICD-10 als kontroverses Störungsbild aufgelistet (nicht als Krankheit). In der gleichen Kategorie auch in der ICD-11, neu aber detaillierter beschrieben. Die Weltgesundheitsorganisation [WHO] (2019a/eigene Übersetzung) definiert den Begriff als Syndrom, welches als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz konzipiert wurde, welcher nicht erfolgreich bewältigt werden konnte. Daraus zeichnen sich drei Dimensionen aus:

1. Gefühle von Erschöpfung
2. Geistige Distanz zum Job oder übermässig starke Gefühle im Zusammenhang mit dem Job
3. Reduzierte professionelle Wirksamkeit

Interessant ist dabei zu erwähnen, dass der Begriff lediglich als berufliches Phänomen angesehen wird und nicht auf andere Lebensbereiche übertragen werden sollte. Dadurch ist es auch kein medizinischer Zustand.

Dies bedeutet, dass zwar der Begriff des Burnouts in die ICD als kontrovers diskutiertes Störungsbild aufgenommen wurde, er wird jedoch noch nicht offiziell als medizinische Krankheit anerkannt (ebd.) In Bezug auf die beschriebene Tatsache, dass auch Studierende das Burnout-Syndrom erleiden können, lässt sich die Begriffsdefinition der WHO kritisch betrachten, da die WHO den Begriff auf Stress am Arbeitsplatz und somit auf Lohnarbeit beschränkt. Trotzdem ist die Anerkennung des Burnouts als Syndrom ein wichtiger Schritt.

Psychosomatische Folgen

Psychosomatisch bedeutet, dass sich der Einfluss von psychischen (und sozialen) Einflüssen auf den Körper auswirkt. Der Körper wirkt als Spiegel der Seele und dies kann als Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper verstanden werden. Daraus lässt sich beispielsweise ableiten, wenn es jemandem psychisch nicht gut geht, kann auch der Körper Symptome oder Beschwerden entwickeln. Aber auch umgekehrt kann beispielsweise eine Krankheit Stress verursachen. Der Begriff der Psychosomatik lässt sich auf das biopsychosoziale Modell beziehen, welches ebenfalls die Wechselwirkung zwischen Individuum seiner Biologie, Psyche und sozialen Umfeld thematisiert (Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2020b). Fühlt sich nun jemand ständig und über längere Zeit unter Anspannung oder sogar Stress, kann dies beispielsweise zu erhöhter Muskelanspannung führen oder zu Erschöpfungszuständen (Kaluza, 2012, S. 14). Das Universitätsspital Zürich (2023) führt noch weitere Folgen auf wie Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, Zuckerkrankheit bis zu Krebserkrankungen.

Somatische Folgen

Aus der Erklärung von psychosomatisch lässt sich der Begriff somatisch herleiten: umgangssprachlich ist die Somatik synonym zu körperlich / den Körper betreffend. Schmerzen, ein gebrochenes Bein, eine Erkältung sind alles somatische Symptome. Den Begriff der Somatik wird im Rahmen dieser Bachelorarbeit jedoch ausgeklammert. Die Arbeit beschäftigt sich rund um das Thema der Selbstfürsorge und eng mit der psychischen Gesundheit verknüpft ist, daher mit der Psyche. Aus diesem Grund sind vor allem psychische und psychosomatische Folgen in diesem Rahmen interessant zu betrachten und weniger nur körperliche Folgen.

Bei der Betrachtung der Folgen von Vernachlässigung der Selbstfürsorge und der psychischen Gesundheit ist es aus Sicht der Autorinnen von essenzieller Wichtigkeit, das Gesamtgefüge immer mit den verschiedenen Einflussfaktoren zu betrachten. Ein Zustand oder eine Reaktion ist selten Folge von nur

einem Einflussfaktor, andere Lebensumstände spielen immer auch eine Rolle und beeinflussen sich gegenseitig. Daher dürfen keine voreiligen Schlüsse gezogen werden wie zum Beispiel «Ein Burnout hat nur jemand, der nicht resilient genug ist».

Resilienz kann in diesem Fall eine Rolle spielen, aber auch andere Faktoren haben Einfluss wie beispielsweise die Arbeit, eigenen Bewältigungsstrategien gegen Stress, soziales Umfeld und viele weitere.

2.5 Professionelle der Sozialen Arbeit

Nachdem sich die Arbeit mit der Selbstfürsorge und der psychischen Gesundheit befasst hat, ist nun zu klären, was unter Professionelle der Sozialen Arbeit verstanden wird.

Professionelle der Sozialen Arbeit sind Fachpersonen, welche einen tertiären Abschluss in einer Fachrichtung der Sozialen Arbeit haben (AvenirSocial, 2017, S. 3). In dieser Bachelorarbeit sprechen die Autorinnen von *angehenden* Professionellen der Sozialen Arbeit, da die Zielgruppe noch über keinen tertiären Abschluss in dieser Fachrichtung verfügt, jedoch für das Bachelorstudium für Soziale Arbeit an der Hochschule Luzern immatrikuliert und somit in Ausbildung ist.

Bereits seit 1915 wurde versucht eine aktuelle internationale Definition der Sozialen Arbeit zu lancieren. Aufbauend auf den bisherigen Beschreibungen definierte die Internationale Föderation der Sozialarbeitenden [IFSW/eigene Übersetzung] und die Internationale Vereinigung der Schulen für Sozialarbeit [IASSW/eigene Übersetzung] im Jahre 2014 eine globale Definition der Sozialen Arbeit. Diese gilt als jüngste Definition und lautet in der vom schweizerischen Berufsverband «AvenirSocial – Soziale Arbeit Schweiz» in die deutsche Sprache übersetzte Version wie folgt:

Soziale Arbeit fördert als Profession und wissenschaftliche Disziplin gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen, den sozialen Zusammenhalt und die Ermächtigung und Befreiung von Menschen. Dabei sind die Prinzipien der sozialen Gerechtigkeit, der Menschenrechte, der gemeinschaftlichen Verantwortung und die Anerkennung der Verschiedenheit richtungweisend. Soziale Arbeit wirkt auf Sozialstrukturen und befähigt Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens angehen und Wohlbefinden erreichen können. Dabei stützt sie sich auf Theorien der eigenen Disziplin, der Human- und Sozialwissenschaften sowie auf wissenschaftlich reflektiertes indigenes Wissen. (Schmocker, 2019, S. 2)

Die Tätigkeit in der Sozialen Arbeit verlangt über der internationalen Definition zudem Empathiefähigkeit, Interesse und Engagement am Menschen. Dabei kann die eigene Persönlichkeit der Fachperson, für die *professionelle Beziehung* zum Klientel, als wichtiges Instrument angesehen werden. Poulsen

(2009) versteht unter der professionellen Beziehung die Grundsäule jedes Kontakts mit Klient*innen, welche sich im Spannungsfeld von «sich interessiert und engagiert einlassen auf die Lebenswelt des Klienten und sich abgrenzen und distanzieren können» (S. 14) bewegt. Um dieses Spannungsfeld gut zu meistern bedarf es einen Reflexionsprozess der Fachpersonen, welche ihre persönlichen und individuellen Grenzen klar erkennen. Nicht zuletzt sollen diese Grenzen auch von den Fachpersonen entsprechend gesetzt und vertreten werden können. Dies kann durch Nein sagen der Fall sein, jedoch muss hier angefügt werden, dass dies vielen Menschen stets noch schwerfällt. Ebenfalls ist es existenziell für die eigene Psychohygiene, den Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl in schwierigen Lebensumständen von Klient*innen zu kennen, damit weiterhin eine professionelle Beziehung aufrecht erhalten werden kann (ebd.). Professionelle der Sozialen Arbeit sind somit durch die enorme Verantwortung und das hohe Engagement für ihre Klient*innen sowie durch die tiefen Einblicke deren schwierigen Lebenssituationen besonders gefordert. Der Balanceakt zwischen sich einlassen und abgrenzen können bzw. Nähe und Distanz muss von den Fachpersonen gemeistert werden, um nicht «auszubrennen und dauerhaft zu erkranken». Wer also viel Feuer für den Job entwickelt, sollte demnach für ausreichend Brennstoff sorgen (S. 15). Zudem ist die Soziale Arbeit aufgrund ihrem Triplemandat verschiedenen Erwartungen ausgesetzt. Klient*innen und aber auch Anstellungsträger*in erwarten *professionelles Handeln* und Engagement der Fachpersonen. Einen zusätzlichen Fachkräftemangel und steigende Fallzahlen fordern die Professionellen weiterhin, was eine Ausdehnung der eigenen Grenzen erfordert und im schlimmsten Fall gesundheitlichen Folgen haben kann. Die Selbstfürsorge wird dabei gemäss Poulsen zugunsten des Engagements für Klient*innen vernachlässigt (ebd.).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass eine professionelle Fachperson der Sozialen Arbeit viele verschiedene Fähigkeiten in einem sehr breiten Arbeitsfeld gegenüber Arbeitsträger*in und Klient*innen benötigt. Weiter bedingt es an regelmässiger Auseinandersetzung mit sich selbst (Reflexion), damit die persönlichen und individuellen Grenzen im Rahmen der Selbstfürsorge erkannt und angegangen werden können, um schlussendlich gesund zu bleiben.

2.6 Soziale Arbeit und die Selbstfürsorge von Fachpersonen

Nachfolgend wird zunächst die berufsethischer Perspektive beleuchtet und Angebote der Sozialen Arbeit kurz ausgeführt. Danach werden weitere relevante Perspektiven und Angebote dargelegt sowie auf die Zunehmende gesellschaftliche Bedeutung der Selbstfürsorge hingewiesen.

2.6.1 Berufsethische Perspektive

AvenirSocial (2010), Berufsverband der Sozialen Arbeit der Schweiz, hat unter anderem für Professionelle sowie für die entsprechenden Organisationen und Aus- und Weiterbildungsstätten einen Berufskodex erlassen. Dieser basiert auf internationalen ethischen Prinzipien wie die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, verschiedene Internationale Pakte und Übereinkommen sowie die Schweizerische Bundesverfassung vom 18.01.1999 (1948) (S. 5).

Gemäss Berufskodex sollen Professionelle der Sozialen Arbeit über ihre Möglichkeiten und Grenzen informieren (S. 12). Da Fachpersonen meist mehrere Aufträge haben, nämlich gegenüber Klient*innen und Anstellungsträger*in, kann demnach dieses Handlungsprinzip so interpretiert werden, dass dieses, auch wenn nur versteckt, auf beide Parteien angewendet werden kann. Demnach sind die Möglichkeiten und Grenzen nicht nur gegenüber dem Klientel mitzuteilen, sondern auch gegenüber den Teammitglieder*innen und vorgesetzten Personen. Weiter spricht AvenirSocial von den Handlungsmaximen bezüglich der eigenen Person. Hier sollen Fachpersonen der Sozialen Arbeit den Wert und die Würde ihrer eigenen Person respektieren, um auch gegenüber den Menschen, mit denen sie kooperieren, mit Respekt begegnen zu können und diese in ihrer Gleichwertigkeit anzuerkennen (ebd.). Erst wenn sich die Fachperson selbst wertschätzt, kann sie ihre Funktion ohne inneren Widerstand bewältigen und erhält die vollwertige Anerkennung seitens der Menschen, mit denen die Fachperson zusammenarbeitet. Jede Professionelle ist zwingend auf diese zwischenmenschliche Anerkennung/Akzeptanz angewiesen, damit diese ihre Aufgabe, ohne im weitesten Sinne krank zu werden, bewältigen kann (B. Schmocker, persönliche Mitteilung, 2023, 21. März). Zudem weist der Aspekt der eigenen Würde aus Sicht der Autor*innen auf die Reflexionsfähigkeit hin, welche als grundlegende Voraussetzung für eine Fachperson der Sozialen Arbeit gilt und wiederum ein Grundstein ist, um die eigenen Grenzen und Möglichkeiten überhaupt zu erkennen und respektieren.

Auch die folgende Handlungsmaxime setzt voraus, dass Professionelle der Sozialen Arbeit ihre eigenen Grenzen und Ressourcen kennen sollten: «Die Professionellen der Sozialen Arbeit widmen ihre Aufmerksamkeit in Übereinstimmung mit ihren eigenen Ressourcen und Grenzen auch ausserhalb ihres Arbeitszusammenhangs den Menschen, die sich in prekären sozialen Lagen befinden» (AvenirSocial, 2010, S. 13).

Nicht nur auf die eigene Profession bezogen beschreibt AvenirSocial auch, dass angehende oder sich weiterbildende Kolleg*innen bei der Entwicklung ihrer beruflichen Kompetenzen von Professionellen unterstützt werden sollten (S. 13). Dies kann als präventive Massnahme verstanden werden. Nämlich dass Fachpersonen diesen Personen auf Herausforderungen und Spannungsfelder aufmerksam machen und so präventiv im Rahmen der Selbstfürsorge Beachtung schenken.

Abschliessend setzt der Berufskodex weiterhin auf die Selbstverantwortung und nennt, dass die Professionelle der Sozialen Arbeit bei Bedarf auch für sich selbst Hilfe oder Beratung in Anspruch nehmen (ebd.). Dabei sollen sie kontinuierlich geeignete Methoden wie die Supervision, Intervision oder das Coaching verwenden, um sich selbst im Gleichgewicht zu halten, sich vor Übergriffen zu schützen und sich entsprechend abgrenzen zu können (B. Schmocker, persönliche Mitteilung, 2023, 21. März). Im deutschen sowie in im europäischen Sprachraum hat die Supervision ein psychosoziales und pädagogisches Verständnis. Darunter wird der Begriff selbst als Beratungs-, Weiterbildungs- und Reflexionsverfahren im beruflichen Kontext verstanden. Das Ziel der Supervision ist es, die Arbeit der Ratsuchenden zu verbessern. Dies kann sich auf die Arbeitsergebnisse beziehen, auf die Arbeitsbeziehung zu Mitarbeiter*innen oder Klientel sowie auch auf organisatorische Zusammenhänge (Belardi, 2018, S. 14). Beim Coaching handelt es sich vielmehr um die Förderung und Verbesserung der Fertigkeiten einer Leitungsperson. Gut ausgebildete Führungspositionen werden dadurch in die Lage versetzt, ihre Aufgaben zu bewältigen und gleichzeitig wird versucht deren Fähigkeiten, Menschen zu kontrollieren und führen, zu verbessern (S. 13). Die Intervision fokussiert sich auf den Dialog zwischen Berufskolleg*innen und die Sichtweisen professionellen Handelns, welche daraus entstehen. Es handelt sich hierbei um eine Beratungsform, wobei die Gruppenmitglieder*innen wechselseitig, in Rollen und methodisch strukturiert ein Gespräch miteinander durchführen. Dies zum Zweck, die beruflichen und individuellen Fragestellungen reflektiv und lösungsorientiert gemeinsam zu erarbeiten. Darüber hinaus findet die Intervision in der Regel ohne externe Berater*innen statt (Kühl & Schäfer, 2020, S. 5).

2.6.2 Weitere Perspektiven, Angebote und gesellschaftliche Zunahme der Selbstfürsorge

Gemäss Liel (2021) sind in der Sozialen Arbeit oftmals Klient*innen und ihre Lebenswelten Ausgangspunkt und Ziel des professionellen Handelns. Dabei steht die Gesundheit der Fachpersonen zunächst nicht im Fokus. Nebst den vielen Fähigkeiten und Herausforderungen, wie im [Kapitel 2.5](#) erwähnt, welche eine Professionelle in der Sozialen Arbeit begegnet, greift Liel (2021) zusätzlich die äusseren Einflüsse, die individuelle Wahrnehmung der eigenen Belastbarkeit sowie negative personenbezogene Merkmale auf (S. 256–257).

Der Umgang mit Menschen ist nicht nur herausfordernd und wie Maslach (2003) schreibt, anstrengend (S. 26/ eigene Übersetzung), sondern wird zudem geprägt durch äussere Einflussfaktoren wie der

gesellschaftliche Wandel, die zunehmende Digitalisierung (Liel, 2021, S. 256) oder gar der aktuelle Fachkräftemangel. Ob die Balance zwischen Stress und Entspannung von der Fachperson gehalten werden kann und ob ein Aspekt subjektiv weniger oder mehr belastend wahrgenommen wird, ist abhängig von verschiedenen Ressourcen (ebd.). Diese sind zum einen die personalen Ressourcen wie zum Beispiel das Selbstwertgefühl oder die Beziehungs- und Konfliktfähigkeit. Zum anderen spielen bei der subjektiven Bewertungsprozessen auch soziale Ressourcen (z.B. Unterstützung im Team, von Vorgesetzten oder Umfeld) und organisationale Ressourcen (z.B. Handlungs- und Entscheidungsspielräume, Arbeitsbedingungen) eine zentrale Rolle. Nebst den Ressourcen gibt es auch prägende personenbezogene Faktoren, welche individuell unterschiedlich als belastend betrachtet werden können. Damit sind Persönlichkeitsmerkmale gemeint, welche allgemein als negativ für die Gesundheit angesehen werden können wie zum Beispiel die Unsicherheit in Verbindung mit der Selbstbewertung, Pessimismus oder Perfektionismus. Auch Zusammenhänge zwischen Neurotizismus im Sinne von negativen Emotionen (Ängstlichkeit, Schuldgefühle, Niedergeschlagenheit oder erhöhte Stressreagibilität) und mangelndes Wohlbefinden werden diskutiert. Professionelle mit solchen Persönlichkeitsmerkmalen weisen demnach eine erhöhte Belastung und gesundheitliche Gefährdung auf (S. 256–257).

Darüber hinaus gibt es gemäss Hoffmann und Hofmann (2012) verschiedene dysfunktionale Haltungen von Fachpersonen, die zu eigenem Stress und somit zu gesundheitlichen Belastungen führen können. Beispiele, welche die beiden nennen, sind die «Zu starke Involviertheit», «Ansteckung», und «Konfliktvermeidung». Unter «zu starke Involviertheit» ist die besondere Sorge gemeint, vor allem wenn eine grosse Ähnlichkeit zwischen Fachperson und Klient*in vorhanden ist. Mit «Ansteckung» ist die Übernahme von Kognitionen oder Emotionen der Klient*innen sowie auch eine mangelnde Distanz gemeint. Und drittes meint das Schonen von Unannehmlichkeiten bzw. unangenehmen Wahrheiten, auch «starke Abhängigkeit» oder «Verwöhnhaltung» genannt (S. 84). Um unter anderem solche Haltungen, welche oftmals schleichend und unbewusst sind sowie die eigene Selbstfürsorge und Gesundheit beeinflussen können, zu erkennen und reflektieren gibt es verschiedene Methoden der Sozialen Arbeit (Liel, 2021, 256–257). Einige davon, welche vom Berufskodex der Sozialen Arbeit Schweiz empfohlen werden, sind bereits unter dem [Kapitel 2.6.1](#) erwähnt und ausgeführt worden.

Zunehmend gewinnt das Thema Selbstfürsorge von Fachpersonen der Sozialen Arbeit auch an Anerkennung. So wurden in Deutschland Forschungen über das Konzept der Selbstfürsorge gemacht. Bei der Evaluation des «Besser leben! Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften» wurde nachgewiesen, wie effektiv die Selbstfürsorge sein kann. Dieses Konzept hat zum Ziel die arbeitsbedingten Belastungen vorzubeugen, die psychische Gesundheit der psychosozialen Fachpersonen zu fördern und diese zu befähigen, trotz hoher Anforderungen gesund zu bleiben (Dahl & Dlugosch, 2019, S. 30). Die Ergebnisse machen deutlich, dass eine Teilnahme dieses Seminars zu

einer Reduktion des Stresserlebens und des Ausmasses an Erschöpfung führt und dies wiederum die Selbstfürsorge erhöht (S. 32). Darüber hinaus gibt es gemäss Liel (2021) in Deutschland verschiedene Projekte, Initiativen und Angebote zur Gesundheitsförderung für Fachpersonen der Sozialen Arbeit, welche deren Selbstfürsorge fördern (S. 257). So zum Beispiel wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) im Förderprogramm «rückenwind – Für Beschäftigten in der Sozialwirtschaft» eine Entwicklung von Konzepten für die Einführung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen konkret erwähnt. Beim Nachfolgeprojekt «rückendwind+» handelt es sich ebenfalls um präventive gesundheitliche Massnahmen in Non-Profit-Organisationen oder Unternehmen. Dazu gibt es in Deutschland auch branchenübergreifende Initiativen (ebd.). In der Schweiz hingegen besteht eine Arbeitgeberpflicht, wobei die Arbeitgeber*innen alle Massnahmen zu treffen haben, welche notwendig sind, um den Gesundheitsschutz zu verbessern und wahren sowie die psychische und körperliche Gesundheit der Arbeitnehmer*innen zu gewährleisten (Schweizerische Eidgenossenschaft, 2023). Weiter unterstützt beispielsweise die Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz, Menschen und Organisationen damit diese gesund bleiben (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Auch die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Gesundheit der Menschen ein, nämlich spezifisch für die psychische Gesundheit und bietet dazu entsprechende kostenpflichtige Kurse für Fachpersonen wie bspw. der psychosoziale Kurs (Pro mente sana, ohne Datum b). Weiter bietet diese Stiftung im Rahmen des ensa-Programms Erste-Hilfe-Kurse für die psychische Gesundheit, damit Laien in der Lage sind auf Betroffene mit psychischen Belastungen zuzugehen und Erste Hilfe leisten können (ensa, 2023). Obwohl es zahlreiche Stiftungen und Organisationen gibt (hier nicht abschliessende Aufzählung), welche sich für die Gesundheit der Menschen einsetzen, gibt es gemäss Recherche bis auf den Berufsverband AvenirSocial, keine weitere Organisation, welche sich spezifisch für die Gesundheit der Fachpersonen der Sozialen Arbeit einsetzt und diese explizit fördert. Einzig ist den Autorinnen aufgefallen, dass einzelne (Psycho-)Therapeut*innen Kurse für Therapeut*innen oder (Sozial-)Berater*innen anbieten, welche auf deren Selbstfürsorge oder Burnout Prophylaxe abzielen (vgl. WePractice, 2023).

Nebst Forschungen und präventive Massnahmen werden gemäss Liel (2021) auf nationaler Ebene hauptsächlich die Begrifflichkeiten der Selbstfürsorge und Selbstreflexion diskutiert. Hingegen wird international eher von Achtsamkeit und Resilienz gesprochen (S. 259). Unter Achtsamkeit versteht Kabat-Zinn (2015) «auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen» (S. 18). Dabei liegt der Fokus auf dem «Sein». Diese Wahrnehmung ist die Voraussetzung für die Selbstfürsorge, welche sich wiederum auf der Veränderung und das aktive Tun fokussiert (Liel, 2021, S. 259). Im Rahmen der Achtsamkeit haben bereits zahlreiche Studien belegt, dass der achtwöchige MBSR- Kurs «Mindfulness-Based Stress Reduction», übersetzt «Stressbewältigung durch Achtsamkeit», eine positive Auswirkung auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden hat. Dieser Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe und wird unter anderem

mit grossem Erfolg in vielen sozialen Einrichtungen und Unternehmen innerhalb der USA angeboten – zunehmend auch in Europa (MBSR-Verband Schweiz, ohne Datum).

2.7 Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden

In diesem Abschnitt geht es um die Frage, was die Selbstfürsorge und deren Auswirkung bei Vernachlässigung oder Missachtung für die Studierenden, also für die vordefinierte Zielgruppe, bedeutet. Dabei haben die Autorinnen ein selbst erarbeitetes Modell für die multifaktorielle Herausforderung von Studierenden kreiert, welches auf dem bisherigen Literaturteil basiert. Dieses wird nachfolgend zunächst näher beschrieben. Danach wird auf die zunehmende Herausforderung und die Balance die eigenen Selbstfürsorge zu halten hingewiesen und verschiedene Angebote der HSLU-SA für die Studierenden näher ausgeführt.

Viele denken beim Wort «Student*innenleben» vermutlich an viel Freizeit, wilde Partys, Freiheitsgefühl. Für einige Studierende ist die Zeit während des Studiums vielleicht auch genau so, viele beschreiben die Zeit als eine der glücklichsten ihres Lebens (Studieren.de, 2023). Oft vergessen geht jedoch, dass das Studium auch mit vielen Herausforderungen einhergeht. Die Autorinnen haben demnach versucht die Einflussfaktoren und die zentralen Elemente einer studierenden Person, welche sich dazu im Praktikum befindet oder im sozialen Beruf tätig ist entsprechend in einem grafischen Modell darzustellen (siehe Abbildung 2).

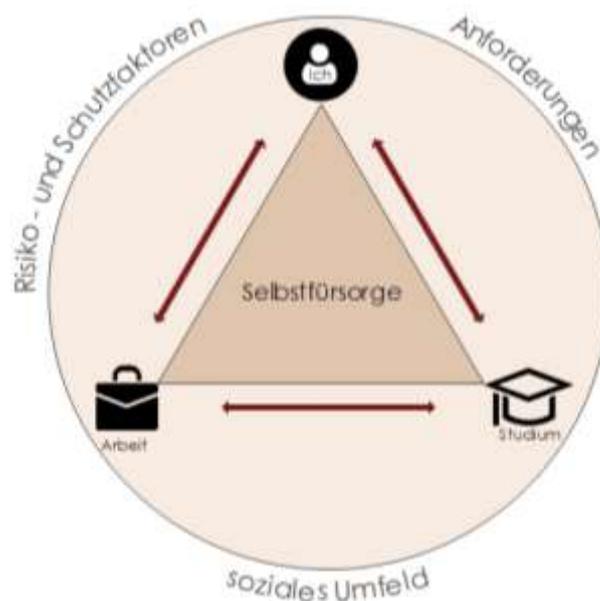


Abbildung 2: Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden (eigene Darstellung)

Die Selbstfürsorge steht im Zentrum und wird von den Hauptelementen einer studierenden Person (Ich, Arbeit, Studium) umgeben. Jedes Element wird dabei von spezifischen Faktoren beeinflusst, was sich wiederum auf die eigene Selbstfürsorge auswirkt. Zusätzlich gibt es auch äussere Einflussfaktoren wie beispielsweise die Anforderungen, Risiko- und Schutzfaktoren sowie das soziale Umfeld, welche

auf alle drei Elemente und die Selbstfürsorge einwirken. Somit stehen alle drei Elemente (Ich, Studium, Arbeit) inklusive den inneren und äusseren Einflussfaktoren in einer ständigen gegenseitigen Wechselwirkung.

Unter der eigenen Person (Ich) werden wichtige Aspekte verstanden wie zum Beispiel die Resilienz, Ressourcen, Bewältigungsstrategien sowie die eigenen Persönlichkeitsmerkmale. Beim Studium geht es aus Sicht der Autorinnen vor allem um die Strukturen des Schulsystems, also um die Vorgaben und Richtlinien wie beispielsweise die Aufnahmekriterien oder die Anzahl ECTS Punkte. Beim letzten Element (Arbeit) handelt es sich um die Arbeit bezogenen Anforderungen, welche sich auf das entsprechende Stellenprofil beziehen.

An dieser Stelle möchten die Autorinnen erwähnen, dass die *Abbildung 2* keineswegs abschliessend ist. Sie beinhaltet die wichtigsten Einflussfaktoren, die in vorliegender Arbeit erwähnt werden. Es könnten aber noch unzählige weitere Einflussfaktoren ergänzt werden.

Können die verschiedenen Herausforderungen rund um die Elemente nicht im Gleichgewicht gehalten werden, so kann dies negative Folgen auf die eigene Gesundheit haben ([vgl. Kapitel 2.4](#)). Gerade weil in den letzten Jahren das Thema der psychischen Gesundheit an den Hochschulen und Universitäten immer präsenter wurde, gehen die Autorinnen davon aus, dass die Herausforderung, die Balance der eigenen Selbstfürsorge zu halten, immer anspruchsvoller wurde. Auf dieser Ausgangslage wurde das Beratungsnetz für Studierende ausgebaut – wie beispielsweise an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne - wobei ihnen nun verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung stehen, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen (Michaelis, 2019/eigene Übersetzung). Auf die Zielgruppe bezogen gibt es an der Hochschule Luzern diverse Möglichkeiten für angehende Professionelle der Sozialen Arbeit, um ihre Selbstfürsorge zu fördern und stärken. Zum einen gibt es die Studienberatung der HSLU-SA. Darin sind jeweils drei Fachpersonen für je eine Studienrichtung (Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Soziokulturelle Animation) zuständig, welche bei Fragen zum Studienverlauf oder -gestaltung von den Studierenden kontaktiert werden können (Hochschule Luzern, 2022, S. 141). Konkret könnten dies beispielsweise Schwierigkeiten mit den Rahmenbedingungen und Anforderungen des Studiums sein. Andererseits gibt es für die Studierenden das kostenlose Angebot der Psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern (Hochschule Luzern, 2020). Die Anlaufstelle berät bei psychischen Belastungen und Problemen wie zum Beispiel im Umgang mit Überlastung und Stress, Krisen, Ängsten und auch bei privaten Schwierigkeiten, welche Auswirkung auf den schulischen oder beruflichen Lebensbereich haben (Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, 2023a). Darüber hinaus bietet die Psychologische Beratungsstelle für Studierende laufend Workshops zu verschiedenen Themen an wie beispielsweise «Stressbewältigung im Studium» oder «Achtsamkeit» (Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, 2023b). Weiter gibt es an der Hochschule Luzern für Soziale Arbeit verschiedene Module, welche für

die Selbstfürsorge von Relevanz sein könnten und neben dem Grund- oder Hauptstudium dazu gebucht werden können. Beispiele dafür sind das ISA-Modul «Gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu & Co oder das Modul 362 relax-concentrate-create.

Es handelt sich bei beiden Modulen um Methoden und Techniken, welche auf die eigene Gesundheit abzielen, mit dem Ziel, diese mittels erlernter Strategien zu fördern und stärken (vgl. Hochschule Luzern, ohne Datum b & a). Nebst den schulischen Angeboten gibt es auch zahlreiche Handlungen, welche die Studierenden für ihre eigene Selbstfürsorge anwenden können. Einige davon wurden bereits im [Kapitel 2.1](#) erwähnt (bspw. Einführung von gesunden Gewohnheiten, Massnahmen zur Reduzierung von Stress). Ausserdem ist die eigene Selbstfürsorge sehr individuell, weshalb auch individuelle Massnahmen erforderlich sind – dies zeigt auch nachfolgendes Zitat von Potreck-Rose und Gitta Jacob (2018) auf: «Was die wirksamste, wohltuendste und wichtigste Art der Fürsorge für sich selbst ist, das ist für jeden Menschen anders und muss immer individuell herausgefunden werden» (zit. in Liel, 2021, S. 134).

Abschliessend wollen die Autorinnen nochmals die multifaktorielle Herausforderung einer Studierenden Person hervorheben, welche ganz klar gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Zudem verfügen viele Studierende der Sozialen Arbeit über eine starke Reflexions- und Empathiefähigkeit (Selwyn et al., 2018; zit. in Liel, 2021, S. 260). Damit es den Sozialarbeitenden möglich ist, ihre Profession langfristig und gesund ausüben zu können, bedingt es diese ausserordentlichen Fähigkeiten zu schützen und fördern (Liel, 2021, S. 260). Aufgrund dessen und, dass die berufsethische Perspektive auf Selbstverantwortung setzt, erachten die Autorinnen es von hoher Relevanz die aktuelle Situation der Studierenden an der Hochschule Luzern für Soziale Arbeit im Rahmen dieser Forschungsarbeit zu erfassen.

3 Forschungsdesign

Nachdem sich die vorherigen Kapitel vorwiegend mit Begriffen und theoretischen Herleitungen rund um die Selbstfürsorge befasst haben, wird nun der Forschungsteil dieser Arbeit genauer beleuchtet. Um die Forschungsfragen beantworten zu können, haben die Autorinnen je eine qualitative und eine quantitative Forschungsmethode ausgewählt und durchgeführt. Ersteres beinhaltet eine Online-Umfrage, letzteres zwei Expert*inneninterviews. Die Autorinnen erläutern nachfolgend den Forschungsgegenstand sowie das Forschungsziel, das methodische Vorgehen, Sampling, Erhebungsinstrumente sowie die Aufbereitung und Auswertung der Daten. Zum Schluss werden die Ergebnisse dargestellt. Dies jeweils zuerst für die Online-Umfrage, im nachfolgenden Kapitel für die Interviews.

3.1 Forschungsmethode Online-Befragung

Ziel der Befragung war es, einen empirischen Blick und eine Momentaufnahme zu Methoden und Unterstützungsangeboten der Studierenden zu erhalten, um Aussagen und Ergebnisse zur aktuellen Zeit der Zielgruppe erlangen zu können. Dazu wurden folgende Forschungsfragen formuliert:

- ✘ Wie viele Studierende der HSLU-SA wenden bewusst Methoden / Unterstützungsangebote für ihre Selbstfürsorge an?
- ✘ Welche Methoden / Unterstützungsangebote der Selbstfürsorge wenden die Studierenden der HSLU-SA an?

Mit der gewählten Methode der Online-Befragung konnte die grösstmögliche Anzahl an Zielpersonen erreicht werden und somit die Chancen erhöht werden, eine möglichst hohe Rücklaufquote zu erreichen.

3.1.1 Quantitativer Forschungsansatz

Bei einer quantitativen Forschungsarbeit wird versucht, möglichst repräsentative Forschungsergebnisse zu erhalten. Repräsentativ bedeutet, dass die Ergebnisse der Stichprobe (= n) auf die Grundgesamtheit (= N) übertragen werden können. Weiter geht es bei einer quantitativen Forschung darum, Merkmale und deren Zusammenhänge zu erkennen und zu beschreiben, die herausgefunden wurden und schliesslich deren Verallgemeinerbarkeit zu prüfen (Schaffer & Schaffer, 2019, S. 102–103). Bei vorliegender Arbeit ist die gesamte Adressliste der Studierenden bekannt und alle haben die Chance, bei der Umfrage mitzumachen (ebd., S. 108). Für diese Forschung wurde nach Höpflinger (2020) aber die pragmatische Auswahl angewandt. Bei der Auswertung wurden jene Studierende berücksichtigt, die den Fragebogen tatsächlich ausgefüllt haben und die Daten die Autorinnen somit effektiv

auswerten konnten. Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass die Rücklaufquote in vorliegender Arbeit keine Repräsentativität gewährleistet (S. 30).

3.1.2 Forschungsgegenstand und -ziele

Um den Forschungsgegenstand und dessen Ziele näher betrachten zu können müssen zuerst einige Begrifflichkeiten erläutert werden. Für vorliegende Arbeit wurde eine Zielgruppe definiert ([vgl. Kapitel 1.2](#)). Der Fokus der Ergebnisauswertung liegt daher auf Bachelorstudierenden der HSLU-SA, die sich entweder im Praktikum befinden und/oder neben dem Studium einer beruflichen Tätigkeit nachgehen im Bereich Sozialer Arbeit. Die Zielgruppe macht einen Grossteil der Stichprobe aus. Die Endergebnisse wollen am Schluss dann auf die Grundgesamtheit repräsentiert werden. Der Unterschied zwischen der Zielgruppe und der Stichprobe wird im nächsten Kapitel genauer erklärt. Alle Studierenden, die den Fragebogen ausgefüllt und abgeschickt haben entsprechen der sogenannten Stichprobe (= n) (Schaffer & Schaffer, 2019, S. 103–104). Übertragen auf vorliegend Arbeit können folgende Aussagen getroffen werden:

- ✘ Die Grundgesamtheit in dieser Forschung sind alle immatrikulierten Bachelorstudierenden der HSLU-SA. Die Zahl beträgt $N = 833$.
- ✘ Die Stichprobe umfasst alle Studierenden, die an der Umfrage teilgenommen haben. Das entspricht 242 Studierenden ($n = 242$). Die Rücklaufquote beträgt dabei 29.1%.
- ✘ Da den Fragebogen auch Personen ausfüllen konnten, die nicht der formulierten Zielgruppe entsprechen, werden diese Personen zusätzlich herausgefiltert. So entsteht ein Stichprobenumfang (welcher gleichzeitig der Zielgruppe entspricht!) von $n = 183$.

183 Studierende haben also den ganzen Fragebogen durchlaufen und ausgefüllt und gehören somit zur Zielgruppe dieser Forschungsarbeit.

Das Forschungsziel der Online-Umfrage war es herauszufinden, wie viele Studierende bereits Methoden der Selbstfürsorge anwenden oder Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge in Anspruch nehmen. In einem nächsten Schritt wollten die Autorinnen noch spezifischer herausfinden, welche Methoden und Unterstützungsangebote die Zielgruppe ganz genau anwendet. Hauptsächlich will damit die Fragestellungen beantwortet werden. Mit der Umfrage soll aber noch mehr Ertrag gewonnen werden. So legten die Autorinnen weiter das Augenmerk auf die Mehrdimensionalität. Beispielsweise wollte die Autorinnen herausfinden, welche Lebensumstände besonders häufig oder stark miteinander korrelieren und sich gegenseitig beeinflussen. Dazu wurden noch vor der Online-Umfrage Hypothesen über mögliche Zusammenhänge formuliert.

3.1.3 Sampling

Für die Stichprobenziehung gibt es Regeln und Techniken. Anhand dieser Regeln geht es beim Sampling (=Stichprobe) darum, schlussendlich die zu untersuchende Zielgruppe aus der Gesamtmenge an Personen auszuwählen (Metzger, 2009).

Bei vorliegender Arbeit haben sich die Autorinnen zuerst Gedanken gemacht, was die Arbeit aussagen soll, welche Fragestellungen vorliegen und wie oder durch wen diese beantwortet werden sollen und können. Da sich die Arbeit mit dem Thema der Selbstfürsorge unter Anderem während des Studiums beschäftigt kam rasch die Idee auf, Bachelorstudierende der HSLU-SA zu befragen. Dies diente bereits als erste Eingrenzung des Samplings. Durch Recherche und Nachforschungen wurde erkannt, dass bisher keine Forschungsarbeit besteht, welche dieses Thema bei genannter Zielgruppe untersucht oder befragt hat, was eine Wissenslücke darstellt. Um das Sampling noch weiter eingrenzen zu können haben sich die Autorinnen Gedanken gemacht um ausschlaggebende Faktoren, die Einfluss nehmen auf die Selbstfürsorge von Studierenden.

Dabei entstand schliesslich die Beschreibung der genannten Grundgesamtheit, sowie die Zielgruppe (n = 183). Letztere unterscheidet sich dabei minimal von der Stichprobe (n= 242). Denn in der Stichprobe waren auch Personen, die nicht zu 100 Prozent der gewünschten Zielgruppe entsprachen, weil die Personen zum Beispiel neben dem Studium nicht arbeiten oder in einer anderen Berufsbranche tätig sind.

3.1.4 Erhebungsmethode und -instrument

Wie Schaffer und Schaffer (2019) beschreiben, ist in der quantitativen Sozialforschung die standardisierte Befragung ein häufig genutztes Mittel zur Datenerhebung (S. 114). Der Fragebogen bildet dabei die Grundlage für ein Interview, oder wie in diesem Fall für eine schriftliche Online-Befragung. Um die beiden Forschungsfragen beantworten zu können und das Forschungsziel zu erreichen, wurde für die Online-Umfrage ein teilstandardisierter Fragebogen erstellt. Standardisiert bedeutet, dass die Reihenfolge der Fragen und Antworten vorformuliert ist und durch die Teilnehmenden nicht abgeändert werden kann. Teilstandardisiert deshalb, weil die Autorinnen mit Filterfragen gearbeitet haben und neben geschlossenen auch einige offene und halbgeschlossene Fragen in den Fragebogen eingebaut wurden. Für die Teilnehmenden gab es daher neben einer Auswahl an Antwortmöglichkeiten auch die Gelegenheit, einige Antworten selbst ausformulieren zu können. Diese Antworten könnten bei der Auswertung nicht in Zahlenform ausgewertet werden, was den Fragebogen teilstandardisiert macht (ebd.).

Die Autorinnen haben Fragen formuliert, aufgeschrieben und diese schliesslich in einem Testfragebogen übertragen. Um die Grundgesamtheit von der effektiven Zielgruppe unterscheiden zu können, wurde mit Filterfragen gearbeitet. Die Rohfassung des Fragebogens wurde zuerst im Rahmen des

Fachpools einer Fachperson im Bereich Evaluation und Forschung vorgestellt und auf Basis des Feedbacks überarbeitet. Anschliessend wurde eine Testversion an 32 Testpersonen verschickt (Bachelorstudierende der HSLU-SA, Freunde und Familie) und anhand der Rückmeldungen konnte schliesslich die finale Version erstellt werden. Natürlich wurde darauf geachtet, dass der Fragebogen anonym ausgewertet werden konnte, wenn dies gewünscht war. Bei persönlichen Angaben wird der Datenschutz vollumfänglich gewährt.

Als Mittel des Erhebungsinstruments für die Datenerhebung wurde die Software EvaSys ausgewählt. EvaSys ist ein Umfrage- und Lehrevaluationssystem der Hochschule Luzern. Durch die Dozierenden haben die Autorinnen Zugang mit eigenen Login-Daten erhalten. Mit der Software werden hauptsächlich Fragebogen erstellt (in Papierform oder für Online-Umfragen). Die Ergebnisse können direkt in der Software ausgewertet werden und die Daten können Nutzer*innenorientiert individuell weiterbearbeitet oder exportiert werden (EvaSys GmbH, 2022a).

Nach dem Einlesen und Erlernen der Handhabung mit der Software wurde in einem nächsten Schritt der Fragebogen in das Programm übertragen. Als Hilfestellung dabei dienten das Handbuch (ebd.) sowie das spezifische Handbuch zur Fragebogenerstellung (EvaSys GmbH, 2022b).

3.1.5 Aufbereitung und Auswertungsmethoden

Aufbereitung der Online-Befragung

Die Autorinnen erstellten ein sogenanntes sensibilisierendes Konzept auf Basis von Mayer (2013, S. 43–45) ([Anhang A](#)). Beim sensibilisierenden Konzept steht der theoretische Hauptbegriff als Ausgangspunkt, wovon Dimensionen und Subdimensionen abgeleitet werden. Bei dieser Arbeit wurde als theoretischer Hauptbegriff der Titel der Arbeit genommen «Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der SA». Daraus haben die Autorinnen drei Dimensionen abgeleitet: Selbstfürsorge und Methode, Wichtigkeit und Dringlichkeit des Themas sowie die Zielgruppe. Aus diesen drei Dimensionen entstanden durch Reflexion und Perspektivenwechsel viele weitere Subdimensionen wie zum Beispiel Mehrdimensionalität, Struktur der Selbstfürsorge, Kategorienbildung und viele Weitere. Mit diesem sensibilisierenden Konzept als Grundlage konnte anschliessend ein Fragebogen operationalisiert werden, bei dem die Subdimensionen sich in konkrete Fragen für die Umfrage umgewandelt haben. Mit dieser Methode konnte sichergestellt werden, dass im Fragebogen alle forschungsrelevanten Themenbereiche gefragt wurden. Zudem haben die Autorinnen auch miteinbezogen, welche theoretische Herleitungen bei der Auswertung verknüpft werden könnten, was die Auswahl der Fragen ebenfalls unterstützt hat.

Um für die Auswertung ein Rahmengerüst zu haben, formulierten die Autorinnen anhand der Literaturrecherche und den Testergebnissen des Pretests einige Hypothesen. Mit diesen Hypothesen konnten bereits erste Vermutungen aufgestellt werden bezüglich der Endergebnisse und es wurde eine Struktur erstellt, welche Fragen miteinander kombiniert und ausgewertet werden sollen. Die Autorinnen einigten sich so bereits im Voraus auf bestimmte Fragekombinationen, welche aus ihrer Perspektive als besonders interessant erscheinen könnten. Dies gewährleistete eine schnelle und saubere Auswertung der Enddaten, ohne Unsicherheiten über mögliche (irrelevanten) Kombinationen. Eine Auswahl dieser Hypothesen wird im [Kapitel 4](#) bei der Darstellung der Ergebnisse genauer beschrieben.

Des Weiteren wurden ebenfalls im Vorfeld grobe Kategorien für die Methoden und Unterstützungsangebote erstellt, [siehe Anhang B Frage 5](#). Diese wurden in den Fragebogen integriert und dienten den Teilnehmenden als Leitgedanken und Inspiration für eine Antwort.

Auswertung der Online-Befragung

Mit dem von der HSLU-SA zur Verfügung gestellten Programm EvaSys konnten die Autorinnen nicht nur die Online-Umfrage erstellen, sondern auch entsprechend auswerten. Die Befragung der Studierenden wurde online zwischen dem 27. Februar und dem 12. März 2023 durchgeführt. Nach Beendigung der Umfrage konnten die Autorinnen via Programm EvaSys eine einfache Auswertung pro Frage via PDF herunterladen ([Anhang C](#)).

Zusätzlich gab es die Möglichkeit die gewonnen Daten in eine Excel-Datei umzuwandeln, wobei die verschiedenen Datensätze einzeln ersichtlich waren. Mit Filterungen im Excel konnten hierbei die vorbereiteten Hypothesen miteinbezogen werden und verschiedene Antworten miteinander kombiniert werden, um entsprechend aussagekräftige Daten generieren zu können.

Für die aufwändige Auswertung der offenen Fragen bezüglich der Methoden und Unterstützungsangebote haben die Autorinnen, wie zuvor erwähnt, bereits einige Kategorien bzw. Ideen in der Umfrage angegeben. Hierbei bezogen sich die Antworten mehrheitlich auf die vorgegebenen Begrifflichkeiten. Aus diesem Grund bildeten die Autorinnen bei der Auswertung aus den meistgenannten Antworten Kategorien. Antworten, welche derselben Kategorie zugeordnet werden konnte, wurden entsprechend darunter subsumiert. Abschliessend konnte die Anzahl erwähnten Methoden und Unterstützungsangebote tabellarisch abgelesen werden.

Für die Auswertung der Frage 9.1 «Was wünschst du dir zusätzlich zu diesen Angeboten?» wurden ebenfalls durch die meistgenannten Antworten Kategorien gebildet, woraus auch da die entsprechende Anzahl bzw. Prozentsatz abgelesen werden konnte.

Während der gesamten Auswertung der Daten wurde darauf geachtet, dass die Anonymität der Befragten gewährleistet ist. Demnach wurden die Antworten von den Autorinnen sinngemäss übernommen, d.h. ohne Schreibfehler oder weitere Merkmale, welche allfällige Rückschlüsse mit sich ziehen würden.

3.2 Forschungsmethode Expert*inneninterviews

Als einen zweiten Anteil der Forschung haben sich die Autorinnen dazu entschieden, noch zwei Expert*inneninterviews durchzuführen. So wird die Online-Umfrage durch qualitative Aussagen ergänzt und unterstützt, welche mit dem Fachwissen verglichen werden können. Dafür wurde folgende Fragestellung formuliert:

- ✖ Welche Methoden / Unterstützungsangebote für die Selbstfürsorge empfehlen Fachpersonen für Studierende?

3.2.1 Qualitativer Forschungsansatz

Wie Schaffer und Schaffer (2019) beschreiben ist das Ziel bei qualitativer Sozialforschung in der Regel die Theoriebildung. Die Erhebung dient dazu, mit getroffenen Aussagen eine bestehende Theorie zu präzisieren (S. 239). In vorliegender Forschung bezieht sich diese Präzisierung in erster Linie auf die Ergebnisse der Online-Umfrage. In einer qualitativen Forschung werden Äusserungen der Untersuchungspersonen häufig aufgezeichnet und auf diese Weise gesichert. Durch diese Interaktion wird der Messgegenstand erschlossen und anschliessend interpretiert (S. 238). Spezifisch bei einem qualitativen Interview ist es das Ziel, Wissen und individuelle Sichtweisen von Befragten in einem Gespräch zu erheben. Der Gesprächsverlauf wird dabei mehrheitlich von der interviewten Person gesteuert (Döring & Bortz, 2016, S. 365–366).

3.2.2 Forschungsgegenstand und -ziel

Auch hier war das Ziel der Autorinnen in erster Linie, obengenannte Forschungsfrage beantworten zu können. Diese wurde bewusst formuliert und in die Arbeit eingebaut, weil die Autorinnen auch Stimmen von Fachexpert*innen zum Thema Selbstfürsorge hören wollten. Zudem ermöglichten diese qualitativen Interviews während der Durchführung spezifische Rückfragen zu stellen. Das Fachwissen dient als Vergleich, Überprüfung und Ergänzung von den Ergebnissen der Online-Umfrage der Studierenden und der Literatur. Auf diese Weise wird nicht nur die Sichtweise der betroffenen Studierenden erfragt, sondern es findet ein Perspektivenwechsel zu den Professionellen statt. Die Multiperspektivität ist somit gewährleistet.

3.2.3 Sampling

Um das Fachwissen von professionellen Personen zu erfragen, entschieden sich die Autorinnen für die Methode des Expert*inneninterviews. Wie der Name sagt, ist dies ein Interview, welches mit einer Expertin oder einem Experten geführt wird. Die Autorinnen haben sich bei der Stichprobe für zwei Personen entschieden, mit denen sie je ein Expert*inneninterview durchführen wollen. Dies waren je eine Fachperson der Psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern sowie eine Fachperson der Studienberatung der HSLU-SA. Diese gezielte Auswahl entspricht dem der deduktiven Stichprobe, wobei bereits vor Beginn der Forschung bestimmte Kriterien festgelegt werden und die mögliche Stichprobe eingegrenzt wird. Dies entspricht einem gezielten, selektiven Sampling durch gesteuerte Auswahl (Mayer, 2013, S. 39; Höpflinger, 2020, S. 30).

3.2.4 Erhebungsmethode und -instrument

Wie Mayer (2013) erläutert, ist das Expert*inneninterview eine besondere Form des Leitfadeninterviews (S. 38). Bei einem Leitfadeninterview wird im Voraus ein Leitfaden erstellt, der offene Fragen beinhaltet zum Interviewthema. Auf diese Fragen kann die interviewte Person frei antworten im Erzählverfahren. Der Leitfaden mit den formulierten Fragen dient dabei als Rahmen oder Orientierung, der durch das Interview führen soll, damit wichtige Inhalte nicht vergessen gehen. In welche Richtung das Interview aber genau geht oder was für Inhalte die interviewte Person teilt, entwickelt sich selbstständig während des Interviews. Die Reihenfolge der vorformulierten Fragen muss nicht strikt eingehalten werden und die interviewende Person kann entscheiden, wann und wo sie zum Erzählten nachfragen möchte oder wie ausschweifend das Gegenüber erzählen darf (S. 37).

Bei einem Expert*inneninterview interessiert sich die forschende Person vor allem für die Funktion und Handlungsfelder, die die Expertin oder der Experte in dessen Fachgebiet ausübt. Die befragte Person steht dabei repräsentativ für die Expert*innengruppe (S. 37). Meuser und Nagel (1991) fügen noch weiter an, dass nicht die interviewte Person der Gegenstand der Analyse darstellt, sondern es geht um den organisatorischen und institutionellen Kontext, worin die interviewte Person einen «Faktor» darstellt. Die Expertin, der Experte vertritt also das Kollektiv in ihrem Lebenszusammenhang (S. 442).

Als Erhebungsinstrument dient für jedes Interview ein Leitfaden als Grundlage und Orientierung. Die Erstellung dessen wird nachfolgend bei der Aufbereitung genauer erläutert.

3.2.5 Aufbereitung und Auswertungsmethoden

Aufbereitung des Expert*inneninterviews

Wie bereits erwähnt ist das Expert*inneninterview eine spezifische Form des Leitfadeninterviews. Dementsprechend haben die Autorinnen für beide Interviews je einen Leitfaden erstellt, der jeweils den Interviews ein Rahmengerüst bieten soll und eine Themenrichtung vorgibt. Der Inhalt des Leitfadens gleicht dem der Online-Umfrage. Die Autorinnen haben die Kernthemen der Befragung auch in den Leitfaden eingebaut und daraus gezielte Fragen entwickelt (siehe [Anhang D](#) & [Anhang E](#)). Beide Leitfäden haben den gleichen Aufbau. Die erste Spalte beinhaltet Kernthemen – oder wie Mayer (2013) es nennt – Themenkomplexe (S. 44). In den beiden anderen Spalten haben sich die Autorinnen auch bereits im Vorfeld Hauptfragen sowie Aspekte und Stichworte notiert bei den jeweiligen Themenkomplexen, die sie im Interview gerne erfahren möchten, und zu denen nachgefragt werden konnte. Bogner et. al (2014) bezeichnet die Hauptfragen als Pflichtfragen, die Aspekte und Stichworte als ergänzende Fragen, die die interviewende Person in der Reserve hat (S. 29). Mayer (2013) fasst diese als Nachfrage-Themen zusammen (S. 45).

In den Nachfrage-Themen bei dieser Arbeit wurden bereits ausgewählte ausgewertete Ergebnisse der Online-Umfrage eingebaut, um diese bei den Interviews anzusprechen und einen Direktvergleich mit Fachwissen und Erfahrungen erhalten zu können. Wie es auch Kaiser (2021) vorschlägt, achteten die Autorinnen bei der Reihenfolge der Themenkomplexe darauf, zuerst allgemeine Fragen zu stellen und erst danach spezifischer zu werden (S. 65). Die Leitfäden sind also Ergebnis von theoretischen Vorüberlegungen, Literaturrecherche und Einbezug der Umfrage-Ergebnisse. Der Aufbau der Leitfäden gleicht dabei dem eines sensibilisierenden Konzept, welches bereits im [Kapitel 3.1.5](#) erwähnt wurde.

Auswertung der Expert*inneninterviews

Die Expert*inneninterviews wurden bei der Durchführung mit einer Audiodatei aufgenommen, damit bei der Auswertung eine entsprechende sinngemässe Transkription erfolgen konnte. Mit dieser Methode waren die Autorinnen in der Lage, die wichtigsten und für diese Arbeit relevanten Aspekte herauszufiltern, diese mit den Ergebnissen der Online-Umfrage zu vergleichen sowie die wichtigsten Aussagen schriftlich festzuhalten.

4 Darstellung Ergebnisse der Online-Umfrage

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Online-Umfrage präsentiert.

In einem ersten Schritt (Kapitel 4.1.1 bis 4.1.5) werden verschiedene relevante Ergebnisse dargestellt, welche von allen teilgenommenen Befragten (n=242) ausgewertet werden konnten. In einem zweiten Schritt (Kapitel 4.2.1 bis 4.2.8) wird auf die Ergebnisse der vordefinierten Zielgruppe, eingegangen (n=183). Dazu wird zunächst erwähnt, wie die Zielgruppe erkannt wurde, wobei auch die demografischen Daten der Zielgruppe kurz erläutert und grafisch dargestellt werden. Anschliessend folgen die Ergebnisse zu folgenden Themen: Mehrfachbelastung sowie deren Vereinbarkeit, der meist belastende Bereich, Selbsteinschätzung der eigenen Psyche, Daten zu Burnout sowie psychische Erkrankungen und abschliessend die Zufriedenheit bezüglich der Angebote der HSLU-SA.

Für die Auswertung haben die Autorinnen zu Beginn diverse Hypothesen aufgestellt, damit die Ergebnisse überprüft und so spannende Schlüsse gezogen werden konnten. Auf diese werden jeweils in den entsprechenden Auswertungskapiteln eingegangen, weshalb an dieser Stelle darauf verzichtet wird.

Die automatisch generierte Auswertung vom Programm EvaSys befindet sich im [Anhang C](#). Diese enthält explizit nur die Ergebnisse der geschlossenen Fragen der Studierenden, damit deren Anonymität gewährleistet ist. Die offenen Fragen werden bei der Darlegung der Ergebnisse schriftlich in den nachfolgenden Kapiteln erläutert und grafisch dargestellt. Abschliessend kann dazu noch erwähnt werden, dass die Ergebnisse im Anhang lediglich Auswertung der einzelnen Fragen beinhaltet und demnach nicht, wie in der nachfolgenden schriftlichen und grafischen Auswertung, Quervergleiche der einzelnen Fragen darstellen.

4.1 Ergebnisse aller Teilnehmenden

Unter diesem Kapitel werden die Ergebnisse aller Teilnehmenden kurz ausgeführt. Dabei wird zunächst die Wichtigkeit und Aktualität des Themas Selbstfürsorge von den Studierenden beleuchtet. Danach folgt die Auswertung darüber, wie viele Personen der Teilnehmer*innen bewusst Selbstfürsorge betreiben und welche Methoden und Unterstützungsangebote der Befragten dazu verwendeten werden.

4.1.1 Wichtigkeit und Aktualität der Selbstfürsorge (n= 242)

Bei der Frage «Wie wichtig war bisher deine Selbstfürsorge für dich?» ist deutlich zu sehen, dass das Prinzip der Selbstfürsorge eine hohe Wichtigkeit für die Studierenden hat. 50.8% haben dabei angegeben, dass ihnen bisher ihre Selbstfürsorge «wichtig» war, 40.1% davon haben «eher wichtig» gewählt und 9.4% «eher nicht wichtig». Für niemanden war die Selbstfürsorge bisher «nicht wichtig».

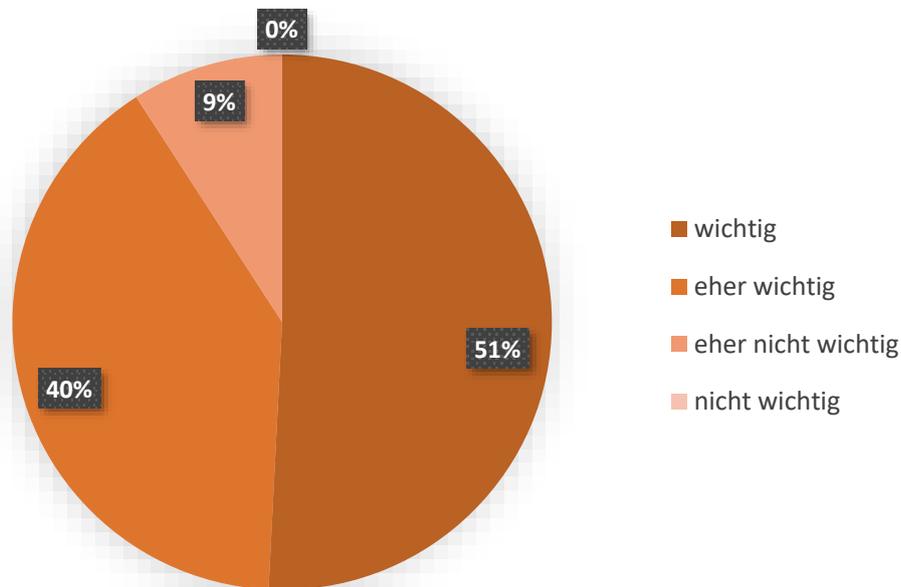


Abbildung 3: Wichtigkeit der Selbstfürsorge (eigene Darstellung)

Die Selbstfürsorge ist für die Studierenden nicht nur wichtig, sondern auch ein sehr aktuelles Thema. Bei der Frage nach der Häufigkeit der Auseinandersetzung mit der Selbstfürsorge während des Studiums gab es verschiedene Antwortmöglichkeiten wie «immer», «oft», «manchmal» und «nie». Die Ergebnisse machen deutlich, dass diese Thematik sehr aktuell ist, denn mehr als die Hälfte (55%) haben sich während des Studiums «oft» mit sich selbst und der Selbstfürsorge beschäftigt. 7.9% haben sich «immer», 35% «manchmal» und 1.7% «nie» damit auseinandergesetzt (siehe Abbildung 4).

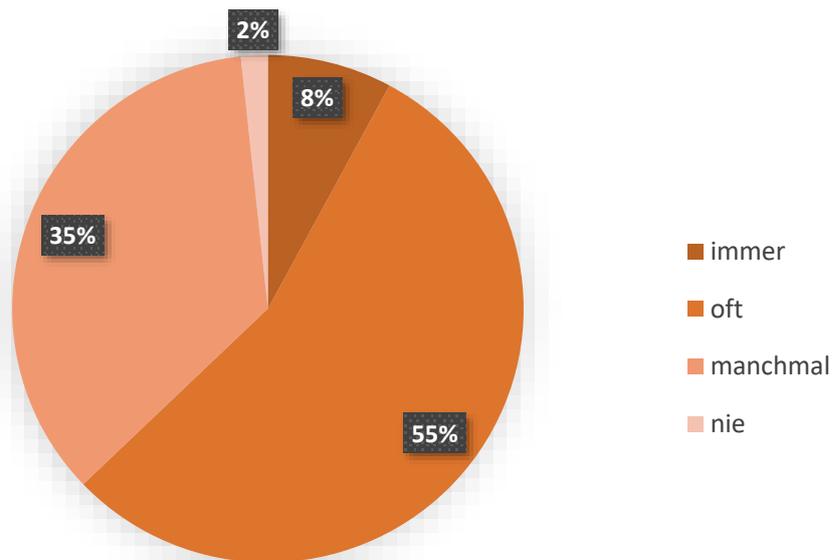


Abbildung 4: Selbstfürsorge als aktuelles Thema (eigene Darstellung)

4.1.2 Aktives und bewusstes betreiben von Selbstfürsorge (n= 242)

Hochspannend erachten die Autorinnen die Ergebnisse für das aktive und bewusste Unternehmen der Selbstfürsorge der Studierenden. Von den Befragten haben 99% angegeben, dass diese bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen. Nur 1% gab an, dass diese keine bewusste Selbstfürsorge betreiben.

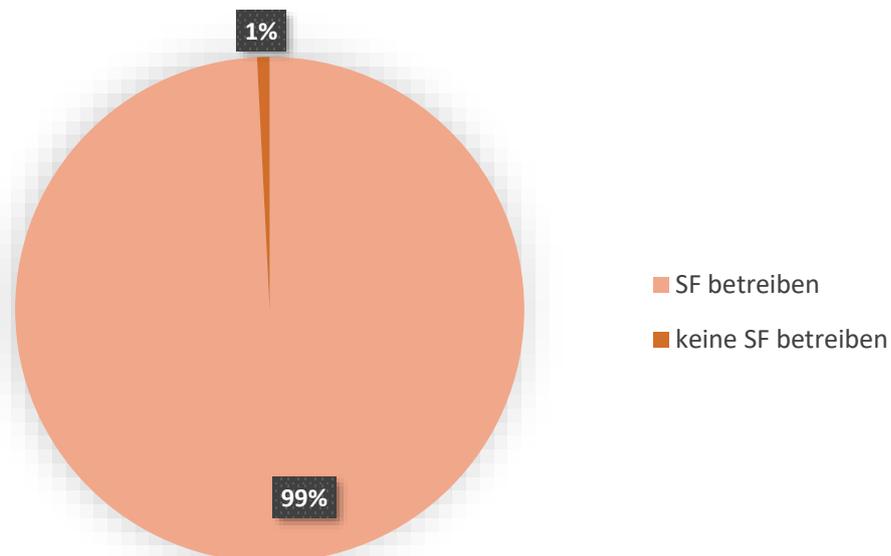


Abbildung 5: Betreiben bewusster Selbstfürsorge: Anteile (eigene Darstellung)

4.1.3 «Je wichtiger, desto eher wird Selbstfürsorge betrieben» (n= 242)

Werden die Fragen 4.1 (Wichtigkeit & Aktualität der Selbstfürsorge) und 5.1 (ob etwas für die Selbstfürsorge unternommen wird oder nicht) miteinander verglichen, so bestätigt sich die zu Beginn aufgestellte Hypothese der Autorinnen «Je wichtiger einem die Selbstfürsorge ist, desto eher unternimmt die Person aktiv und bewusst etwas dafür». Diese Ergebnisse lassen sich durch die *Abbildung 6* sehr gut veranschaulichen.

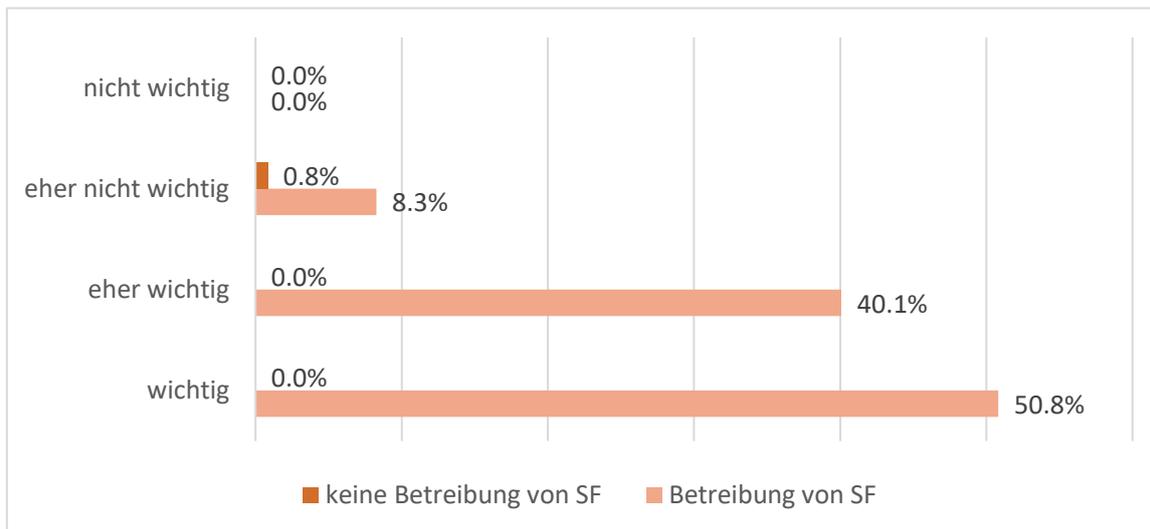


Abbildung 6: «Je wichtiger, desto eher wird Selbstfürsorge betrieben» (eigene Darstellung)

4.1.4 Methoden und Unterstützungsangebote (n=240)

Bei dieser Forschungsarbeit wollten die Autorinnen unter anderem auch herausfinden, welche Methoden und Unterstützungsangebote diejenigen Studierenden verwenden, welche angegeben haben, dass diese bewusste Selbstfürsorge betreiben. Bei der Auswertung erfolgte die Zuteilung der Aussagen in einer Excel-Tabelle nach den meistgenannten Tätigkeiten, Methoden und Unterstützungsangebote. Dabei wurden alle ähnlichen Antwortmöglichkeiten derselben Spalte zugeordnet, um ablesen zu können, welche Tätigkeiten, Strategien oder auch Angebote die Studierenden für ihre Selbstfürsorge nutzen. Da die offenen Antworten von den Befragten teilweise nur Stichwortartig erfolgten, konnte bei gewissen Aussagen keine eindeutige Zuteilung gemacht werden. Um dennoch möglichst viele Antwortmöglichkeiten zu berücksichtigen, wurde bei den nicht eindeutigen Antworten eine hypothetische Zuteilung gemacht. Der Fokus dabei lag hauptsächlich auf den meistgenannten Antworten, weshalb nicht jede einzelne Methode oder jedes einzelne Angebot nachfolgend erwähnt wird. Bei dieser Frage war zudem eine Mehrfachnennung der Studierenden möglich.

Nun zu den Ergebnissen der verschiedenen Methoden und Unterstützungsangebote, welche die Befragten für ihre Selbstfürsorge nutzen. Am häufigsten wird für die eigene Selbstfürsorge Sport getrieben (siehe Abbildung 7). Unter der Kategorie «Sportliche Tätigkeiten» wurden von den Befragten Aktivitäten wie Fitness, Schwimmen, Biken, Skitouren, Body Pump, Bouldern, Velofahren, Klettern, Wandern, Joggen, Karate, Kickboxen und weitere Kampfsportarten, Korbball, Eishockey, Volleyball, Wintersport wie Ski- und Snowboardfahren sowie Langlaufen genannt.

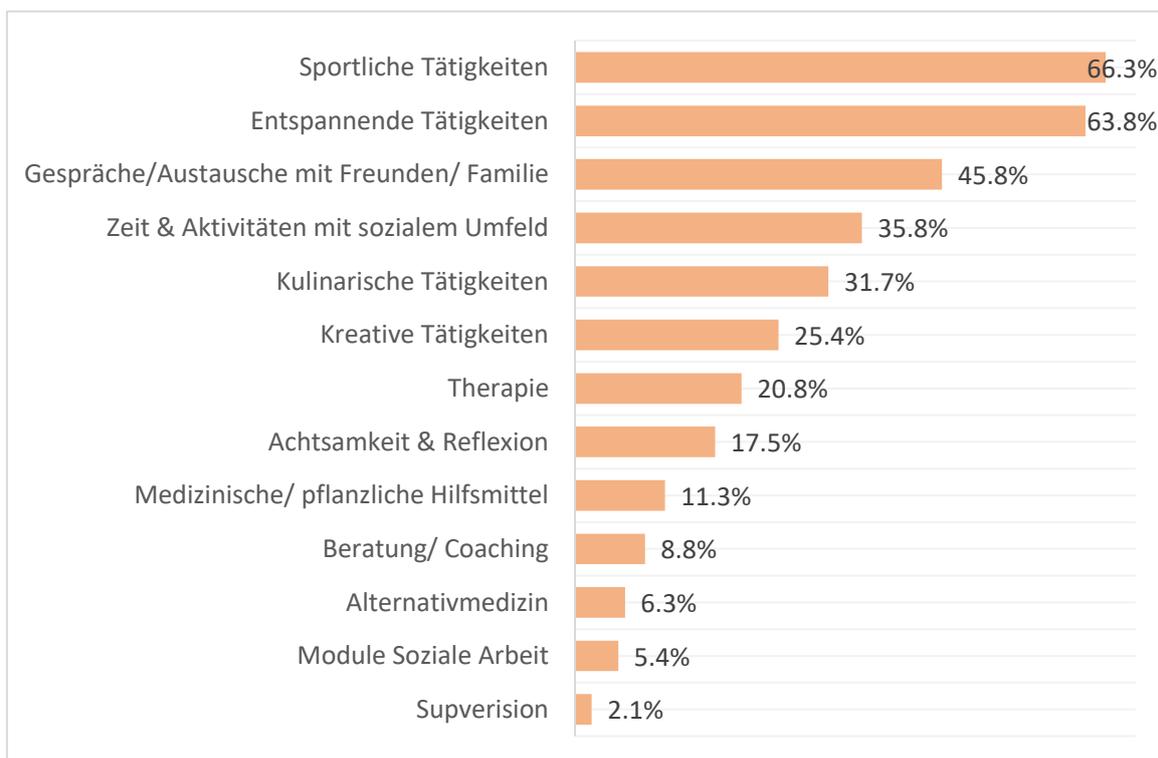


Abbildung 7: Methoden und Unterstützungsangebote (eigene Darstellung)

Am zweitmeisten werden entspannende Tätigkeiten für die Selbstfürsorge betrieben. Darunter fallen unter anderem folgende Aktivitäten: Yoga, Meditation, Spazieren, Zeit in der Natur, Lesen, genügend Schlaf, Fernsehen sowie Zeit für sich selbst.

Von besonderer Bedeutung sind gemäss Angaben der Studierenden Austausch und Gespräche mit Freunden oder Familien. Dabei haben 45.8% angegeben, dass diese für die eigene Selbstfürsorge getätigt wird. Nicht weit davon steht auch die Zeit mit dem sozialen Umfeld zu verbringen. Gemäss Ergebnis ist es den Befragten demnach wichtig nicht nur Gespräche mit den engsten zu führen, sondern auch mit ihnen verschiedene Aktivitäten zu unternehmen, um so auf andere Gedanken zu kommen oder wie auch erwähnt wurde «Psychohygiene» zu betreiben.

Zudem sind auch die kulinarischen Tätigkeiten bei den Studierenden weit verbreitet. 31.7% geben an, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, gerne zu kochen/ backen oder auch Wert auf gutes Essen zu legen.

Von den 240 Personen, welche Selbstfürsorge betreiben, geben 25.4% an, kreative Tätigkeiten auszuführen. Darunter wurden unter anderem vielfältige Themenbereiche genannt wie das Hören von Musik und Podcasts, Musizieren, Basteln, Nähen, Häkeln, Fotoalben gestalten, die Gartenarbeit, kreatives Gestalten und Malen, Töpfern sowie Speckstein schleifen oder Fotografieren.

Als auffallend hoch erachten die Autorinnen die Ergebnisse der Inanspruchnahme von Therapien und Beratungen. 20.8% geben an, in irgendeiner Form in Therapie zu sein. Häufig wurde dabei die Psychotherapie genannt. Von den Befragten haben zudem 8.8% auch angegeben an Coachings, Sozialberatungen, Studienberatungen oder Psychologischen Beratung teilzunehmen. Ob die Therapien oder Beratungen präventiv für die Selbstfürsorge in Anspruch genommen werden oder nicht ist an dieser Stelle unklar.

Nebst den bisher erwähnten Tätigkeiten wurden auch Aktivitäten für die eigene Achtsamkeit oder Reflexion genannt wie zum Beispiel das abgrenzen können, die eigene bewusste Achtsamkeit, das Erlernen der Gelassenheit, das Durchführen von bewussten Atemübungen, die Auszeiten über längere Zeiten, das Einplanen von freien Zeiten und Pausen, Grenzen zu setzen, die Selbstreflexion und das Tagebuch führen, achtsam auf eigene Gefühle und Körper zu hören sowie auch ein gutes Zeitmanagement, um eine gewisse Struktur zu erhalten.

Für die Selbstfürsorge werden von den Studierenden vereinzelt auch medizinische sowie pflanzliche Hilfsmittel in Anspruch genommen. Genannt wurden hierbei unter anderem ätherische Öle, Spagyrik, Johanniskraut, Marihuana, Nahrungsmittelergänzung, Haferkraut-Urtinktur sowie Ritalin und Antidepressivum. Auch Alternativmedizin scheint bei einzelnen Personen hilfreich für deren Selbstfürsorge oder eigene Gesundheit zu sein. Genannt wurden hierbei hauptsächlich die medizinische Massage, Kinesiologie, Akupunktur, Homöopathie sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Weiter werden Module der Sozialen Arbeit spezifisch für diese Thematik besucht. Häufig erwähnt wurde das Modul relax - concentrate - create, aber auch das ISA Modul Gesundbleiben mit Jin Shin Jyutsu und Co wird dabei als Methode der Selbstfürsorge genutzt. Abschliessend haben einzelne Personen angegeben, dass das Angebot der (Einzel)Supervisionen, im Studium oder bei der Arbeit, für die Selbstfürsorge hilfreich sei.

4.1.5 Studierende der Sozialen Arbeit achten auf ihre Selbstfürsorge (n= 242)

Die von den Autorinnen zu Beginn aufgestellte Hypothese «Die Studierenden achten gut auf ihre Selbstfürsorge» hat sich bestätigt. Zudem können an dieser Stelle beide Forschungsfragen «Wie viele Studierende der HSLU-SA wenden bewusst Methoden / Unterstützungsangebote für ihre Selbstfürsorge an?» und «Welche Methoden / Unterstützungsangebote der Selbstfürsorge wenden die

Studierenden der HSLU-SA an?» klar und deutlich anhand der Ergebnisse beantwortet werden. 99% von den Befragten betreiben eigene Selbstfürsorge und davon wurden zahlreiche Methoden und Unterstützungsangebote genannt, welche die Autorinnen als erstaunliches Ergebnis betrachten.

4.2 Ergebnisse der Zielgruppe (n= 183)



Abbildung 8: Demografische Daten der Zielgruppe (eigene Darstellung)

Das Praktikum oder die Nebentätigkeit in den Bereichen Sozialarbeit, Sozialpädagogik oder Soziokultur waren die Voraussetzungen, um an der gesamten Online-Befragung teilnehmen zu können und somit der zu Beginn erwähnten Zielgruppe anzugehören. Damit auch diejenigen Personen den gesamten Online-Fragebogen durchlaufen, haben die Autorinnen zu Beginn der Umfrage eine Einstiegsfrage formuliert. Diese hat ergeben, dass sich 19,8% der Studierende aktuell im Praktikum befinden, 55,8% aktuell nebst dem Studium im sozialen Bereich (Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokultur) tätig sind, 16,5% zurzeit nebst dem Studium in einem anderen Berufsbereich arbeiten und 7,9% nebst dem Studium momentan nicht arbeiten. Dies bedeutet, dass insgesamt 75,6% der Befragten der Zielgruppe dieser Forschungsarbeit entspricht. Nachfolgend werden spezifisch auf die Ergebnisse der 75,6% eingegangen. Gemäss *Abbildung 8* ist die Zielgruppe sehr divers. Die Befragten weisen eine grosse Spannweite des Alters auf, welche von 21 bis 54 Jahren reicht. Weiter entsprechen verschiedene Geschlechter, Fachrichtungen der Studienrichtung sowie Zeitmodelle der obengenannten Zielgruppe an.

4.2.1 50% der Praktikant*innen haben eine zusätzliche Nebentätigkeit (n=183)

Erstaunlich ist, dass die Hälfte der Studierenden, welche sich im Praktikum befinden (n=48) zusätzlich noch an einem weiteren Ort arbeitstätig sind. Davon gaben 20.8% an, nebst dem Praktikum im Bereich der Sozialarbeit zu arbeiten. 16.7% sind zusätzlich in der Sozialpädagogik beschäftigt und 4.2% in der Soziokultur. 58.3% haben dabei eine zusätzliche Nebentätigkeit in einem anderen Berufsbereich. Von den Praktikant*innen (n=48) haben zudem 6.3% nebst dem Praktikum zwei weitere Nebentätigkeiten. Zudem konnten gleich so viele Angaben (6.3%) aufgrund unschlüssiger Antworten nicht ausgewertet werden.

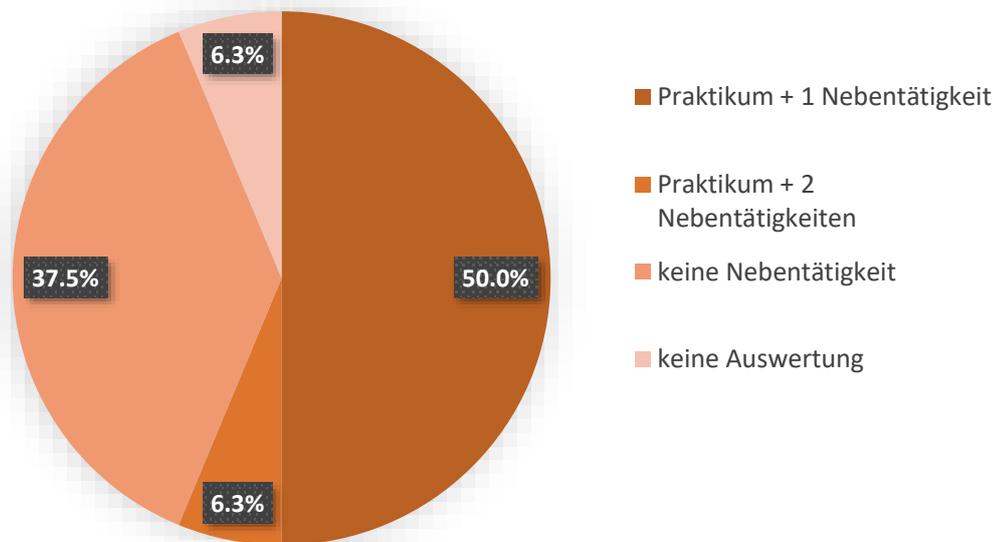


Abbildung 9: Anzahl Nebentätigkeiten der Praktikant*innen (eigene Darstellung)

4.2.2 Mehrheit arbeitet nebst dem Studium im sozialen Bereich (n= 183)

Von der Zielgruppe haben 73.8% angegeben, dass diese im sozialen Bereich tätig sind (Sozialarbeit, Sozialpädagogik oder Soziokultur). Die Autorinnen wollten bei der Umfrage unter anderem herausfinden, in welchem Bereich diese genau tätig sind und ob die Personen mehreren Arbeitstätigkeiten nachgehen. Die *Abbildung 10* zeigt klar auf, dass mit 41.5% die Studierenden nebst dem Studium am meisten in der Sozialpädagogik tätig sind. 32.6% geben an in der Sozialarbeit zu arbeiten und 12.6% in der Soziokultur. Erstaunlich ist, dass 5.9% der Befragten, während des Studiums zwei verschiedenen Arbeitstätigkeiten nachgehen. Zudem konnte auch an dieser Stelle 7.4% der Antworten aufgrund widersprüchlicher Angaben nicht ausgewertet werden.

Dass die Mehrheit der Befragten nebst dem Studium in einem sozialen Bereich tätig ist, hängt unter anderem mit dem Zeitmodell des Studiums zusammen.

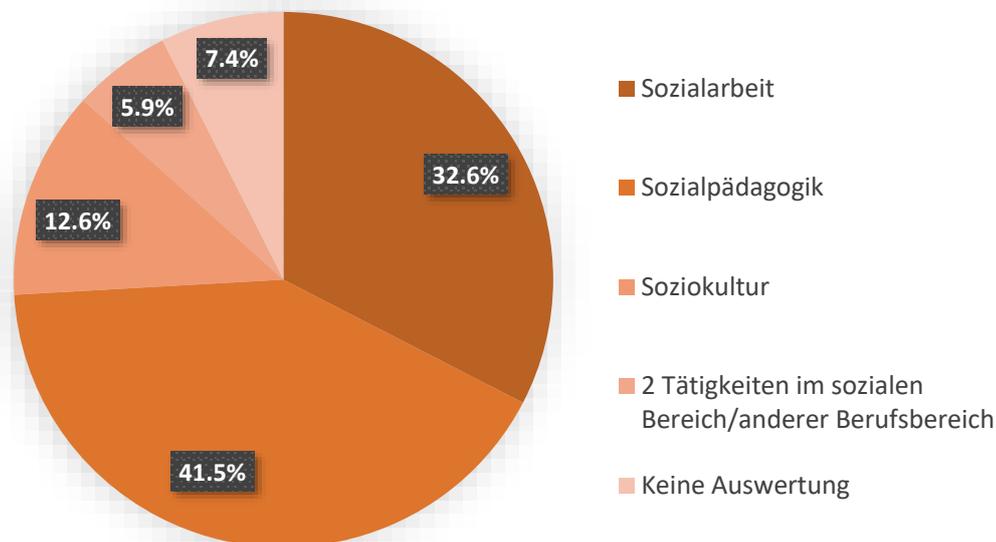


Abbildung 10: Tätigkeitsfelder nebst dem Studium (eigene Darstellung)

Denn von den 135 Personen (73.8%), welche angegeben haben in einem sozialen Bereich (Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokultur) tätig zu sein, befinden sich 43% im Teilzeitmodus. 36.3% davon studieren berufsbegleitend und der geringste Anteil von 20.7% studiert Vollzeit.

4.2.3 Familienverhältnisse/-aufgaben und Stabilität (n=183)

Familienverhältnisse

Die Studierenden werden nebst dem Studium, dem Praktikum und/oder sozialer Nebentätigkeit(en) auch im sozialen Umfeld gefordert. Die Mehrheit der Befragten befindet sich in einer Beziehung (52.5%). 11.5% sind verheiratet und 33.9% hat angegeben ledig zu sein. Nur einzelne sind verwitwet (0.5%), geschieden (1.1%) oder befinden sich in einer eingetragenen Partnerschaft (0.5%).

Von denjenigen Personen, welche sich in einer Beziehung befinden, wohnen 31.3% mit Partner*in, Ehepartner*in oder in einem Konkubinat ohne Kinder. Am zweitmeisten leben diese Befragten in Wohngemeinschaften (WG) (26%). 13.5% wohnt mit Partner*in, Ehepartner*in oder in einem Konkubinat mit Kindern. 14.6% leben mit den Eltern oder anderen Verwandten und gleich nochmal so viel sind alleinstehend.

Die 33.9% ledigen Personen wohnen mehrheitlich in Wohngemeinschaften (WG) (40.3%). An zweiter Stelle steht das alleine wohnen (27.4%). 19.4% lebt mit Eltern oder Verwandten, 6.5% wohnt

gemeinsam mit Partner*in, Ehepartner*in und ohne Kinder. 4.8% hat die gleiche Wohnform wie letzteres, jedoch mit Kindern. 1.6% hat angegeben sich in einer anderen Wohnsituation zu befinden.

Von den 11.5% verheirateten Befragten wohnt mehr als die Hälfte (61.9%) mit Partner*in, Ehepartner*in oder in einem Konkubinat mit Kindern. Die restlichen 38.1% leben in gleicher Wohnform, jedoch ohne Kinder oder mit Eltern und Verwandten.

Die insgesamt 2.1% Personen, welche verwitwet oder geschieden sind sowie sich in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft befinden haben angegeben, dass diese mit Partner*in, Ehepartner*in oder Konkubinat ohne Kinder befinden. Zusätzlich sind auch noch andere Wohnform angewählt worden.

Betreuungsaufgaben

Insgesamt haben rund ein Drittel von allen Befragten Personen (n=183) angegeben, dass diese Betreuungsaufgaben haben. Dabei sind zum Beispiel die Betreuung von Kindern, Eltern, Grosseltern, Partner*in oder Ehepartner*in gemeint, sowie auch Versorgung von anderen Verwandten und Bekannten. Davon haben 5.5% angegeben, dass diese eine Mehrfachbetreuung von zwei bis drei weiteren Personengruppen leisten. Damit ist gemeint, dass zum Beispiel nicht nur die Kinder versorgt werden, sondern gleichzeitig auch noch die Eltern oder Grosseltern. Mehr als die Hälfte hat dabei angegeben, keine Betreuungsaufgaben zu haben und ein kleiner Teil konnte aufgrund widersprüchlicher Angaben nicht ausgewertet werden.

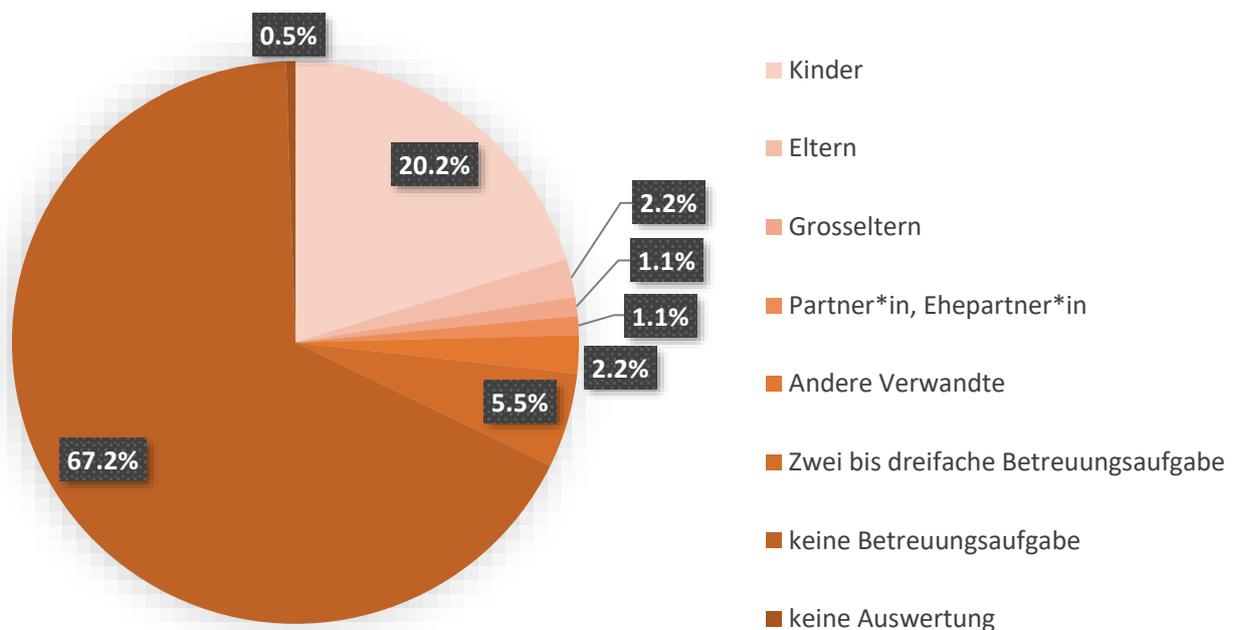


Abbildung 11: Betreuungsaufgaben der Studierenden (eigene Darstellung)

Stabilität des sozialen Umfelds

Als beruhigendes Ergebnis erachten die Autorinnen die Einschätzung der Stabilität des eigenen sozialen Umfelds der Befragten. 79.2% finden, trotz Mehrfachbelastung, dass diese ein stabiles Umfeld haben. 17.5% findet «trifft eher zu» und nur ein geringer Anteil von insgesamt 3.2% sehen die Aussage «Ich habe ein stabiles Umfeld» als (eher) nicht zutreffend an.

4.2.4 Herausforderung wird mehrheitlich als belastend wahrgenommen (n= 183)

Bei der Frage wie die Betroffenen die Herausforderung Studium, Job/Praktikum und soziales Umfeld gleichzeitig zu vereinbaren erleben hat beinahe die Hälfte (49.2%) der Befragten angegeben, dass dies als eher belastend erlebt wird und 13.1% stark belastend. 32.8% erlebt die Herausforderung als eher leicht zu vereinbaren und ein geringer Anteil von 4.9% erachtet diese als leicht zu vereinbaren.

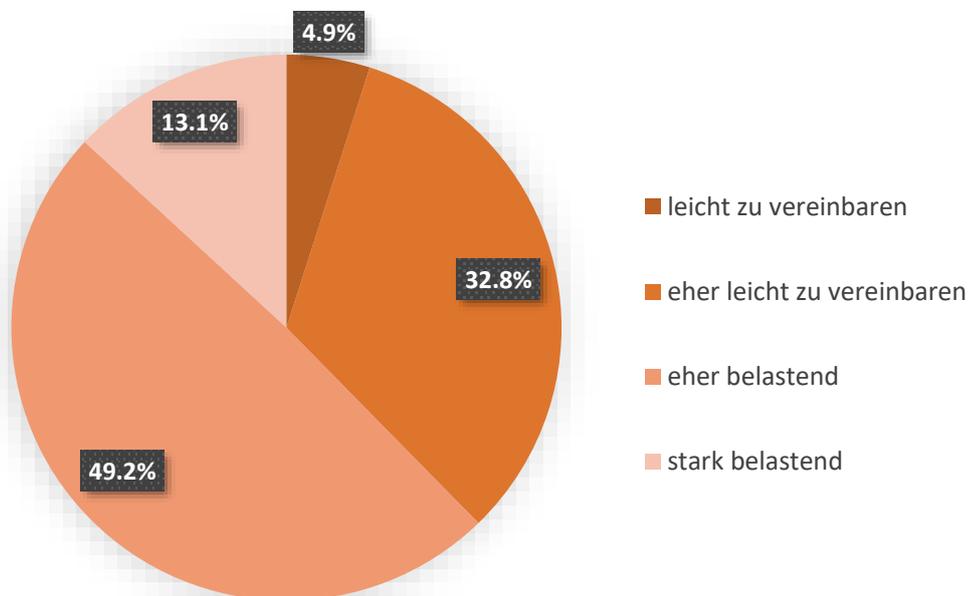


Abbildung 12: Vereinbarung Studium, Job/Praktikum und soziales Umfeld (eigene Darstellung)

Werden die 62.3%, welche die Herausforderung als eher belastend und stark belastend erleben genauer betrachtet, so zeigt sich auf den ersten Blick, dass die Fachrichtung Sozialarbeit dabei am meisten vertreten ist. Wird das Verhältnis zu allen Befragten und ihrer Studienrichtung analysiert, so ergibt sich, dass 51.6% der teilgenommenen der Studienrichtung Sozialarbeit die Herausforderung zwischen Studium, Job und/oder Praktikum und soziales Umfeld als eher belastend oder stark belastend sehen. Die Studienrichtung Sozialpädagogik macht dabei 70.3% aus und die Soziokultur sogar 78.6%. Dies bedeutet, dass die Soziokultur im Verhältnis zu den teilgenommenen Personen in dieser Studienrichtung die Herausforderung als am meisten belastend wahrnimmt.

Nebst der Studienrichtung konnte ebenfalls durch eine vertiefte Analyse das Verhältnis des Zeitmodells herausgefunden werden, welches am meisten belastend wahrgenommen wird. 65% der

Befragten, welche sich im Teilzeitmodus befinden, haben dabei angegeben, dass die Herausforderung eher oder gar stark belastend erlebt wird. Von den Berufsbegleitenden Studierenden waren es 63.5%, welche diese Antwort angegeben haben und von den Vollzeitlern 59.9%. Obwohl die Teilzeitstudierenden gemäss dieser Forschung am meisten vertreten war, kann hier festgehalten werden, dass der Teilzeitmodus am meisten als eher oder gar stark belastend wahrgenommen wird. Damit zusammenhängend sind auch die Nebentätigkeiten der Studierenden. Denn von den 183 teilgenommenen Personen, welche sich im Praktikum befinden und/oder einer Nebentätigkeit im sozialen Bereich (Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokultur) nachgehen haben rund 54.6% angegeben die oben erwähnte Herausforderung als eher oder stark belastend zu empfinden. Abschliessend konnte auch herausgefunden werden, dass hinter diesem Ergebnis 66.1% (n=59) Personen einer oder mehreren Betreuungsaufgaben nachgehen nebst dem Studium, Praktikum und/oder sozialer Nebentätigkeit.

4.2.5 Studium als meist belastender Bereich (n=183)

Obwohl die Zielgruppe nicht nur das Studium meistern muss, sondern wie in den obigen Ausführungen auch das familiäre und soziale Umfeld, den Job und/oder das Praktikum haben und dazu noch auf sich selbst geachtet werden sollte, betrachten 62.8% der Befragten das Studium als den meist belastenden Bereich. 16.9% erachtet das Praktikum zum Zeitpunkt der Befragung als meist belastend, 35% die Nebentätigkeit im sozialen Bereich als Sozialarbeiter*in, Sozialpädagogin oder Soziokulturelle Animator*in, 6% die Nebentätigkeit in einem anderen Berufsbereich und 19.7% sieht das soziale Umfeld als am meisten belastend.

Bei dieser Frage konnten die Teilnehmer*innen mehrere Antworten ankreuzen, weshalb die Anzahl in ausgewählten Bereichen nicht auf 100% kalkuliert werden kann. Die Daten haben die Autorinnen nach der Anzahl der Nennungen ausgewertet und entsprechend grafisch dargestellt. Nachfolgend kommt demnach zunächst die *Abbildung 13*, welche die Einzelnennungen aufzeigt. In der nächsten *Abbildung 14* folgt die Auswertung der Zweifachnennung, d.h. die Antworten, welche zugleich zwei Mal genannt wurden. Abschliessend folgt die grafische Auswertung (*Abbildung 15*) der Dreifachnennung, wobei die Befragten drei Antworten gleichzeitig angewählt haben. Darüber hinaus gab es auch vereinzelt Vierfachnennungen, auf welche hier nicht weiter eingegangen wird. Bei den Mehrfachnennungen ist nicht eindeutig festzulegen, ob die Teilnehmenden die einzelnen angewählten Bereiche für je belastend halten oder in gemeinsamer Wechselwirkung.

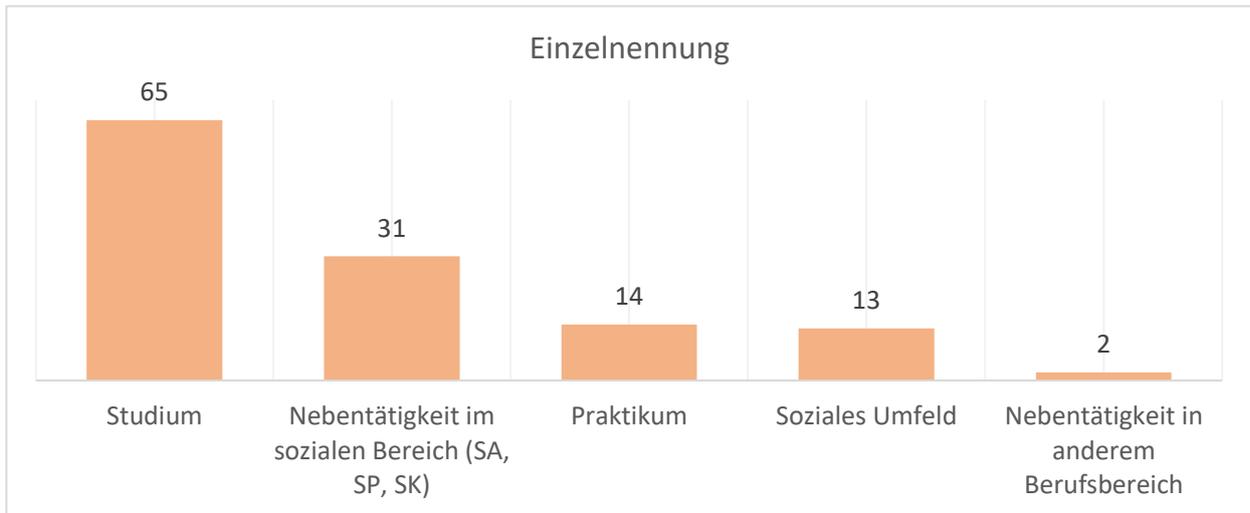


Abbildung 13: Meist belastender Bereich: Einzelnennung (eigene Darstellung)

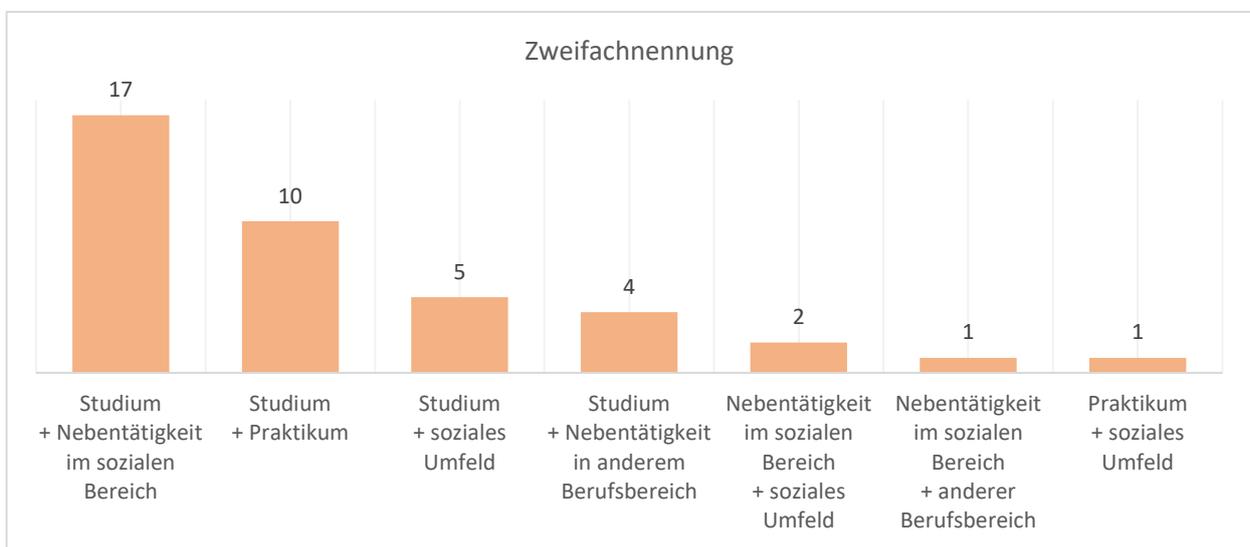


Abbildung 14: Meist belastender Bereich: Zweifachnennung (eigene Darstellung)

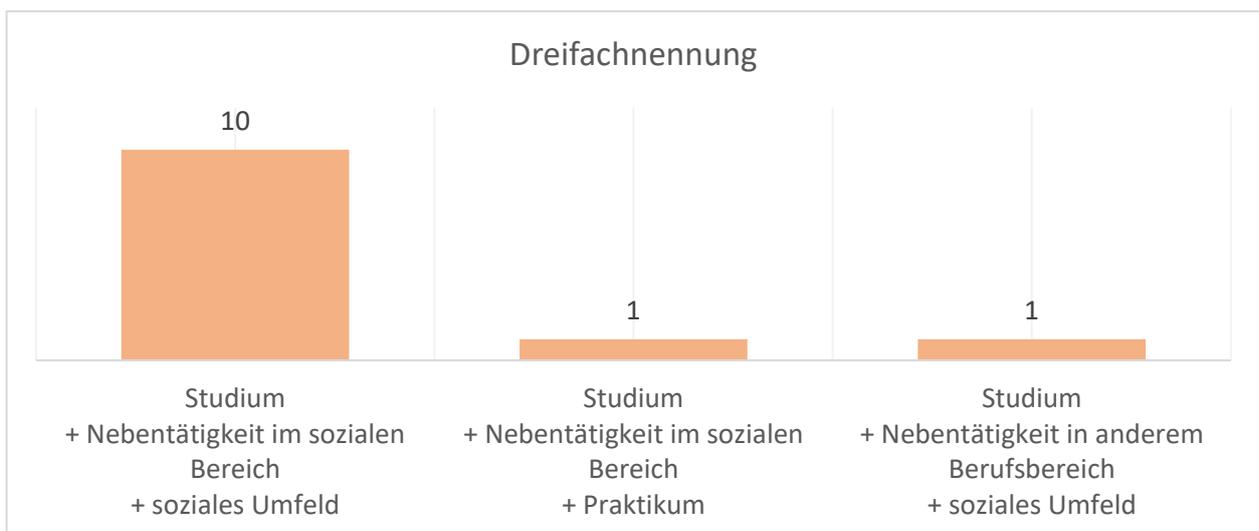


Abbildung 15: Meist belastender Bereich: Dreifachnennung (eigene Darstellung)

4.2.6 Mehrheitlich positive Selbsteinschätzung der Psyche (n= 183)

Die Selbsteinschätzung fällt mehrheitlich positiv aus (*siehe Abbildung 16*). So hat mehr als die Hälfte (54.6%) angegeben, dass es ihnen zum Zeitpunkt der Befragung psychisch «eher gut» gehe. 27% gaben «gut» an. 16.9% schätzen ihre psychische Situation als «eher nicht gut» und 1.1% als «nicht gut» ein.

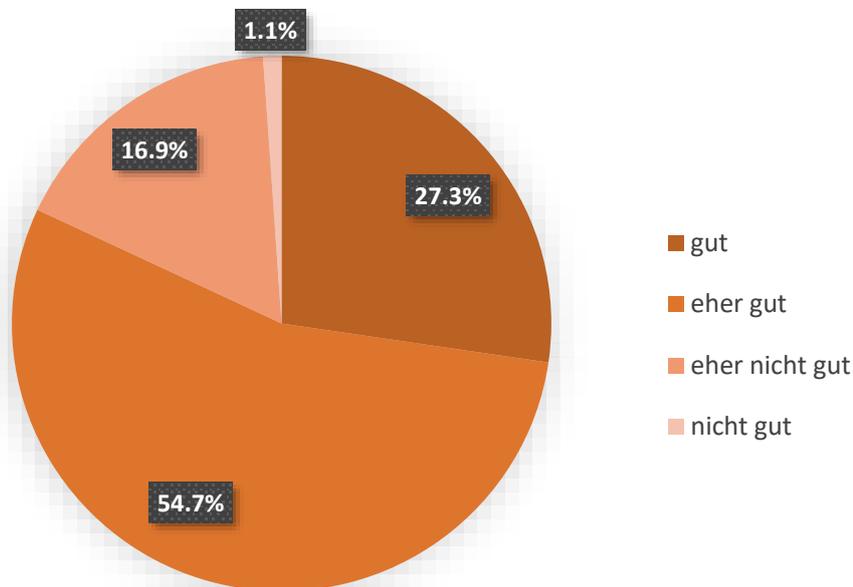


Abbildung 16: Selbsteinschätzung der Psyche (eigene Darstellung)

4.2.7 Burnout und Selbstfürsorge (n= 183)

In Anbetracht, dass mangelnde Selbstfürsorge unter anderem ein Risikofaktor für ein Burnout darstellt, wollten die Autorinnen zusätzlich herausfinden, ob die Teilnehmenden während des Studiums bereits einmal an einem Burnout erkrankt sind. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit (76%) angibt bisher während des Studiums noch kein Burnout gehabt zu haben. Dies ist eine Selbsteinschätzung der Befragten, welche nicht zusätzlich durch eine Fachperson abgeklärt wurde. 4.3% der Befragten geben an, während des Studiums oder der Nebentätigkeit im sozialen Bereich bereits einmal an einem Burnout erkrankt zu sein, was durch eine Fachperson abgeklärt wurde. 4.9% fühlten sich während des Zeitpunkts der Befragung nahe dran, an einem Burnout zu erkranken und 1.6% hatte bisher kein Burnout, was durch eine Fachperson bestätigt wurde. 13.1% geben dazu an, dass diese zwar nicht an einem Burnout erkrankt seien aber dass eine andere psychische Erkrankung diagnostiziert wurde.

4.2.8 Zufriedenheit / Wunsch gegenüber der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit (n= 183)

Die Hochschule Luzern bietet, wie im [Kapitel 2.7](#) erwähnt, diverse Module und Unterstützungsangebote für Themen wie die Selbstfürsorge, Achtsamkeit und demnach auch für die eigene Gesundheit. Um die Zufriedenheit der Studierenden abzuholen, haben die Autorinnen eine abschliessende Frage in der Online-Umfrage integriert. Diese hat ergeben, dass 63.9% der Befragten mit dem Angebot der

HSLU-SA zufrieden sind und sich nichts Zusätzliches wünschen. Hingegen haben 36.1% der Befragten Anliegen geäußert, welche sie sich zusätzlich zu den bestehenden Angeboten wünschen. Hierbei werden zusammenfassend die meistgenannten Ausführungen der offenen Frage schriftlich kurz erläutert.

Von den 36.1% haben 16.9% erwähnt, dass die Selbstfürsorge im Studium ausführlich im Studium sensibilisiert oder gar im Studieninhalt integriert werden sollte. ISA-Module würden nach der Meinung der Studierenden dazu nicht ausreichen, da Fachpersonen der Sozialen Arbeit meist belastenden Arbeitssituationen ausgesetzt sind. Dazu wurden spezifische Themen genannt wie die Überlastung und das Belastungstraining, der Umgang mit Stress und/oder Arbeitsbelastung, die persönliche Abgrenzung sowie Prophylaxe von Burnout.

Am zweitmeisten (10.7%) wurde ein niederschwelliges Angebot in Form einer Selbsthilfegruppe gewünscht, wobei ein gegenseitiger Austausch zwischen den Studierenden stattfinden kann. Hier wurden dieselben Themen wie für den Wunsch des integrierten Studieninhalts erwähnt. Dazu wurde auch erwähnt, dass ein solcher Austausch gerade auch für Personen mit einer oder derselben psychischen Erkrankung von Relevanz sein könnte.

Ebenfalls häufig erwähnt wurde der Aspekt, dass die Angebote besser vereinbar sein sollten mit den Lebensrealitäten der Studierenden. Oftmals seien ausgleichende Module (bspw. Sportmodule) oder die Beratungsstellen zeitlich nicht optimal mit Beruf, Studium und Familie zu vereinbaren. Zusätzlich wünschen sich die Studierenden mehr Selbstbestimmung und Flexibilität im Studium. Dabei erwähnen die Studierenden weniger Präsenzpflcht und mehr Eigenverantwortung sowie Selbstbestimmung. Auch die Digitalisierung wurde erwähnt, um flexibler zu sein, um Studium, Beruf und soziales Umfeld besser vereinbaren zu können.

Abschliessend wünschen sich die Studierenden mehr Verständnis seitens Hochschule und Dozierenden sowie dass deren persönliche Situation (Studium, Beruf, Familie, Gesundheit) mehr ernstgenommen wird.

5 Ergebnisse der Expert*inneninterviews

In diesem Abschnitt folgen die Ergebnisse der beiden Expert*inneninterviews. Zunächst wird auf das persönliche Interview mit der Psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern (PBLU, 26. April 2023) eingegangen und als zweites auf jenes mit der Studienberatung von der HSLU-SA (3. Mai 2023). Die Ergebnisse dieser Interviews unterstreichen Literaturrecherchen sowie die Ergebnisse der Online-Befragung und bieten zusätzliche fachliche Erklärungen bzw. Perspektiven. Aus Datenschutzgründen werden die nachfolgenden Ergebnisse anonymisiert dargestellt.

5.1 Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern (PBLU)

Selbstfürsorge aus psychologischer Sicht

Gemäss Fachperson kann aus psychologischer Sicht der Begriff der Selbstfürsorge mit dem Begriff des Gesundheitsverhaltens verglichen werden. In der Gesundheitspsychologie gehe es nämlich darum, die eigene Gesundheit (körperlich und psychisch) zu bewahren und zu verbessern. Zusätzlich erwähnt die Fachperson, dass es auch darum gehe, dass man als Individuum selbst etwas dafür unternimmt, um die eigene Gesundheit herzustellen bzw. stabil zu halten.

Inanspruchnahme der Beratung nach den Departementen

Gemäss psychologischer Fachperson gibt es verschiedene Gründe, welche dazu beitragen das einige Departemente mehr vertreten sind als andere. So könne es sein, dass bei einigen Departemente die psychische Belastung höher ist. Es können jedoch auch Faktoren sein wie das stärkere Interesse an der eigenen psychischen Gesundheit, die stärkere Sensibilisierung und Werbung der Dozierenden oder Studienberatung sowie die allgemeine Bekanntheit des Angebots der PBLU. Da meist mehrere Faktoren dazu beitragen, weshalb ein Departement mehr vertreten ist als ein anderes möchte die PBLU an dieser Stelle keine Zahlen bekanntgeben, um irreführende Interpretationen zu verhindern. Dennoch bestätigt die Fachperson aus klinischer Sicht die Aussage der Autorinnen, dass Departemente, welche aufgrund des Studiums sich häufig mit sich selbst auseinandersetzen, eher eine Beratung in Anspruch nehmen als Departemente, welche die eigene Reflexion keine grundlegende Voraussetzung darstellt. Gerade bei Fachpersonen der Sozialen Arbeit oder der Psychologie sei die Reflektion eine grundlegende Kompetenz, welche man für eine gute Berufsrolle benötigt und entsprechend zur Professionalität beiträgt.

Die eigene Gesundheit als Voraussetzung für eine gute Beratung

«Ich denke, dass dies ein sehr wichtiger protektiver Faktor ist». Die Fachperson erwähnt zusätzlich, dass die Expert*innen der Psychologie in der Fachausbildung der Psychotherapie verpflichtet sind je ca. 200 Selbsterfahrungsstunden zu absolvieren. Dies sei aus gutem Grund, denn man muss zunächst

einmal selbst wissen, was in einem vorgeht, bevor man in der Lage ist eine gute psychologische Beratung zu bieten. Die Fachperson erachtet Selbsterfahrung auch für die sozialarbeiterische Tätigkeit als hilfreich.

Klientel eher jung und mehrheitlich keine eigene Familie

Bei der Online-Befragung kam heraus, dass bei der Mehrheit der Befragten die Herausforderung (Studium, Job/Praktikum, soziales Umfeld) mehrheitlich als belastend wahrgenommen wird ([vgl. Kapitel 4.2.4](#)). An dieser Stelle wollten die Autorinnen von der PBLU eine fachliche Erklärung, weshalb es zu solch einem Ergebnis gekommen sein könnte. Die Fachperson bestätigt auf dem Hintergrund des klinischen Eindrucks, dass es sich bei der Sozialen Arbeit häufig um Teilzeitstudierende handelt, welche eine psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Daraus ergäbe sich, dass die Gesamtbelastung insgesamt höher ausfällt als einfach Summe ihrer Einzelteile. Dabei handle es sich um eine Addition von Dingen, welche oftmals mit viel Stress verbunden sind wie zum Beispiel die verschiedenen Rollen, welche schlussendlich unter dem Strich mehr ergeben als 100%. Zudem sei schon mehrere Jahre bekannt, dass Studierende häufiger unter Stress leiden als die allgemeine Bevölkerung. Die Fachperson erklärt sich dies damit, dass aus den verschiedenen Lebensbereichen (Arbeit, Studium, soziales Umfeld) Belastungen entstehen und es teilweise schwierig ist für die Studierenden diese unter einen Hut zu bringen. Beispiele für solche Belastungen könnten die eigenen Ansprüche sein oder auch, dass das Studium an sich ein schwer abzugrenzender und zu strukturierender Lebensbereich ist, da man nie fertig ist verglichen mit einem acht bis fünf Uhr Job.

Die Gründe für eine Anmeldung bei der PBLU sind sehr vielseitig und kann nicht auf einen Faktor wie die Mehrfachbelastung heruntergebrochen werden. Gerade bei den Studierenden der Sozialen Arbeit, welche eine breite Spannweite des Alters aufweisen, sind je nach Lebensabschnitt andere Themen relevant. Zudem habe die Mehrheit der Studierenden aller Departemente, welche eine Beratung bei der PBLU in Anspruch nehmen, noch keine eigene Familie.

Wichtigkeit und Aktualität

Selbstfürsorge sei gemäss Fachperson der PBLU in der psychologischen Beratung ein sehr häufiges Thema. Es sei ein Weg und Umgang mit dem erlebten Stress oder den psychischen Symptomen (bspw. depressive Symptome). Zudem glaubt die Fachperson aus subjektiver Sicht, dass das Thema Selbstfürsorge ein präsenderes Thema ist als vor einigen Jahren.

Nicht jede Methode ist zielführend

Die Selbstfürsorge und deren Methode sei sehr individuell. Es gäbe keine Methode, die man an sich als Selbstfürsorge bezeichnet, denn diese kann je nach Situation und Ausmass auch nicht zielführend sein. Beispiele dafür sind der exzessive Sport sowie weitere Methoden, welche zu einem Zeitpunkt

eingesetzt werden, während ein anderes wichtiges Lebensthema stark vernachlässigt wird (bspw. Konfliktlösung mit Partner*in).

Methoden der Studierenden

Die Fachperson bestätigt die Ergebnisse der Online-Umfrage, dass viele Studierende für ihre Selbstfürsorge häufig Sport treiben. Zudem sieht sie das Bewusstsein der Studierenden, was ihnen gut tut, als eine sehr positive Entwicklung. Denn häufig kämen die Betroffenen bereits mit jeglichen Ideen von Methoden in die Beratung. Beispiele, welche die Fachperson nennt, sind identisch mit den Ergebnissen der Online-Umfrage ([vgl. Kapitel 4](#)). Die Schwierigkeit lege zudem hauptsächlich an der Umsetzung dieser Methoden.

Methodenempfehlung von PBLU

Was die Fachperson der PBLU in vielen Fällen, wenn es sich um Stress handelt, empfiehlt ist ein achtwöchiger Meditationskurs im Gruppensetting - bekannt als Mindfulness-Based Stress Reduction. Dieser sei wissenschaftlich gut untersucht und würde bei Stresssituationen sehr gut wirken. Gleichzeitig sollte man sich die eigenen Glaubenssätze, wie z.B. «ich muss immer perfekte Leistung zeigen» oder «ich darf keine Fehler machen» bewusst machen. Diese seien häufig sehr fordernd und kritisch. Wenn es gelingen kann, diese Glaubenssätze etwas flexibler und wohlwollender zu formulieren und zu leben, sei dies hilfreich.

Empfehlung Unterstützungsangebote von PBLU

Die PBLU bietet fünf kostenlose Beratungen an für die Studierenden aller Departemente. Wird deutlich, dass die betroffene Person weitere Unterstützungsangebote benötigt, welche die PBLU nicht bieten kann, findet eine Triage an die passende Hilfeleistung statt (z.B. externe Psychotherapie, andere spezialisierte Fachstellen etc.). Ebenfalls empfiehlt die PBLU für Studierende in sozialen oder medizinischen Ausbildungen in individuellen Situationen Interventionen oder Supervisionen. Gerade diese Formen erachtet die Fachperson als wichtig in Bezug auf Kompetenzaufbau oder Entlastung. Zudem wird auch das Angebot des Hochschulsports für die Studierenden empfohlen, wobei es verschiedene Angebote gibt (Entspannung, Bewegung etc.). Wichtig für die Fachperson ist, dass die Empfehlungen stets individuell sind und dass je nach dem auch Vorerfahrungen eine grosse Rolle spielen können, welche entsprechend reaktiviert werden können (bspw. frühere Akupunktur).

Spezifische Angebote der Selbstfürsorge für Studierende der Sozialen Arbeit

Der Fachperson sind keine spezifischen Angebote bekannt, welche explizit für die Selbstfürsorge der Studierenden der Sozialen Arbeit abzielen. Zudem sieht die Fachperson auch eine gewisse Kritik an der Selbstfürsorge. In der Gesellschaft sei dies häufig ein «Problem» des Individuums. Überspitzt gesagt bedeute dies, dass jede Person selbst verantwortlich sei, mit den entsprechenden Anforderungen

zurecht zu kommen. Die Fachperson erachtet es demnach als wichtig ein Bewusstsein dafür zu haben. Zudem sieht sie auch die Arbeitgeber*innen in der Pflicht die Gesundheit der Arbeitnehmer*innen zu wahren, indem Angebote wie die Supervision oder Intervision angeboten werden. Abschliessend sei auch das Bewusstsein, was im System passiert, relevant. Denn es sei wichtig, dass nicht einfach alles an das Individuum abgegeben wird.

Vom Wunsch der Studierenden zur Umsetzung

Weiter wird erwähnt, dass im Einzelfall in der Beratung immer die Strategien und Barrieren der Betroffenen Person analysiert werden sollten, um herauszufinden, was für eine massgeschneiderte Methode hilfreich sein könnte. Denn nur zu wissen, was man machen sollte, reicht nicht, um es auch entsprechend umsetzen zu können. Um den Studierenden in der Beratung entsprechend bei der Umsetzung zu helfen, arbeitet die Fachperson unter anderem mit dem sogenannten Transtheoretischen Modell der Veränderung sowie der dazugehörigen stufengerechten Intervention. Dieses Modell sei eine hilfreiche Orientierung, um zu sehen, wo die Person steht und um eine passende Intervention seitens Beraterin anzuwenden.

Als gesunder Mensch kann man nicht keine Selbstfürsorge betreiben

Zum Ergebnis der Online-Umfrage, dass 99% der Befragten aktiv und bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen und 1% unternimmt dabei nichts, wollten die Autorinnen eine fachliche Perspektive. Die Fachperson erklärt, dass ein gesunder Mensch in der Gesellschaft so aufgestellt ist, dass dieser automatisch für seine Selbstfürsorge schaut, um entsprechend gesund zu bleiben. Betreibt jemand keine Selbstfürsorge, so hat dies Konsequenzen und die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person erkrankt, ist relativ hoch. Wenn man also gesund, arbeits- und studierfähig sein oder bleiben möchte, ist es grundlegend, dass man auch etwas dafür unternimmt, ansonsten sei dies für die eigene Gesundheit nicht nachhaltig.

Prognose des Themas Selbstfürsorge

Die Fachperson sieht die Selbstfürsorge in einer gesellschaftlich guten Entwicklung, obwohl Stress und Druck nicht weniger geworden sind. Es wäre daher wichtig, wenn die Selbstfürsorge als Thema mehr Platz in der Gesellschaft bekommen würde und somit allgemein die psychische Gesundheit ein bewusstes Thema ist. In Bezug auf die HSLU und mit Blick in die Zukunft spielt die Prävention und Sensibilisierung immer eine grosse Rolle. Grundsätzlich müsste sich aber der grosse gesellschaftliche Stress ändern, da nicht alles auf das Individuum abgewälzt werden könne.

Was die HSLU-SA zum Thema Selbstfürsorge beitragen kann

Die HSLU-SA zeige sich offen für das Thema der Selbstfürsorge und die psychische Gesundheit. Sie zeigt aktiv Interesse am Thema, Anliegen werden ernstgenommen und auch finanzielle Unterstützung sei

bei Bedarf vorhanden. Die Fachperson der PBLU erwähnt, dass die gegenseitigen Bemühungen jedoch nie enden. Es sei ein fortlaufender Prozess, an dem ständig weitergearbeitet werden müsse – denn es gibt jährlich neue Studierende und dementsprechend immer neue Anliegen und Angebote, die weiterentwickelt werden müssen. Eine enge Zusammenarbeit mit der HSLU, aufeinander zugehen, regelmäßiger Austausch und die Pflege persönlicher Netzwerke sei dabei wichtig.

Was Studierenden zum Thema Selbstfürsorge beitragen können

Seitens der Studierenden sei vor allem wichtig, Offenheit gegenüber diesem Thema und Sensibilisierung zu zeigen. Ein guter Kontakt zu sich selbst und Standortbestimmungen, wie es einem gesundheitlich geht und wo man aktuell steht, sind wichtige Kompetenzen in diesem Prozess. Dies ist auch in beruflicher Hinsicht eine Fachkompetenz, um ein Bewusstsein für den Beruf zu haben und immer an seiner Selbstfürsorge zu arbeiten, je nachdem in welcher Lebensphase man sich gerade befindet.

PBLU ist offen für Anliegen

Die interviewte Fachperson möchte noch erwähnen, dass die PBLU jederzeit offen für Neues ist. Wenn spezielle Anliegen zu einem Thema oder Wünsche vorhanden sind, können diese bei der PBLU angebracht werden.

5.2 Studienberatung Hochschule Luzern, Soziale Arbeit

Selbstfürsorge in der Studienberatung

Die Fachperson der Studienberatung beschreibt die Selbstfürsorge, auf sich und die eigenen Ressourcen zu achten, um nicht selbst auszubrennen. Dazu gehört frühzeitig zu merken, wann die Gesamtbelastung zu viel wird und wie man darauf reagieren kann. Als Ersatz für den Begriff der Selbstfürsorge wird in der Studienberatung auch häufig von Work-Life-Study Balance oder von Achtsamkeit gesprochen.

Ausserdem sieht die Fachperson der Studienberatung den Begriff der Selbstfürsorge eng mit der Bedürfnistheorie verknüpft, welche besagt, dass jeder Mensch Bedürfnisse hat, welche befriedigt werden müssen.

Inanspruchnahme der Beratung nach Zeitmodell und Themen

Zwar werden aktuell keine genauen Zahlen statistisch erfasst, doch erklärt die Fachperson, dass Studierende im Teilzeit- oder berufsbegleitenden Modus häufiger die Studienberatung aufsuchen als Vollzeit-Studierende. Dabei ist die Mehrfachbelastung ein durchgehendes Thema in den Beratungen: wie die verschiedenen Lebensbereiche parallel bewältigt werden können und wie man den verschiedenen Rollen gerecht werden kann. Die Mehrfachbelastung muss bei allen individuell angeschaut werden, einige haben Familie, ein Jobwechsel steht bevor, anderen geht es gesundheitlich nicht gut usw. Besonders beim Teilzeitmodus hat die Studienberatung die Erfahrung gemacht, dass während der Zeit des Praktikums besonders häufig Beratungsanfragen kommen, wobei auch wieder die Mehrfachbelastung ein ausschlaggebender Faktor ist. Das Praktikum ist auch bei Vollzeit-Studierenden ein häufiger Faktor, weshalb sie sich an die Studienberatung wenden, besonders dann, wenn zum Beispiel keine Praktikumsstelle gefunden wird und sich damit die Studienplanung ändert. Ein weiterer Grund, weshalb Studierende im berufsbegleitenden Modell die Studienberatung aufsuchen ist, dass dieses Zeitmodell eher gering vertreten ist und demnach nur wenige soziale Austausche möglich sind. Aus diesem Grund sucht die Zielgruppe die Studienberatung oftmals bezüglich Studienplanung auf.

Wie im [Kapitel 4.2.4](#) dargestellt wird, wurde bei der Online-Umfrage die Herausforderung den Beruf, das Studium und das soziale Umfeld gleichzeitig zu meistern, als eher belastend bis stark belastend angegeben. Die interviewte Fachperson kann dieses Ergebnis gut nachvollziehen und erlebt eine ähnliche Ausgangslage in den Beratungen.

Aktualität der Selbstfürsorge von Studierenden

Überwiegend melden sich Studierende bei der Studienberatung, weil sie inhaltliche oder organisatorische Fragen zum Studium haben. Diese Fragen sind laut Fachperson jedoch häufig gekoppelt mit der Organisation und Vereinbarkeit mit anderen Lebensbereichen, da Studierende oft in ihrer Flexibilität für das Studium eingeschränkt sind durch andere Verpflichtungen. Sehr oft komme die Frage «Schaffe ich das alles?». Die Studienberatung unterstützt dann dabei, die Gesamtsituation abzuklären – wo weitere Verpflichtungen sind und wo allenfalls freie Lücken sind. Die Selbstfürsorge ist daher häufig ein unterbewusstes Thema bei den Beratungen.

Präsenz in der Gesellschaft

Die Frage, ob das Thema der Selbstfürsorge in der allgemeinen Gesellschaft präsenter geworden sei, bejaht die Fachperson. Aus persönlicher Sicht findet sie aber, es gelinge den Leuten womöglich schlechter als früher. In der heutigen Zeit sei man in vielen Angelegenheiten gleichzeitig involviert. Die Menschen seien mobiler geworden und durch den technischen Fortschritt ist immer mehr möglich. Dies bedeutet aus Perspektive der Fachperson, dass zwar mehr Zeit vorhanden wäre, diese aber sofort effizient genutzt und noch mehr erledigt wird. Daneben habe man vielleicht noch Hobbys, welche auch Zeit in Anspruch nehmen. Man optimiere überall. Dies führt dazu, dass die Mehrfachbelastung ein hochaktuelles Thema ist. Die Fachperson glaubt auch, dass sich die Erwartungen an sich und andere weiterentwickelt hat. Früher seien die Leute möglicherweise genügsamer gewesen: Eine Familie und Job waren ausreichend, eine Weiterbildung wurde einmal gemacht im Leben. Heute hätten aus Sicht der Fachperson vor allem die jüngeren das Gefühl, alle drei Jahre eine Weiterbildung machen zu müssen – dies sei aber auch die Realität und der Anspruch des Arbeitsmarkts.

Unterstützungsangebote und Methoden

Bei der Studienberatung kommt die Weitervermittlung für weitere Unterstützungsangebote eher selten vor. In angezeigten Fällen wird jedoch auf die Psychologische Beratungsstelle des Campus Luzern oder an Fachverantwortliche Dozierende verwiesen. In spezifischen Fällen werden auch gezielte (kantonale) Fachstellen vorgeschlagen, wie beispielsweise eine Schuldenberatung. Dass ca. 20% der befragten Studierenden angegeben haben, eine Form der Therapie zu besuchen, empfindet die Fachperson als eine hohe Zahl. Sie sieht es jedoch zum einen als positiv, dass anscheinend Vorurteile gegenüber Therapie verschwunden sind und das Thema enttabuisiert wird. Die Offenheit und Selbstreflexion zur Veränderungsbereitschaft scheinen vorhanden zu sein. Zum anderen zeige diese Zahl aber auch auf, dass die Gesamtsituation sehr belastend sein muss. Ein Studium können dabei das Fass zum Überlaufen bringen.

Spezifische Angebote oder Projekte bezüglich der Selbstfürsorge von Professionellen der SA sind der interviewten Person auch keine bekannt. Gemäss ihr, sollte vor allem der Berufsverband sich für

bessere Arbeitsbedingungen der Professionellen der Sozialen Arbeit einsetzen. Ansonsten liege die Verantwortung sicher auch bei den Arbeitgebenden, welche die Fachpersonen anstellen. In vielen Betrieben gebe es beispielsweise gezielte interne Workshops oder Mitarbeiter*innenanlässe zum Thema Gesundheit. Aber auch Intervisionen oder Supervision können die Gesundheit der Mitarbeitenden in den Fokus nehmen.

Bei den Methoden erklärt die interviewte Fachperson, dass sie den Studierenden eher Tipps und Strategien mitgeben kann als Methoden. Wie bereits erwähnt betrachtet die Studienberatung dabei die Gesamtsituation der Studierenden und mit einzelnen Inputs nach dem lösungsorientierten Ansatz regt sie so zur Hilfe zur Selbsthilfe an. Dabei spielen persönliche Ressourcen eine wichtige Rolle.

Eine häufige Strategie, die die interviewte Person den Studierenden mitgibt, ist die Arbeitsorganisation. Hierbei geht es vor allem um die Planung, wie Verpflichtungen aus den verschiedenen Lebensbereichen miteinander vereinbart werden können. Dabei überlässt die Fachperson die Ideensuche den Studierenden selbst, wie die Arbeitsorganisation erfolgen könnte: Beispielsweise durch Nutzung eines Familienplaners, das Arbeiten mit Post-Its o.Ä. Durch gezieltes ressourcenorientiertes Fragen gelangt die Person dann womöglich zu Strategien.

Als weiterer Input spricht die Fachperson häufig das Tempo des Studiums an. Viele Studierende machen sich selber Druck, das Studium in der kürzest möglichen Zeit absolvieren zu wollen. Die Studienberatung versucht dabei, etwas Tempo rauszunehmen. Sie fragt dabei nach der Motivation und den Zielen für das Studium. Häufig kann aufgezeigt werden, dass diese Ziele genauso erreicht werden können, wenn das Studium etwas verlängert wird. Dies ist jeweils nach den individuellen Möglichkeiten zu betrachten.

Eine dritte Strategie, welche auch häufig von den Studierenden selbst gewünscht wird, ist der soziale Austausch. Für viele Studierende sei der soziale Austausch mit Gleichgesinnten sehr wichtig und diene auch der Psychohygiene. Auch sei der Wunsch nach einem Tandem oder Götti/Gotti schon geäußert worden, damit sich die Studierenden bei Fragen oder Unsicherheiten an andere Studierende wenden können, die in der gleichen Situation waren. Besonders bei Passerelle-Studierenden oder Studierenden mit einer Fremdsprache als Muttersprache sei solch ein gezielter sozialer Austausch ein Mehrwert.

Wichtig ist an dieser Stelle nochmals zu erwähnen, dass die Studienberatung keine spezifischen Methoden vorschlägt, sondern methodische Ratschläge, Inputs und den Impuls zur Reflexion mitgeben kann. Durch gezieltes und lösungsorientiertes Nachfragen kann die Studienberatung die Studierenden in diesem Prozess begleiten und Ressourcen gemeinsam erarbeiten. Die konkrete Umsetzung liegt schlussendlich bei den Studierenden selbst.

Keine Selbstfürsorge kann «nur noch funktionieren» bedeuten

Um das Ergebnis der Online-Befragung (99% betreiben Selbstfürsorge und 1% keine) fachlich zu untermauern haben die Autorinnen nach einer Erklärung gefragt. Die Fachperson kann sich aus bedürfnistheoretischer Sicht nicht vorstellen, dass man keine Selbstfürsorge betreibt – es könne jedoch sein, dass man nichts bewusst, sondern eher unbewusst tut. Eine Erklärung für keine Selbstfürsorge könnte womöglich auch sein, dass diejenigen Personen bereits am Anschlag laufen. Dabei unterscheidet die Befragte Person zwischen «nur noch funktionieren» und «sich wohlfühlen», wobei dazwischen eine grosse Spannweite ist. Studierende würden sich oftmals dazwischen befinden, wenn nicht sogar eher nur noch beim Funktionieren – während das Wohlfühlen nur noch am Rande mitspielt.

Prognose des Themas Selbstfürsorge

Die interviewte Person ist überzeugt, dass die Selbstfürsorge in Zukunft weiterhin Thema sein wird. Vor allem die Mehrfachbelastung sowie die Erwartung an sich selbst würde tendenziell eher zunehmen, da die Individuen in der heutigen Gesellschaft häufig auch mit der Selbstoptimierung konfrontiert sind. Zudem sei das Thema auch genderspezifisch zu betrachten. Frauen seien nochmals mehr belastet, was ebenfalls nicht weniger werden würde. Dies weil heutzutage die Frauen ebenfalls in der Arbeitswelt präsent sein wollen, Weiterbildungen machen wollen oder gar müssen und eine Karriere anstreben – und dies nebst der Care-Arbeit, welche nicht weniger wird und gemäss Statistik nach wie vor meist von Frauen geleistet werde.

Was die HSLU zum Thema Selbstfürsorge beitragen kann

Die Fachperson sieht die Beratungsangebote der PBLU sowie der Studienberatung als wichtig an, weshalb diese auch beibehalten werden sollen. Zudem erwähnt sie, dass ein Tandem-Coaching, wobei höher Semestrige die Personen aus den tieferen Semestern in verschiedenen Themen unterstützen und begleiten eine interessante Idee sei, welche zurzeit aber noch nicht umgesetzt wird an der HSLU-SA. Ebenfalls erkennt die Fachperson, dass in der heutigen Gesellschaft die Flexibilität von hoher Relevanz ist, weshalb aus ihrer Sicht das Angebot des Studiums flexibler gestaltet werden sollte.

Was die Studierenden zum Thema Selbstfürsorge beitragen können

Die interviewte Fachperson erachtet es als wichtig, dass die Studierenden der HSLU-SA die Informationsangebote, welche zu Beginn des Studiums kommuniziert werden, wahrnehmen, um sich ein Bild machen zu können, was sie erwartet. Ebenfalls sieht sie die Arbeitsorganisation als ein sehr wichtiger Aspekt, um dem Überblick der verschiedenen Lebensbereiche zu behalten. Ausserdem kann für die Studierenden auch die Gelassenheit ein Beitrag zur eigenen Selbstfürsorge sein – nämlich im Sinne von, nicht immer alles schnell absolviert und erledigt zu haben, sondern sich auch über die Qualität

und der eigenen Ziele des Studiums bewusst sein. Der schnellste Weg ist gemäss Fachperson nämlich nicht immer der beste Weg.

Was die Studienberatung zum Thema Selbstfürsorge beitragen kann

Die Fachperson sieht den Bedarf an Flexibilität der Studierenden in der Beratung, weshalb sie verschiedene Formen anbietet wie bspw. persönlich vor Ort, per Telefon oder via Zoom. Ausserdem ist die befragte Person sich bewusst, dass aufgrund Teilzeit Pensen die Termine nicht jeden Tag angeboten werden können, was eine Hürde der Terminvereinbarung darstellt. Ebenfalls wichtig, um die Selbstfürsorge der Studierenden weiterhin zu fördern, seien zudem regelmässige Infoveranstaltungen, Weiterbildungen für die Studienberatenden sowie das Führen von Statistiken, um die herausstechenden Themen explizit angehen zu können.

Abgrenzung als wichtige Voraussetzung für die Work-Life-Study-Balance

Die Fachperson erwähnt zudem, dass viele Studierende der HSLU-SA während ihrer Praxisausbildung mit dem Thema Abgrenzung konfrontiert werden und das Bedürfnis haben, dies zu erlernen (Lernziele) oder diese im Rahmen der Supervision anzugehen. Das Gelingen der Abgrenzung stellt somit ein wichtiger Faktor dar, um die Work-Life-Study-Balance entsprechend halten zu können.

6 Diskussion der Forschungsergebnisse

In diesem Kapitel folgen die Diskussionen und Interpretationen der Ergebnisse der Online-Befragung und Expert*inneninterviews.

6.1 Online-Befragung

Selbstfürsorge gewinnt an Bedeutung

Dass die eigene Selbstfürsorge in der Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist nicht nur in der Literatur zu lesen, sondern auch durch die Online-Befragung erkennbar. Das Thema scheint nicht nur aktuell zu sein, sondern für die Studierenden auch sehr wichtig. Dementsprechend sind auch die Ergebnisse der vielfältigen genannten Angebote und Unterstützung sehr positiv ausgefallen. Demnach schliessen die Autorinnen daraus, dass die Studierenden der Sozialen Arbeit sehr wohl wissen, was ihnen gut tut und dies auch nutzen bzw. umsetzen.

Aktives und bewusstes Betreiben von Selbstfürsorge

Dass 99% der Teilnehmer*innen aktiv und bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen ist erstaunlich und erachten die Autorinnen als sehr positives Ergebnis. Jedoch kann dieses Ergebnis auch kritisch betrachtet werden. Nämlich haben die Autorinnen bei der Frage im Fragebogen ein zusätzliches Informations-Kästchen eingebaut, wobei Leitgedanken für die Selbstfürsorge aufgelistet wurden. Demnach kann es sein, dass dieses Ergebnis nicht ganz der Realität entspricht. Es kann nämlich nicht ausgeschlossen werden, dass die Befragten zwar sportliche Tätigkeit ausüben, aber dies eigentlich nicht aktiv und bewusst für die Selbstfürsorge tun – sondern dies lediglich einfach als Zweigedanke einen positiven Einfluss auf die eigene Fürsorge nimmt. Um dies genauer herauszufinden, könnte in einer weiteren Forschung oder Folgeprojekt spezifische Interviews darauf aufbauend durchgeführt werden.

Mehrfachbelastung

Als sehr erstaunlich erachten die Autorinnen, dass 50% der Praktikant*innen angegeben haben nebst der Praxisausbildung noch einer Nebentätigkeit nachzugehen. Dies könnte beispielsweise der Fall sein, wenn Studierende ihre Ausbildung selbst finanzieren müssen, Wohnkosten haben oder weitere Verpflichtungen, welche mit finanziellen Mitteln verbunden sind – oder lediglich einfach als Interesse oder Vernetzung. An dieser Stelle möchte erwähnt werden, dass nicht ausgeschlossen werden kann, dass die etwas längere Frage ([Anhang B, Frage 7.5](#)) von den Befragten nicht ausführlich genug gelesen wurde. Mit dem Vergleich der Zeitinvestition der Online-Befragung wurde nämlich ersichtlich, dass der Mittelwert der Zielgruppe (n=183) bei 0:15:39 liegt, während er bei den Praktikant*innen tiefer ausfällt 0:11:56 und einige davon teilweise nur wenige Minuten dafür investierten. Die Autorinnen schliessen

deshalb nicht aus, dass die Frage womöglich anders verstanden wurde – wie zum Beispiel, in welchem Bereich die Praktikant*innen arbeiten und dazu das «zusätzlich» unterging. Um dieses allfällige Missverständnis in einem weiteren Schritt zu klären, könnte hier gezielt mit der Zielgruppe im Rahmen einer Folgearbeit ein Interview durchgeführt werden.

Dass rund ein Drittel der Befragten nebst dem Studium und der Praxisausbildung oder sozialer Nebentätigkeit noch Betreuungsaufgaben wahrzunehmen hat, zeigt den Autorinnen, dass die Studierenden der HSLU-SA deutlich mehrfachbelastend sind und somit mehrere Herausforderungen (Studium, Praktikum/Job, soziales Umfeld) gleichzeitig zu bewältigen haben. Mehr als die Hälfte (62.3%) erachten diese Herausforderung als eher bis stark belastend, 4.3% sind bereits während dem Studium einmal an einem Burnout erkrankt und zum Zeitpunkt der Umfrage fühlten sich 4.9% nahe dran an einem Burnout zu erkranken - für die Autorinnen ein besorgniserregendes Ergebnis. Ob bei den Betroffenen genügend Ressourcen vorhanden sind, um dem entgegenzuwirken und gesund zu bleiben ist an dieser Stelle unklar. Ersichtlich wurde allerdings bei den Ergebnissen, dass 79.2% ihr soziales Umfeld als stabil bezeichnen. Demnach glauben die Autorinnen, dass die oben erwähnte Herausforderung und somit die eigene Selbstfürsorge teilweise sehr gut mit dem sozialen Umfeld kompensiert oder gestärkt werden kann. Auch dass die eigene Psyche sehr positiv eingeschätzt wurde, wirkt der Herausforderung entgegen und zeigt, dass die Studierenden mehrheitlich wissen, wie sie mit dieser Belastung umgehen können.

Das Studium scheint der meist belastende Bereich zu sein. Die spezifischen Gründe dazu haben die Autorinnen in dieser Umfrage nicht beleuchtet. Dennoch kann aufgrund der Wünsche, welche angegeben wurden, interpretiert werden, dass das Studium für die Studierenden nicht leicht mit dem Praktikum/Job und sozialen Umfeld zu vereinbaren ist, da die Studierenden das Studium der Sozialen Arbeit als Gebunden (Präsenzpflicht) wahrnehmen und von der Hochschule wenig Eigenverantwortung erhalten, was eine Reflexivität bewirken kann. Dazu erachten die Autorinnen gerade in der heutigen Gesellschaft die Flexibilität als besonders wichtig, damit eben die Vereinbarkeiten zwischen den verschiedenen Lebensbereichen der Betroffenen möglich ist. Die Möglichkeit alle Erwartungen und Rollen gleichzeitig vereinbaren zu können, ohne zusätzlichen Hindernisse, kann Zeit für die eigene Selbstfürsorge bedeuten, was wiederum Einfluss auf die eigene Gesundheit haben kann (vgl. Modell: *Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden* im [Kapitel 2.7](#)).

Demografische Daten

Für die Autorinnen ist die Spannbreite des Alters von den Teilnehmer*innen wenig erstaunlich, da bekannterweise Studierende der HSLU-SA, eine sehr Alters-durchmischte Community ist. Demnach kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass die Selbstfürsorge in jedem Alter der Studierenden eine

Rolle spielt. Dass das weibliche Geschlecht eher am Departement der Sozialen Arbeit vertreten sind, wurde den Autorinnen bereits zu Beginn des Studiums klar ersichtlich. Von den rund 183 Befragten macht die weibliche Zuordnung 83.1% aus. Dennoch ist aufgrund der nicht gleichmässigen Teilnahme der Geschlechter keine Beurteilung möglich, welches Geschlecht am meisten für die Selbstfürsorge achtet. Dies gilt auch für die verschiedenen Zeitmodelle (Vollzeit, Berufsbegleitend, Teilzeit) sowie für die Studienrichtungen (Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokultur). Würde ein Vergleich erzielt werden wollen, so müsste in Form einer weiteren Forschung diese spezifisch mit gleichmässiger Anteilnahme befragt werden.

6.2 Expert*inneninterviews

Nachfolgend werden zugleich beide Ergebnisse der Expert*inneninterviews beleuchtet und relevante Aspekte hervorgehoben, welche die bereits recherchierten und erforschten Ergebnisse in dieser Arbeit unterstreichen oder ergänzen. Somit dienen die nachfolgenden Ausführungen lediglich einer Bestätigung des bisherigen erwähnten und bildet gleichzeitig auch ein Gesamtfazit.

Selbstfürsorge eng verbunden mit der eigenen Gesundheit

Durch die Literaturrecherche, aber auch die beiden Interviews ist an dieser Stelle klar zu nennen, dass die eigene Selbstfürsorge stark mit der eigenen Gesundheit zusammenhängt. Wird für die eigene Fürsorge nichts unternommen, so kann dies, bestätigt durch verschiedene Disziplinen, gesundheitliche Konsequenzen mit sich ziehen.

Studierende sind häufiger gestresst als die Normalbevölkerung

Gemäss psychologischer Fachperson sind die Studierenden häufigerem Stress ausgesetzt als die Normalbevölkerung. Diese Aussage wird durch die Online-Ergebnisse unterstrichen. Denn die Mehrheit der Befragten erachten die Herausforderung Studium, Arbeit/Praktikum und soziales Umfeld als belastend. Dass zudem gerade die Mehrfachbelastung ein relativ häufiges Thema in beiden Beratungssettings darstellt, bestätigt die Aussage des häufig ausgesetzten Stresses der Studierenden. Relevant sind jedoch auch die individuellen zur Verfügung stehenden Ressourcen, welche Stress begünstigen oder abschwächen können.

Individuelle Methodenvielfalt

Die Studierenden haben viele Ideen und Methoden, wie sie einen Beitrag an die eigene Fürsorge leisten und somit ihre Gesundheit fördern. Dies bestätigen auch die Aussagen der Interviewpartner*innen, wobei ähnliche Methoden und Strategien genannt wurden. Dass beispielsweise Sport ein häufiges Mittel für die Selbstfürsorge darstellt, zeigt sich nicht nur in den Ergebnissen der Online-Befragung, sondern auch durch die beiden Interviews. Plausibel ist zudem, dass eine Methode, welche die

Mehrheit anwendet, nicht automatisch auch die beste für jedes Individuum darstellt. Die Autorinnen erachten es demnach als wichtig, dass die Studierenden selbst oder mit einer Fachperson herausfinden, welche Methode für sie am besten geeignet ist, um der Selbstfürsorge nicht kontraproduktiv entgegenzuwirken. Demzufolge ist auch immer das Gesamtgefüge einer Person mit ihren verschiedenen Lebensbereichen zu betrachten, um eine optimale Lösung zu finden.

Selbstfürsorge als auch künftig wichtiges und relevantes Thema

Aufgrund der Online-Ergebnisse und der beiden Expert*inneninterviews kann daraus geschlossen werden, dass das Thema der Selbstfürsorge nicht nur zum jetzigen Zeitpunkt eine hohe Wichtigkeit und Aktualität aufweist, sondern auch in der Zukunft ein stetig relevantes Thema sein wird. Die zunehmenden Anforderungen von aussen, sowie auch die Erwartungen an sich selbst steigen aus Sicht der Autorinnen fortlaufend, weshalb auch sie glauben, dass die Selbstfürsorge und die damit zusammenhängende psychische Gesundheit künftig die Gesellschaft noch weiterhin prägen wird.

Übereinstimmung der Wünsche

Obwohl gemäss der Online-Befragung mehr als die Hälfte der Befragten mit dem Angebot der Hochschule Luzern zufrieden sind, sind die einzelnen zusätzlichen Wünsche seitens Studierenden mit denjenigen der Studienberatung der HSLU-SA identisch. Die Autorinnen erkannten während dem Interview, dass die Studienberater*innen eng mit den Studierenden zusammenarbeiten und diese Bedürfnisse und Wünsche adäquat erkennen und versuchen diese zu berücksichtigen. So sind dies zum Beispiel die Themen rund um die Vereinbarkeit, Flexibilität, Austauschgefässe oder Coachingangebote.

Fehlende Angebote, welche die Selbstfürsorge von Professionellen der Sozialen Arbeit fördern

Die Autorinnen waren erstaunt, bei der Recherche keine spezifischen Angebote, Projekte oder Massnahmen zu finden, welche spezifisch auf Professionelle der Sozialen Arbeit und deren Selbstfürsorge abzielen. Diese besorgniserregende Erkenntnis wurde insofern bestätigt, dass auch Fachpersonen der beiden Interviews keine spontane Antwort darauf hatten. Dennoch erachten es die Autorinnen als wichtig, dass ein solches Angebot geschaffen wird – insbesondere in Anbetracht, dass die Themen der Selbstfürsorge und Psychische Gesundheit künftig nicht abflachen werden. An dieser Stelle wollen die Autorinnen nochmals erwähnen, dass grundsätzlich auch Arbeitgeber*innen dazu verpflichtet sind, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen zu schützen und fördern. Ob und inwiefern dies jedoch getan wird, ist an dieser Stelle unklar und wäre im Rahmen einer weiteren Forschungsarbeit hoch interessant.

6.3 Theoriebezug

Selbstfürsorge als wandelndes Kontinuum

Was in den beiden Expert*inneninterviews bestätigt wird, ist die fließende Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit. Wie im [Kapitel 2.2](#) beschrieben, ist psychische Gesundheit – und somit auch die Selbstfürsorge – ein Prozess, der im ständigen Wandel ist. Auch die fehlende Vollständigkeit von vollkommener Gesundheit wird durch die Ergebnisse der Interviews bestätigt. Beide Fachpersonen sehen einen grossen Spielraum beim Thema Selbstfürsorge: Selbstfürsorge, dass es zum Überleben und Funktionieren reicht bis hin zur Selbstfürsorge zum persönlichen Wohlbefinden bis sogar zum Luxus. Die Spannbreite dazwischen ist immens und zeigt den wandelnden Prozess deutlich.

Belastungs- und Schutzfaktoren

Im [Kapitel 2.3](#) wurde auf Einflussfaktoren in Form von Risiko- und Schutzfaktoren der Selbstfürsorge eingegangen.

Bei den Risikofaktoren wurden in der Online-Umfrage wie auch in beiden Interviews besonders häufig die Mehrfachbelastung und der Stress erwähnt. Wie im [Kapitel 2.4](#) beschrieben, sind Professionelle der Sozialen Arbeit einem hohen Risiko ausgesetzt, einmal an einem Burnout zu erkranken, was stark mit der Stresswahrnehmung zusammenhängt. Bereits im Studium ist die psychische Gesundheit schon ein grosses Thema, wie die Umfrage zeigt: 17.4% der befragten Studierenden geben an, entweder während des Studiums oder der Nebentätigkeit im sozialen Bereich effektiv an einem Burnout erkrankt zu sein oder es wurde eine andere psychische Erkrankung diagnostiziert. Knapp 5% fühlten sich zum Zeitpunkt der Befragung nahe an einem Burnout. Aus Sicht der interviewten Fachperson der PBLU sind Studierende zudem einem grösseren Stress ausgesetzt als die Allgemeinbevölkerung. Dass Studierende verschiedensten Stressfaktoren ausgesetzt sind, bestätigen diverse Studien (beispielsweise Heuse & Risius, 2021). Als weitere Risikofaktoren können festgehalten werden, dass sich die Studierenden mehr Flexibilität im Studium wünschen für dessen Vereinbarkeit mit anderen Lebensbereichen sowie der Wunsch nach einer Möglichkeit zum sozialen Austausch.

Bei den Schutzfaktoren sind die Ergebnisse der Wichtigkeit und Aktualität des Themas der Selbstfürsorge erfreulich. Dass 99% der Befragten angeben, aktiv etwas für ihre Selbstfürsorge zu tun, geht mit dem Standpunkt der Sozialen Arbeit als Profession zur Selbstfürsorge einher. Denn wie im [Kapitel 2.6.1](#) beschrieben, plädiert der Berufsverband auf die Handlungsmaximen der Fachpersonen, wonach solche eigenen Ressourcen und Grenzen (er-)kennen sollten. Der Berufsverband setzt weiter auch auf die Selbstverantwortung der Professionellen, bei Bedarf selbst Hilfe oder Beratung in Anspruch zu nehmen. Diese Handlungsmaxime spiegelt sich in den Zahlen, wie viele Studierenden bereits eigene

Methoden oder Unterstützungsangebote für die Selbstfürsorge in Anspruch nehmen. Als weitere Schutzfaktoren können folgende Aspekte genannt werden:

- ✗ Modulangebote der HSLU-SA
- ✗ Hochschulsport
- ✗ Mehrheitlich stabiles Umfeld gemäss online-Befragung
- ✗ Sozialer Austausch ist vorhanden
- ✗ (...)

Mehrfachbelastung im multifaktoriellen Geschehen

Fast am deutlichsten zeichnen sich die Mehrfachbelastungen im Leben der Studierenden ab. Die Ergebnisse der Online-Umfrage wie auch beider Interviews bekräftigen das Modell des multifaktoriellen Geschehens im [Kapitel 2.7](#). Die Aussagen der Studierenden wie auch die beruflichen Erfahrungen der PBLU und der Studienberatung HSLU-SA bestätigen, dass Studierende der HSLU-SA in der heutigen Gesellschaft mehrere Lebensbereiche parallel miteinander vereinbaren müssen und dies häufig als grosse Herausforderung angesehen wird. Dies ist teilweise auch dem Umstand geschuldet, dass die Menschen heute flexibler und mobiler sind, auch durch die Digitalisierung. Mehr Dinge können in kürzerer Zeit erledigt werden. Zu den Mehrfachbelastungen gehören in erster Linie das Studium an sich, welches mit Nebenjobs, Betreuungsaufgaben, Familie, Hobbys usw. vereinbart werden muss. Das Modell des multifaktoriellen Geschehens widerspiegelt diese Fakten in dem es aufzeigt, dass Studierende und ihre Selbstfürsorge verschiedenen Einflussfaktoren ausgesetzt sind, welche aber alle zur Person gehören und miteinander vereinbart werden müssen.

Zudem ist klar ersichtlich, dass der Grund für das Aufsuchen einer Beratung ebenfalls multifaktoriell bedingt ist. Verknüpft mit dem multifaktoriellen Modell bedeutet dies, dass beispielsweise die Sensibilisierung seitens Dozierende (Studium) ebenfalls auf die Selbstfürsorge einwirkt, sowie auch beispielsweise das eigene Interesse (Ich). Demnach gibt es kein alleiniger Faktor, welcher dazu beiträgt, dass eine Beratung aufgesucht wird – sondern die Gründe sind meist sehr vielseitig und multifaktoriell bedingt.

7 Schlussfolgerung

Abschliessend werden in diesem Kapitel zunächst alle zu Beginn beschriebenen Fragestellungen nochmals erläutert und kurz beantwortet, so dass ein zusammenfassendes und ganzheitliches Bild dieser Bachelorarbeit entsteht und die Hauptfrage «Wie kann die Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit der HSLU-SA gefördert werden»? vollständig beantwortet werden kann. Danach folgt die Schlussfolgerung bezogen auf die Soziale Arbeit, sowie ein persönliches Fazit seitens Autorinnen. Der Schluss dieser Arbeit bildet das [Kapitel 7.4](#) Handlungsempfehlungen und Ausblick, wobei ein Blick auf bestehende Projekte gewagt wird, eine Empfehlung für die Soziale Arbeit, spezifisch für die HSLU-SA abgegeben wird sowie weiterführende Gedanken aufgelistet werden.

7.1 Beantwortung der Fragen

Was wird unter Selbstfürsorge verstanden?

Selbstfürsorge wird umgangssprachlich auch «selfcare» genannt und obwohl die eigene Fürsorge im Sinne der Stärkung der psychischen Gesundheit in der Gesellschaft zunehmend an Wichtigkeit gewinnt, gibt es in der Fachliteratur bisher keine einheitliche Definition des Begriffs. Der Begriff wird zudem je nach Disziplin unterschiedlich definiert. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Selbstfürsorge die Fürsorge auf sich selbst bezogen ist, die sich auf alle Handlungen bezieht, welche die Gesundheit einer Person fördern. Der Grundstein der Selbstfürsorge ist die Aufmerksamkeit auf sich selbst und die Wahrnehmung sowie das Ernstnehmen der eigenen Gefühle. Denn wer bewusst auf eigene Empfindungen achtet, diese ernst nimmt und reflektiert, kann entsprechend auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche eingehen sowie seine Grenzen erkennen.

Welche Auswirkungen kann es haben, wenn die eigene Selbstfürsorge vernachlässigt oder missachtet wird?

Wie aus den [Kapitel 2.2 bis 2.4](#) ersichtlich ist, hat es durchaus Auswirkungen, wenn die eigenen Selbstfürsorge vernachlässigt oder missachtet wird. Dies kann beispielsweise dann geschehen, wenn die eigenen Grenzen nicht erkannt oder überschreitet werden, bei Selbstüberforderung oder fehlender/geringer Zeiteinplanung für Dinge, welche einem gut tun. Selbstfürsorge steht daher in einer engen Verbindung mit der psychischen Gesundheit. Weiter können die Auswirkungen auf unterschiedlichen Ebenen wirken – auf der psychischen oder psychosomatischen Ebene. Daneben spielen auch individuelle und gesellschaftliche Faktoren eine wichtige Rolle. Das Ausmass der Auswirkungen hängt beispielsweise vom persönlichen Stressempfinden und von der Resilienz ab. Zusätzlich spielen weitere diverse

Risiko- und Schutzfaktoren wie Selbstwertgefühl und persönliche und umweltbezogene Ressourcen eine wichtige Rolle.

Wie steht die Soziale Arbeit als Profession zur Selbstfürsorge?

In der berufsethischen Literatur ist der berufsmoralische Imperativ klar: Die Selbstfürsorge liegt in der Selbstverantwortung der Fachpersonen. Da die Funktion der Sozialen Arbeit nicht garantieren kann, dass die Professionellen nie Gefahren ausgesetzt sind, ist jede einzelne Fachperson der Sozialen Arbeit zur Selbstfürsorge verpflichtet. Dazu muss die Fachperson physisch, psychisch und sozial gesund bleiben, um in ihrer Tätigkeit funktionieren zu können. Demnach liegt die Verantwortung zum grössten Teil bei der Fachperson selbst. Allerdings tragen auch alle anderen Fachpersonen ein Teil der Verantwortung sowie die Arbeitgebenden, welche die Fachpersonen arbeitsrechtlich anstellen und eine einklagbare Fürsorgepflicht ihren Angestellten gegenüber wahrzunehmen haben (B. Schmocker, persönliche Mitteilung, 2023, 21. März).

Zudem lässt sich insgesamt sagen, dass die Profession Soziale Arbeit zunehmend die Wichtigkeit der Selbstfürsorge von Fachpersonen der Sozialen Arbeit erkennt. Denn die Soziale Arbeit bietet bisher einige Methoden, welche den Fachpersonen dabei helfen ihre Selbstfürsorge und somit auch ihre psychische Gesundheit zu stärken und fördern ([vgl. Kapitel 2.6.1](#)). Zudem gibt es zahlreiche kostenpflichtige Angebote für Fachpersonen verschiedener Disziplinen von diversen Organisationen, Stiftungen oder Therapeuten, welche beispielsweise Kurse für deren Selbstfürsorge oder psychische Gesundheit anbieten. Ein spezifisches Angebot für Professionelle der Sozialen Arbeit gibt es gemäss Recherche leider nicht. Dies bestätigen auch Fachpersonen der Sozialen Arbeit und der Psychologie.

Was bedeutet dies für die Studierenden der Sozialen Arbeit?

Gemäss dem Modell «Selbstfürsorge als multifaktorielles Geschehen von Studierenden» ([vgl. Kapitel 2.7, Abbildung 2](#)) stehen drei Elemente (Studium, Arbeit, Person) in einer ständigen Wechselwirkung mit den jeweiligen inneren und äusseren Einflussfaktoren – was bedeutet, dass nicht nur die Studierenden selbst Einfluss auf ihre eigene Selbstfürsorge haben, sondern auch die Arbeitgebenden, die Hochschule, das soziale Umfeld oder weitere Drittpersonen.

Studierende haben gemäss dem obengenannten Modell verschiedene Herausforderungen gleichzeitig zu bewältigen. Zudem hat in den letzten Jahren das Thema psychische Gesundheit in verschiedenen Universitäten und Hochschulen stark zugenommen. Dies Erkenntnis lässt die Interpretation zu, dass die Balance um die eigene Selbstfürsorge immer anspruchsvoller geworden ist. Und um gesund zu bleiben, sollte die Selbstfürsorge der Studierenden anerkannt und gefördert werden. Gelingt die

Balance zwischen den vielfältigen Herausforderungen nicht, so kann dies negative Folgen auf die eigene Psyche der Studierenden mit sich ziehen.

Wie viele Studierende der HSLU-SA wenden bewusst Methoden / Unterstützungsangebote für ihre Selbstfürsorge an?

Von den 242 Befragten Personen haben 99% angegeben, dass diese bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen.

Welche Methoden / Unterstützungsangebote der Selbstfürsorge wenden die Studierenden der HSLU-SA an?

Es wurden zahlreiche Methoden und Unterstützungsangebote angegeben, welche die Studierenden verwenden. Diese sind im [Kapitel 4.1.4 \(Abbildung 7\)](#) ersichtlich und werden nachfolgend in der *Tabelle 1* nochmals zusammenfassend dargestellt wird.

Welche Methoden / Unterstützungsangebote für die Selbstfürsorge empfehlen Fachpersonen für Studierende?

Fachpersonen (psychologisch & sozialarbeiterisch) geben grundsätzlich keine Empfehlungen ab bezüglich Methoden oder Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge. In beiden Disziplinen wird eine gemeinsame Situationsanalyse mit den Studierenden gemacht und mittels psychologischen oder sozialarbeiterisch Arbeitsweisen herausgefunden, was die betroffene Person selbst an Methoden oder Unterstützungsangebote bereits kennt, anwendet oder angewendet hat. Dabei wird in beiden Beratungen individuell auf die Person und deren verschiedenen Lebensbereichen eingegangen, um gemeinsam eine optimale Lösung oder Strategie zu entwickeln. Sind zusätzliche Hilfeleistungen angezeigt so wird an eine spezifische und geeignete Fachstelle triagiert.

Obwohl von den Fachpersonen keine direkten Empfehlungen für Studierende erfolgen, gibt es einige Aspekte, welche als lohnend erachtet werden. So würde beispielsweise bei Stresssituationen der wissenschaftlich gut untersuchte achtwöchige Mediationskurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) gut gegen Stress wirken. Weiter kann das Angebot des Hochschulsports für Bewegung oder Entspannung eine individuell gute Lösung sein. Zudem werden unter anderem für Studierende der Sozialen Arbeit das Gefäss der Supervision und/oder Intervision für den Kompetenzaufbau oder zur Entlastung als wichtig erachtet. Auch kann es für Studierende hilfreich sein, dass diese ihre oftmals fordernden Glaubensansätze an sich selbst versuchen wohlwollender und flexibler zu formulieren. Weiter empfiehlt sich als studierende Person offen und sensibel auf das Thema der Selbstfürsorge zu sein, sowie auch

einen guten Kontakt zu sich selbst zu pflegen. Denn die Kompetenz, über sich, seine Gesundheit und sein Wohlergehen Bescheid zu wissen ist nicht nur relevant für den Prozess der Selbstfürsorge, sondern spielt für die Zielgruppe der Sozialen Arbeit auch in beruflicher Sicht eine wichtige Rolle. Die interviewte Fachperson von der Studienberatung der HSLU-SA erachtet zudem die eigene Arbeitsorganisation als besonders wichtig, um die vielfältigen und anspruchsvollen Lebensbereiche während des Studiums unter einen Hut zu bringen. Auch die zu Beginn des Studiums kommunizierten Informationsveranstaltungen wahrzunehmen, werden empfohlen sowie eine gewisse Portion Gelassenheit zu erwerben. Denn der schnellste Weg im Studium ist gemäss Fachperson nicht immer der beste.

Wie kann die Selbstfürsorge von Studierenden in Ausbildung der HSLU-SA gefördert werden?

Um abschliessend auch die übergeordnete Hauptfrage zu beantworten, werden nachfolgend alle möglichen Methoden und Handlungsempfehlungen aus den Literaturrecherchen, Ergebnisse der Online-Umfrage und Expert*inneninterviews zusammentragen und grafisch dargestellt (*siehe Tabelle 1 & 2*). Diese sollen den Lesenden, insbesondere aber den Studierenden der Sozialen Arbeit, der HSLU-SA, Arbeitgeber*innen und Drittpersonen Anhaltspunkte geben, wie die Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit und somit auch deren psychischen Gesundheit gefördert und gestärkt werden kann.

Zudem ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass die Selbstfürsorge hoch individuell ist, weshalb die nachfolgenden Methoden und Unterstützungsangebote sowie Handlungsempfehlungen stets nicht für alle die beste Lösung darstellen und immer im Einzelfall betrachtet werden sollten. Ausserdem basieren die Inhalte beider Tabellen nur auf den Ergebnissen dieser Bachelorarbeit und bilden demnach keine abschliessende Aufzählung von Massnahmen.

Studierende	<p>Was die Studierenden selbst dazu beitragen können; (gemäss Literatur)</p> <ul style="list-style-type: none"> × Einführung von gesunden Gewohnheiten wie bspw. ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf, regelmässige Bewegung (vgl. Pfeifer-Burriu, 2012, S. 10) × Massnahmen zur Reduzierung von Stress wie bspw. Selbstreflexion, soziale Kontakte pflegen, Entspannungsübungen (vgl. Pfeifer-Burriu, 2012, S. 10) × (...) <p>Bereits angewandte Methoden / Unterstützungsangebote; (gemäss Online-Umfrage)</p> <p><i>Methoden</i></p> <ul style="list-style-type: none"> × Sportliche Tätigkeiten (Fitness, Schwimmen, Biken, Skitouren, Body Pump, Bouldern, Velofahren, Klettern, Wandern, Joggen etc.) × Entspannende Tätigkeiten (Yoga, Meditation, Spazieren, Zeit in der Natur, lesen, genügend Schlaf etc.) × Gespräche/Austausch mit Freunden/Familie × Zeit & Aktivität mit sozialem Umfeld × Kulinarische Tätigkeiten (ausgewogene Ernährung, kochen/backen) × Kreative Tätigkeiten (Hören von Musik & Podcasts, Musizieren, Basteln, Nähen, Häkeln, Fotoalben gestalten, Gartenarbeit, Malen, Töpfern ec.) × Achtsamkeit & Reflexion (Abgrenzung, bewusste Achtsamkeit, Erlernen der Gelassenheit, Atemübungen, Auszeit, freie Zeit einplanen, Grenzen setzen, Selbstreflexion, Tagebuch führen, Zeitmanagement und Struktur etc.) × Medizinische/ pflanzliche Hilfsmittel (ätherische Öle, Spagyrik, Johanniskraut etc.) <p><i>Unterstützungsangebote</i></p> <ul style="list-style-type: none"> × Therapie (bspw. Psychotherapie) × Beratung/ Coaching (Sozialberatung, Studienberatung HSLU-SA, PBLU etc.) × Alternativmedizin (medizinische Massage, Kinesiologie, Akupunktur, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin etc.) × Module an der HSLU-SA (relax – concentrate – create, Gesundbleiben mit Jin Shin Jyutsu und Co etc.) × Supervision <p>Empfehlungen; (gemäss Expert*inneninterviews)</p> <ul style="list-style-type: none"> × Mindfulness-Bases Stress Reduction (bei Stresssituationen) × Eigene Glaubenssätze offener und flexibler umformulieren × Angebot des Hochschulsports (Entspannung, Bewegung etc.) × Offenheit und Sensibilisierung gegenüber dem Thema Selbstfürsorge × Guter Kontakt zu sich selbst, wie es einem gesundheitlich geht × Informationsangebote zu Beginn des Studiums wahrnehmen × Eigene Arbeitsorganisation, um Überblick zu erhalten × Eine Portion Gelassenheit (der schnellste Weg ist nicht der beste Weg)
--------------------	---

Tabelle 1: Methoden, Angebote, Empfehlungen – Studierende (eigene Darstellung)

HSLU – SA / Arbeitgeber*in / Drittpersonen	<p>Was die HSLU-SA / Arbeitgeber*in oder Drittpersonen dazu beitragen können; (gemäss Literatur)</p> <ul style="list-style-type: none"> × Supervision × Intervision × Coaching × (...) <p>Empfehlungen/ Wünsche / Anmerkungen; (gemäss Ergebnisse der Interviews & Online-Befragung)</p> <p>HSLU-SA:</p> <ul style="list-style-type: none"> × Weiterhin Interesse an den Themen Selbstfürsorge und psychische Gesundheit × Weiterführung der Angebote: PBLU & Studienberatung × Enge Zusammenarbeit und regelmässiger Austausch zwischen den relevanten Stellen × Neues Angebot im Bachelor-Studium zum Thema Selbstfürsorge (Themen wie Überlastung, Belastungstraining, Umgang mit Stress/Arbeitsbelastung, persönliche Abgrenzung, Prophylaxe von Burnout) × Niederschwellige Austauschgefässe (Tandem-Coaching, Selbsthilfegruppe etc.) × entsprechende Weiterbildung für die Berater*innen* × Flexibilität im Studium sowie bessere Vereinbarkeit zwischen Studium, Arbeit und Soziales (Digitalisierung, mehr Eigenverantwortung/Selbstbestimmung) × Führen von Statistiken in der HSLU-SA, um auffallende Themen anzugehen <p>Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern [PBLU]:</p> <ul style="list-style-type: none"> × Bietet Offenheit für Anliegen von Studierenden × Bessere Vereinbarkeit für Studierende (Flexibilität, Zeitangebot) <p>Studienberatung HSLU-SA:</p> <ul style="list-style-type: none"> × Bessere Vereinbarkeit für Studierende (Flexibilität, Zeitangebot) × regelmässige Infoveranstaltungen × entsprechende Weiterbildung für die Berater*innen* <p>Arbeitgeber*in:</p> <ul style="list-style-type: none"> × Workshops/ Anlässe für Thema Gesundheit <p style="text-align: right;"><i>*diese Angebote gelten für mehrere Akteur*innen</i></p>
---	---

Tabelle 2: Methoden, Empfehlungen – HSLU-SA/ AG/ Dritte (eigene Darstellung)

7.2 Handlungswissen für die Soziale Arbeit

Die Ergebnisse machen deutlich, dass die Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit der HSLU-SA ein wichtiges und hoch aktuelles Thema darstellt. Die Balance zwischen den herausfordernden Lebensbereichen zu managen und dabei gesund zu bleiben, scheint aus Sicht der Autorinnen aufgrund der stetig steigenden Anforderungen immer schwieriger zu werden. Zum einen ist, gemäss Ausgangslage, jede dritte Fachperson der Sozialen Arbeit in der Schweiz von einem hohen Risiko betroffen an einem Burnout zu erkranken. Zum anderen sind es vor allem die jüngeren und weiblichen Sozialarbeiter*innen, welche unter psychischen Belastungen am Arbeitsplatz leiden (Kahl & Bauknecht, 2023). Auch die Ergebnisse dieser Bachelorarbeit zeigen auf, dass von der Mehrheit die Vereinbarkeit zwischen Studium, Arbeit und Soziales als eher belastend wahrgenommen wird. Die stetig belastende Situation für Fachpersonen der Sozialen Arbeit ist nicht neu, sondern wird gemäss Recherche der Autorinnen laufend von verschiedenen Studien bestätigt. Damit eine nachhaltige Ausbildung der Studierenden in Sozialer Arbeit gewährleistet werden kann, bedingt dies, dass deren psychische Gesundheit inklusive Selbstfürsorge gefördert und gestärkt wird. Gemäss dieser vorliegenden Forschungsarbeit gibt es verschiedenste Massnahmen, welche dazu geeignet sind. Die psychische Gesundheit und damit verbundene Fürsorge der Studierenden sind nicht nur auf personenbezogener Ebene zu verstehen. Auch Akteur*innen der verschiedenen Lebensbereiche der Studierenden in Ausbildung wie Arbeitgeber*in, Hochschule (HSLU-SA) oder Drittpersonen (Soziales Umfeld, Therapeut*innen, Berater*innen etc.) können und sollen einen Beitrag leisten. Zudem benötigt es auch berufspolitisches Engagement. Denn die Verringerung der gesundheitlichen Risiken von Fachpersonen der SA ist wie in weiteren Berufsfeldern immer im Kontext eines gesamten Veränderungsprozesses von Arbeitsbedingungen zu sehen, welche oftmals sozialpolitisch einzufordern sind (Kahl & Bauknecht, 2023). Erhalten angehende Professionelle der Sozialen Arbeit ein gesundheitsförderliches Studier- und Arbeitsumfeld und bemühen sich, gut nach sich selbst zu schauen, so können diese auch nach der Ausbildung ihre Klient*innen längerfristig und genauso hilfreich, adäquat und gesundheitsfördernd unterstützen und begleiten. Denn nur wer selbst ganzheitlich gesund ist, kann auch anderen Personen kraftvolle Unterstützung bieten.

7.3 Persönliches Fazit

Die Relevanz der Selbstfürsorge im Berufsfeld der Sozialen Arbeit ist den Autorinnen durch diese Bachelorarbeit noch mehr vor Augen geführt worden. Die Selbstfürsorge verbunden mit der Gesundheit der betroffenen Personen ist ein interessantes und hochaktuelles Thema, was Neugier für die Auseinandersetzung aufgebracht hat. Zudem ist es ein fortlaufender Prozess der Gesellschaft, sich damit zu befassen und dafür einzusetzen. Demnach wird die Thematik die Autorinnen auch nach der Bachelorausbildung begleiten. Sei dies im Berufsalltag, im Rahmen einer Weiterbildung, im sozialen Umfeld

oder politischen Diskurs. Auf jeden Fall werden sie bezogen auf die Selbstfürsorge immer auf der Hut sein und an diese lehrreiche und wertvolle Zeit zurückblicken.

7.4 Handlungsempfehlungen und Ausblick

In diesem Kapitel werfen die Autorinnen einen Blick auf bereits bestehende Projekte und Ideen und erlauben sich anschliessend, Empfehlungen für die HSLU-SA abzugeben sowie weiterführende Gedanken in die Zukunft auszuführen.

Auf Grundlage einiger Anregungen und Wünsche bezüglich Coaching und sozialem Austausch unter den befragten Studierenden, haben die Autorinnen bestehende Projekte in- und ausserhalb der Schweizer Landesgrenzen recherchiert, welche diese Idee bereits in einer Form umsetzen.

Die Ausgangsbasis des ersten Projektes «wellguides.ch» besteht aus einem multiprofessionellen Netzwerk der Berner Fachhochschule [BFH] und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften [ZHAW]. Das Netzwerk beinhaltet Fachpersonen der Gesundheit sowie Soziales und Bildung. Das Pilotprojekt besteht aus einem Peer-to-Peer Konzept, wobei Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 – 25 Jahren als Multiplikator*innen und Influencer*innen ausgebildet werden, damit sie ihren Peers/Kolleg*innen verschiedene Angebote für die psychische Gesundheit und Gesundheitskompetenzen vorstellen und nahebringen. Zweck dieses Projektes ist es, das Wissen über psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erhöhen und gleichzeitig Barrieren im Zugang und in der Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten abzubauen – vermittelt durch gleichaltrige Peers. Das Projekt ist sehr aktuell, die geplante Laufzeit geht von 2022 bis 2025 (Berner Fachhochschule, 2023).

Ein zweites Projekt «PLUSTRACK» ist seit 2020 an der Universität Salzburg aktiv. Ziel dieses Projektes ist es ein Netzwerk unter Studierenden aufzubauen. Dies soll dabei helfen, den Studieneinstieg zu erleichtern und in schwierigen Situationen Unterstützung zu finden. Die soziale Zugehörigkeit und die Identifikation mit dem eigenen Studienfach sollen dadurch erhöht werden. Durch Massnahmen zur Förderung der Resilienz sowie Vernetzungsinitiativen wie Peer-Kontakte oder die Identifikation mit erfolgreichen Studierenden, werden die Studierenden in ihrem Studium begleitet, beispielsweise durch Mentoring-, Coaching-, oder Trainingsangebote. Digitale Tools und Aktivitäten begleiten diese Vernetzung, welche auch ein Angebot zum verstärkten Austausch von Lehrenden und Mitarbeitenden der Universität ist. Das Hauptziel des Projektes ist es, Vernetzungsmöglichkeiten zu schaffen (digital und sozial), um sich mit anderen Studierenden aber auch mit sich selbst zu verbinden und sich mit seinen eigenen Wünschen und Zielen auseinanderzusetzen, um so schliesslich aktives Studieren zu fördern (Reiss et al., 2023).

Empfehlungen für die HSLU-SA

Wie die Ergebnisse der Online-Umfrage zeigen, haben auch Studierende der HSLU-SA Anliegen und Wünsche geäußert, die sich teilweise mit der Idee oben vorgestellter Projekte decken. Gegenseitiger sozialer Austausch in Form von einer Selbsthilfegruppe oder eines Coachings ist ein vorhandenes Anliegen – für einen allgemeinen Austausch oder einen spezifischen Austausch unter Gleichgesinnten. Gemäss Literatur haben sich solche Formen von Coaching untereinander als hilfreich erwiesen und auch die Autorinnen erachten dies als ein sinnvolles Angebot. Es fördert die Vernetzung untereinander und bei Schwierigkeiten kennen sich die Studierenden untereinander, was eventuell die Niederschwelligkeit zum Nachfragen erhöht.

Noch während des Verfassens vorliegender Arbeit hat die HSLU-SA im Mai 2023 das Pilotprojekt «E-Tutor*innen@hslu-sa» ausgeschrieben. In diesem Kooperationsprojekt der PH-Luzern und der HSLU-SA gibt es E-Tutor*innen, welche erfahrene Studierende sind. Diese bieten Studienanfänger*innen eine persönliche und niederschweligen Unterstützung in der Studieneingangsphase an, mit Fokus auf das Thema Lernen. Aber auch sonstige Fragen rund um Digitalisierung, Zeitmanagement, Motivation oder Lern- und Arbeitsstrategien werden beantwortet oder geübt. Das Pilotprojekt hat eine vorgesehene Laufzeit von Juli 2021 bis Ende 2024 (Hochschule Luzern, ohne Datum c). Eine Empfehlung bezüglich des Themas Coaching erübrigt sich hiermit. Die HSLU-SA bietet mit diesem Projekt solch eine Möglichkeit, dass Studierende sich untereinander austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Eine weitere Empfehlung, welche sich ebenfalls mit geäußerten Wünschen der Befragten deckt, ist die Präsenz des Themas der Selbstfürsorge im Studium. Beispielsweise durch einen sensibilisierenden Workshop oder integriert in einem Modul o.Ä. könnte das Thema bewusst und ausführlich thematisiert werden, mit Blick auf die Professionalisierung der Studierenden. Aus Sicht der Autorinnen wäre dies zum einem sensibilisierend für die Selbstfürsorge und zum anderen präventiv wirkend im Hinblick auf Arbeitsbelastungen, Burnout, usw.

Ausblick

Die Gedankengänge zu diesem Thema brechen an dieser Stelle in vorliegender Arbeit natürlich nicht ab. Die Autorinnen haben sich intensiv während über einem halben Jahr mit dieser Thematik beschäftigt, wobei weitere Ideen und Überlegungen entstanden sind, welche sie mit den Lesenden teilen möchten.

Hoch interessant wäre es, wenn die Online-Umfrage an einer anderen Hochschule für Soziale Arbeit durchgeführt würde, um die Ergebnisse zu vergleichen. Oder an einem anderen Departement der Hochschule Luzern. Welche Antworten würden sich wie stark unterscheiden? Wäre die Mehrfachbelastung genauso ein zentrales Thema? Sind Studierende im Studium der Sozialen Arbeit mehr belastet

als Studierende einer anderen Profession? Wenn ja, weshalb? Wie würde es beim Thema Selbstfürsorge aussehen: Ist die Aktualität und Wichtigkeit der Selbstfürsorge bei Studierenden der SA höher als bei anderen Professionen? Sind sie sensibilisierter gegenüber diesem Thema, setzen sie sich durch ihr Studium stärker damit auseinander? Was hat das für Folgen?

Diese und noch viele weitere Fragen beschäftigen die Autorinnen und es wäre hochspannend, dies in einem weiteren Schritt oder in einer anderen Arbeit erforschen zu können. Abschliessend hoffen die Autorinnen, dass auf dem Weg zu ausgebildeten Professionellen der Sozialen Arbeit alle beteiligten Akteur*innen ihr Bestes beitragen für die Gesundheit der Fachpersonen.

8 Literaturverzeichnis

- AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis*. [Broschüre].
- AvenirSocial (Hrsg.). (2017). *Statuten AvenirSocial*. [Broschüre].
- Belardi, N. (2018). *Supervision und Coaching: Grundlagen, Techniken, Perspektiven*. C.H.Beck.
- Blitz, E. (2009) *Keine Sorge – Selbstfürsorge: Vom achtsamen Umgang mit sich selbst*. DGVT.
- Bogner, A., Littig, B., & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten: Eine praxisorientierte Einführung*. Springer VS. DOI 10.1007/978-3-531-19416-5
- Brechbühl, G. & Pfeifer-Burri, S. (2012). Mir selbst auf Augenhöhe begegnen: Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch oft schwerfällt. *IBP Institut, 2012* (3), 8-10. https://www.ibp-institut.ch/files/client_data/Dokumente/IBP/Publikationen%20Shop%20Downloads/IBP%20Artikel/Artikel_Warum%20Selbstf%C3%BCrsorge%20so%20wichtig%20ist%20und%20uns%20dennoch%20oft%20schwer%20f%C3%A4hlt_Magazin%203_SP_120915.pdf
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2018). *Gesundheit der Studierenden an den Schweizer Hochschulen im Jahr 2016*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.asset-detail.6468263.html>
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2021). *Studien- und Lebensbedingungen an den Schweizer Hochschulen. Hauptbericht der Erhebung 2020 zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden*. <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/18584280>
- Dahl, C. & Dlugosch, G. E. (2019, 24. September). Besser leben! Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften. *Präv Gesundheitsf, 2020* (15), 27-35. <https://doi.org/10.1007/s11553-019-00735-2>
- Das AOK-Gesundheitsmagazin. (2021, 22. Oktober). Selbstbewusst und stark: das Geheimnis der Selbstfürsorge. *Das AOK-Gesundheitsmagazin*. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstfuersorge-tipps-fuer-mehr-selbstbewusstsein/>

Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH [DZHW]. (2018, 10. Oktober). *Studie: Jeder vierte Studierende leidet unter starkem Stress - besonders Sprach- und Kulturwissenschaftler sind psychisch belastet*. https://www.dzhw.eu/services/material/pressemitteilungen/PM_Gesundheit_Studierender.pdf

DocCheck Flexikon. (2023). *Psyche*. Gefunden am 3. März 2023, unter <https://flexikon.doccheck.com/de/Psyche>

Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. vollständig überarb, akt. und erw. Aufl.). Springer. DOI 10.1007/978-3-642-41089-5

Egger, J.W. (2015). *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin: Ein biopsychosoziales Modell*. Springer. DOI 10.1007/978-3-658-06803-5

Ensa. (2023). *Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit*. <https://www.ensa.swiss/de/>

EvaSys GmbH. (2022a). *Handbuch für aktive Nutzer/innen V9.0*. https://evasys.hslu.ch/evasys/doc/Active_User_de.pdf

EvaSys GmbH. (2022b). *Handbuch VividForms Editor V9.0*. https://evasys.hslu.ch/evasys/doc/User_Manual_VividForms_de.pdf

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Aufl.). Ernst Reinhardt.

Gabriel, T. (2005). Resilienz – Kritik und Perspektiven. In *Zeitschrift für Pädagogik*, 2005 (2), 207 - 217. https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/16603/1/Resilienz_Kritik_Perspektiven_D_A.pdf

Gesundheitsförderung Schweiz. (2021, 29. Juni). *Umfrage zeigt Nachholbedarf bei Wissen über psychische Gesundheit*. <https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/medien/medienmitteilungen/artikel/umfrage-zeigt-nachholbedarf-bei-wissen-ueber-psychische-gesundheit.html>

Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). *Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen*. <https://gesundheitsfoerderung.ch/>

Hafen, M. (2007). Was ist Gesundheit und wie kann sie gefördert werden? In *Sozial Extra*, 2007 (31), 32-36. <https://doi.org/10.1007/s12054-007-0059-4>

- Hafen, M. (2013a). *Grundlagen der systemischen Prävention: Ein Theoriebuch für Lehre und Praxis* (2. überarb. Aufl.). Carl-Auer.
- Hafen, M. (2013b). Soziale Arbeit und Gesundheit – Chancen und Herausforderungen an der Schnittstelle zweier Funktionssysteme. In A. Schneider, A. M. Rademaker, A. Lenz & I. Müller-Baron (Hrsg.), *Soziale Arbeit – Forschung – Gesundheit* (S. 35 – 48). Opladen.
- Hafen, M. (2014). *Mythologie der Gesundheit. Zur Integration von Salutogenese und Pathogenese* (3. Aufl.). Carl-Auer.
- Helmreich, I. & Lieb, K. (2015). Resilienz. Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression. *InFo Neurologie + Psychiatrie*, (17) 2, 52 – 60. https://lir-mainz.de/assets/downloads/05_CME_Resilienz_Helmreich_Lieb_FINAL.pdf
- Heuse, S. & Risius, U.-M. (2021, 1. September). Stress bei Studierenden mit und ohne Nebenjob: Welche Rolle spielen Stress-Mindsets?. *Präv Gesundheitsf*, 2022 (17), 379-384
<https://doi.org/10.1007/s11553-021-00895-0>
- Hochschule Luzern [HSLU]. (ohne Datum a). *Ausbildung. ISA Gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu & Co.*
<https://mycampus.hslu.ch/de-ch/stud-sa/anlass-de-tail/?aid=362749&bU=https%3A%2F%2Fmycampus.hslu.ch%2Fde-ch%2Fstud-sa%2Fmein-studium%2Fmeine-anmeldungen%2F&bN=Meine%20Anmeldungen>
- Hochschule Luzern [HSLU]. (ohne Datum b). *Ausbildung. 362 relax – concentrate – create.*
<https://mycampus.hslu.ch/de-ch/stud-sa/anlass-de-tail/?aid=381451&bU=https%3A%2F%2Fmycampus.hslu.ch%2Fde-ch%2Fstud-sa%2Fmodulanlaesse-suchen%2F%23%3Fq%3Drelax&bN=Modulanl%C3%A4sse%20suchen>
- Hochschule Luzern [HSLU]. (ohne Datum c). *Forschung. E-Tutor*innen@hslu-sa.*
<https://www.hslu.ch/de-ch/hochschule-luzern/forschung/projekte/detail/?pid=5929>
- Hochschule Luzern [HSLU]. (2020). *Verschiedene Anlaufstellen für einen reibungslosen Studienablauf.*
<https://mycampus.hslu.ch/de-ch/news/2020/05/15/verschiedene-anlaufstellen-fuer-einen-reibungslosen-studienablauf/>
- Hochschule Luzern [HSLU]. (2022). *Studienführer Studienjahr 2022/23.* <https://mycampus.hslu.ch/de-ch/news/2022/04/10/studienfuehrer-2022-23/>

Hochuli Freund, U. & Stotz, W. (2021). *Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit: Ein methodenintegratives Lehrbuch* (5. erw. und überarb. Aufl.). Kohlhammer.

Hoffmann, N., Hofmann, B. (2012). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (2. überarb. Aufl.). Beltz.

Höpflinger, F. (2020). *Standardisierte Erhebungen - methodische Hinweise zu Umfragen*. Gefunden am 19. April 2023, unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhmethod1.html>

Kabat-Zinn, J. (2015). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*. Knauer.

Kahl, Y. & Bauknecht, J. (2023, 25. April). Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit: Entwicklung, Ausmaß und die Rolle von Belastungs- und Resilienzfaktoren. *Soziale Passagen, 2023*. <https://doi.org/10.1007/s12592-023-00448-6>

Kaiser, R. (2021). *Qualitative Experteninterviews: Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung* (2. akt. Aufl.). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30255-9>

Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenzbuch - Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (4. überarb. Aufl.). Springer. DOI 10.1007/978-3-642-28195-2

Kashimada, F. & Raaflaub, C. (2012, 20. Januar). Nun brennen auch Schweizer Studenten aus. *Swsinfo [SWI]*. <https://www.swissinfo.ch/ger/nun-brennen-auch-schweizer-studenten-aus/31929988>

Kurz, J. (2013, 22. Juli). Stressmodell Lazarus – einfach erklärt & Beispiele. *Büro-Kaizen Blog*. <https://www.buero-kaizen.de/stressmodell-lazarus/>

Küchenhoff, J. (1999). *Selbsterstörung und Selbstfürsorge: Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge – die seelischen Voraussetzungen*. Psychosozial-Verlag.

Kühl, W. & Schäfer, E. (2020). *Intervision: Grundlagen und Perspektiven*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-28526-5>

Lazarus, S. R. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Version 2006. Springer.

Lazarus, S. R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.

- Liel, K. (2021). Die Gesundheit von SozialarbeiterInnen – zwischen Selbstfürsorge und gesunden Organisationen. In S. Dettmers & J. Bischkopf (Hrsg.), *Handbuch gesundheitsbezogene Soziale Arbeit* (2. akt. Aufl.) (S. 256-260). Ernst Reinhardt, GmbH & CO KG.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. Malor Books.
- Mauritz, S. (2021, 30. Juni). Selbstfürsorge – Mehr als nur ein heisses Bad. *Resilienz Akademie*.
<https://www.resilienz-akademie.com/selbstfuersorge/>
- Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung: Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung* (6. überarb. Aufl.). Oldenbourg.
- MBSR-Verband Schweiz. (ohne Datum). MBSR. <https://www.mindfulness.swiss/kurse/mbsr/>
- Metzger, M. (2009). *Sampling: Wie kommt man zur Stichprobe? [Unveröffentlichtes Unterrichtsskript]*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Meuser, M. & Nagel, U. (1991). ExpertInneninterviews — vielfach erprobt, wenig bedacht. In D. Garz & K. Kraimer (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung. Konzepte, Methoden, Analysen* (S. 441 – 471). Westdeutscher Verlag. DOI 10.1007/978-3-322-97024-4.
- Michaelis, F. (2019, 6. November). Stress, anxiété, burn-out: les universités se mobilisent pour aider les étudiants. *Le Temps online*. <https://www.letemps.ch/societe/stress-anxiete-burnout-universites-se-mobilisent-aider-etudiants>
- Moser, T. & Vistocco, E. (2022). *Analyseinstrument: Ein Projekt zur Ermittlung von Ressourcen und Kompetenzen: Projektbericht*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7148348>
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2020a). *Psyche: Was ist das?*. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheit/tabu-psyche.html>
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2020b). *Psychosomatik: Was ist das?*. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/psychosomatik/was-ist-das.html>
- Pauls, H. (2013). Das biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 2013 (1), 15-31.
<https://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/191>

Poulsen, I. (2009). *Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit: Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften*. VS Verlag für Sozialwissenschaften (GWV).

Pro Mente Sana. (ohne Datum). *Angebot. Psyche verstehen*. <https://promentesana.ch/angebote/psyche-verstehen>

Pro mente Sana. (ohne Datum b). *Angebote. Weiterbildung. Psychosoziale Kurse*. <https://promentesana.ch/angebote/weiterbildung/psychosoziale-kursangebote-referate-und-intervision>

Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern [PBLU]. (2023a). *Beratung*. <https://www.pblu.ch/beratung.html>

Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern [PBLU]. (2023b). *Studierende. Workshops «on demand»*. <https://www.pblu.ch/studierende/workshops-on-demand.html>

Reddemann, L. (2003). Eine Überlegung zu Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen: Erfahrungen und Hypothesen. *Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin. Themenschwerpunkt Psychotraumatologie in der Medizin (ZPPM)*, 2003 (1), 79-86. <https://docplayer.org/21483476-Einige-ueberlegungen-zu-psychohygiene-und-burnout-prophylaxe-von-traumatherapeutinnen-erfahrungen-und-hypothesen.html>

Schaffer, H. & Schaffer, F. (2019). *Empirische Methoden für soziale Berufe: Eine anwendungsorientierte Einführung in die qualitative und quantitative Sozialforschung*. Lambertus Verlag.

Schmid, J. (2022). *Fürsorge*. Socialnet Lexikon. Gefunden am 27. Juni 2023, unter <https://www.socialnet.de/lexikon/Fuersorge>

Schmocker, B. (2019). *Die internationale Definition der Sozialen Arbeit und ihre Sicht auf Profession und Disziplin der Sozialen Arbeit*. <https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/Die-IFSW-Definition-und-ihre-Sicht-auf-die-Soziale-Arbeit-1.pdf>

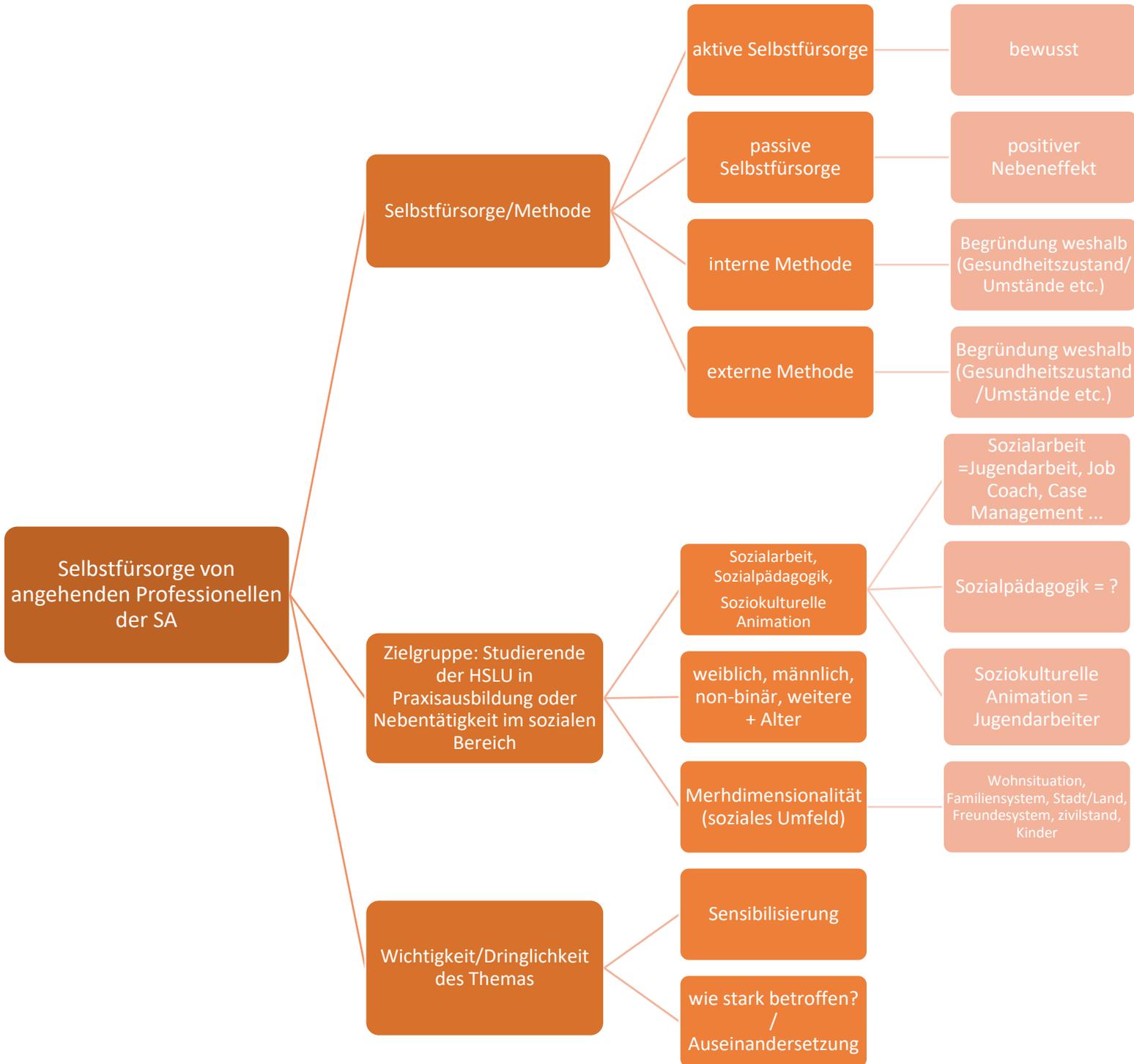
Schöneberger, M. (Moderatorin). (2019, 15. Dezember). Studenten leiden zunehmend unter Stress. SRF Tagesschau Mittag [Fernsehsendung]. *SRF Schweizer Radio und Fernsehen*. <https://www.srf.ch/news/schweiz/stress-im-studium-universitaeten-wollen-gestressten-studierenden-helfen>

Schweizerische Eidgenossenschaft. (2020). *Systematische Rechtsammlung. Verfassung der Weltgesundheitsorganisation*. https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/de

- Schweizerische Eidgenossenschaft. (2023). *Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz*. <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/gesundheitsschutz-am-arbeitsplatz.html>
- Sommerfeld, P., Hess, N. & Bühler, S. (2021). *Soziale Arbeit in der Covid-19 Pandemie: Eine empirische Studie zur Arbeitssituation, Belastung und Gesundheit von Fachpersonen der Sozialen Arbeit in der Schweiz*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Stressnostress.ch. (ohne Datum). Stress-Lexikon. *Was ist Stress?*. <https://stressnostress.ch/stresslexikon/>
- Studieren.de (2023). *Studium. Studienberatung. Psychische Gesundheit im Studium – und wie man Hilfe erhält*. <https://studieren.de/psychische-gesundheit-studium.0.html>
- Universitätsspital Zürich [USZ]. (2023). *Krankheiten & Therapie. Stress*. [https://www.usz.ch/krankheit/stress/#:~:text=Bluthochdruck%2C%20Herzrhythmusst%C3%B6rungen%2C%20Herzinfarkt%2C%20Schlaganfall,%2C%20Reizdarm%2DSyndrom%20\(RDS\)](https://www.usz.ch/krankheit/stress/#:~:text=Bluthochdruck%2C%20Herzrhythmusst%C3%B6rungen%2C%20Herzinfarkt%2C%20Schlaganfall,%2C%20Reizdarm%2DSyndrom%20(RDS))
- WePractice. (2023). *Weiterbildung* mit Dr. René Hess: Burnout Prophylaxe – Selbstfürsorge, Stärke, Ausgeglichenheit*. https://wepractice.ch/weiterbildung-mai?li_fat_id=cd48312c-cf56-4808-a938-2426210225ac
- Weltgesundheitsorganisation [WHO]. (2013). *Self care for Health. A Handbook for Community Health Workers & Volunteers*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205887/B5084.pdf>
- Weltgesundheitsorganisation [WHO]. (2019a). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Weltgesundheitsorganisation [WHO]. (2019b). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf
- Werner, E. E. & Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press. <https://doi.org/10.7591/9781501711992>
- Wirtz, M. A. (2021). *psychisch*. Dorsch Lexikon der Psychologie. Gefunden am 27. Juni, unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/psychisch#se-arch=8bdd28377687917f09032d4da764add4&offset=0>

9 Anhang

A Online-Umfrage: Fragebogen Konzept



B Online-Umfrage: Fragebogen

MUSTER

evasys			evasys
JASMIN ZURFLUH & ELENA VISTOCCO	ONLINE UMFRAGE AUSZUFÜLLEN BIS AM	Lucerne University of Applied Sciences and Arts	
BACHELOR-ARBEIT	«SELBSTFÜRSORGE VON ANGEHENDEN		

Bitte so markieren: Bitte verwenden Sie einen Kugelschreiber oder nicht zu starken Filzstift. Dieser Fragebogen wird maschinell erfasst.
 Korrektur: Bitte beachten Sie im Interesse einer optimalen Datenerfassung die links gegebenen Hinweise beim Ausfüllen.

1. Information

Herzlichen Dank, dass du dir Zeit nimmst an unserer Online-Befragung teilzunehmen. Die Umfrage dauert ca. 10-15 Minuten. Zudem ist die Teilnahme freiwillig.



2. Definition Selbstfürsorge

Was wir unter Selbstfürsorge verstehen:

- > eigene Bedürfnisse verstehen
- > achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst
- > sich selbst nicht zu überfordern
- > gut nach sich selbst zu schauen

3. Einstiegsfrage

3.1 Was trifft auf dich zu?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich befinde mich im Praktikum während des Studiums | <input type="checkbox"/> Ich arbeite neben dem Studium im sozialen Bereich (Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokultur) | <input type="checkbox"/> Ich arbeite neben dem Studium in einer anderen Branche (Bsp. Wirtschaft etc.) |
| <input type="checkbox"/> Ich arbeite neben dem Studium aktuell nicht | | |

4. Wichtigkeit & Aktualität des Themas Selbstfürsorge

MUSTER

evasys



4. Wichtigkeit & Aktualität des Themas Selbstfürsorge [Fortsetzung]

4.1 Wie wichtig war bisher deine Selbstfürsorge für dich?

- wichtig eher wichtig eher nicht wichtig
 nicht wichtig

4.2 Wie häufig hast du dich während dem Studium mit dir und deiner Selbstfürsorge auseinandergesetzt.

- immer oft manchmal
 nie

5. Methoden und Unterstützungsangebote

Beispiele zur Orientierung:

- >Entspannende Tätigkeiten (Meditation, Yoga, Lesen etc.)
- >Kreative Tätigkeiten (Fotografie, Töpfern, Malen etc.)
- >Sportliche Tätigkeiten (Velofahren, Wandern, Fitness etc.)
- >Kulinarische Tätigkeiten (Backen, Kochen, Essen etc.)
- >Gespräche mit Familie & Freunde
- >Beratung (Sozialberatung, Psychologische Beratung, Supervision etc.)
- >Therapie (Psychotherapie, Kunsttherapie, Gruppentherapie etc.)
- >Module/ Angebote der HSLU (Relax-concentrate-create, Studienberatung, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern)
- >Selbsthilfeorganisation
- >Medizinische oder Pflanzliche Hilfsmittel (Medikamente, Homöopathie)

5.1 Was unternimmst du bewusst für deine Selbstfürsorge?

- Ich unternehme nichts Ich unternehme ...
für meine Selbstfürsorge

5.2 Ich unternehme ...

6. Keine Selbstfürsorge

MUSTER

evasys



6. Keine Selbstfürsorge [Fortsetzung]

- 6.1 Was ist der Hauptgrund, weshalb du für deine Selbstfürsorge nichts unternimmst?
- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich habe mir nie Gedanken um meine Selbstfürsorge gemacht | <input type="checkbox"/> Ich weiss nicht, welche Methoden/ Unterstützungsangebote es für die Selbstfürsorge gibt | <input type="checkbox"/> Ich finde keine Zeit für meine Selbstfürsorge |
| <input type="checkbox"/> Ich glaube, es gehört sich nicht, mich als selbst als wichtig zu nehmen | <input type="checkbox"/> Ich sehe andere Dinge im Leben als wichtiger an und möchte mich nicht an erste Stelle setzen | <input type="checkbox"/> Ich habe bisher nichts für meine Selbstfürsorge unternommen, möchte jedoch in Zukunft daran arbeiten |
| <input type="checkbox"/> Anderer nicht erwähnter Grund | | |

7. Allgemeine Fragen zu Person, Studium/Praxis und Soziales Umfeld

7.1 Wie alt bist du?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 0

7.2 Geschlecht

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> männlich | <input type="checkbox"/> weiblich | <input type="checkbox"/> non-binär |
| <input type="checkbox"/> andere | | |

7.3 Welche Fachrichtung studierst du?

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sozialarbeit | <input type="checkbox"/> Sozialpädagogik | <input type="checkbox"/> Soziokulturelle Animation |
|---------------------------------------|--|--|

7.4 Zeitmodell (aktuelles Zeitmodell, auch wenn im Verlauf vom Studium geändert + offiziell so angemeldet bei der HSLU)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Vollzeit | <input type="checkbox"/> Teilzeit | <input type="checkbox"/> Berufsbegleitend |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|

MUSTER

evasys



7. Allgemeine Fragen zu Person, Studium/Praxis und Soziales Umfeld [Fortsetzung]

7.5 Zu Beginn hast du angegeben, dass du dich aktuell während dem Studium im Praktikum befindest oder nebst dem Studium im sozialen Bereich tätig bist.

-> Befindest du dich im Praktikum? Dann möchten wir von dir wissen, ob du zusätzlich dazu eine Nebentätigkeit hast. Falls Ja, in welchem Bereich?

-> Bist du nebst dem Studium in einem sozialen Bereich tätig. Falls ja, in welchem Bereich? Hast du mehrere Nebentätigkeiten, dann kannst du mehrere Antwortmöglichkeiten, welche auf dich zutreffen, ankreuzen (*Mehrfachnennung möglich*)

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ja, Bereich Sozialarbeit | <input type="checkbox"/> Ja, Bereich Sozialpädagogik | <input type="checkbox"/> Ja, Bereich Soziokulturelle Animation |
| <input type="checkbox"/> Ja, aber nicht im sozialen Bereich | <input type="checkbox"/> Nein, ich habe keine Nebentätigkeit | |

7.6 Familienstand

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> ledig | <input type="checkbox"/> in einer Beziehung | <input type="checkbox"/> verheiratet |
| <input type="checkbox"/> verwitwet | <input type="checkbox"/> geschieden | <input type="checkbox"/> eingetragene Lebenspartnerschaft |
| <input type="checkbox"/> eingetragene Lebenspartner*in verstorben | <input type="checkbox"/> eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben | |

7.7 Wohnform

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alleinstehend | <input type="checkbox"/> Wohngemeinschaft (WG) | <input type="checkbox"/> Wohnen mit Eltern/ Verwandte |
| <input type="checkbox"/> Wohnen mit Partner*in / Konkubinat / Ehefrau/ Ehemann <u>und</u> Kinder | <input type="checkbox"/> Wohnen mit Partner*in / Konkubinat / Ehefrau/ Ehemann <u>ohne</u> Kinder | <input type="checkbox"/> Institutionelles Wohnen (Heim, Wohngruppe, begleitetes Wohnen) |
| <input type="checkbox"/> Anderes | | |

7.8 Ich betreue regelmässig ... (*Mehrfachnennung möglich*)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kinder | <input type="checkbox"/> Eltern | <input type="checkbox"/> Grosseltern |
| <input type="checkbox"/> Partner*in/ Ehemann / Ehefrau | <input type="checkbox"/> Andere Verwandte/ Bekannte | <input type="checkbox"/> Ich habe keine Betreuungsaufgaben |

7.9 Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu: «Ich habe ein stabiles Umfeld»

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> trifft zu | <input type="checkbox"/> trifft eher zu | <input type="checkbox"/> trifft eher nicht zu |
| <input type="checkbox"/> trifft nicht zu | | |

7.10 Wie erlebst du die Herausforderung Studium, Job/Praktikum & Soziales Umfeld gleichzeitig zu vereinbaren?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> leicht zu vereinbaren | <input type="checkbox"/> eher leicht zu vereinbaren | <input type="checkbox"/> eher belastend |
| <input type="checkbox"/> stark belastend | | |

MUSTER

evasys



7. Allgemeine Fragen zu Person, Studium/Praxis und Soziales Umfeld [Fortsetzung]

7.11 Welcher Bereich ist für dich aktuell am meisten belastend? *(Mehrfachnennung möglich)*

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Studium | <input type="checkbox"/> Praktikum | <input type="checkbox"/> Nebentätigkeit im sozialen Bereich |
| <input type="checkbox"/> Nebentätigkeit in anderem Bereich | <input type="checkbox"/> Soziales Umfeld | |

7.12 Mir geht es zurzeit psychisch ...

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> gut | <input type="checkbox"/> eher gut | <input type="checkbox"/> eher nicht gut |
| <input type="checkbox"/> nicht gut | | |

8. Burnout & Selbstfürsorge

Mangelnde Selbstfürsorge ist (u.A.) ein Risikofaktor für ein Burnout, was besonders bei Professionellen der SA und immer mehr auch bei Studierenden ein akutes/aktuelles Thema ist.

8.1 Bist du während des Studiums bereits einmal an einem Burnout erkrankt?

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ja, während des Praktikums. Dies wurde von einer Fachperson abgeklärt. | <input type="checkbox"/> Ja, während meiner Nebentätigkeit im sozialen Bereich. Dies wurde von einer Fachperson abgeklärt. | <input type="checkbox"/> Ja, ich habe das Gefühl ich bin nahe dran. Dies wurde noch nicht von einer Fachperson abgeklärt. |
| <input type="checkbox"/> Nein, ich hatte bisher noch kein Burnout. Dies wurde nicht von einer Fachperson abgeklärt. | <input type="checkbox"/> Nein, ich hatte bisher noch kein Burnout. Dies wurde von einer Fachperson abgeklärt. | <input type="checkbox"/> Nein, aber bei mir wurde eine andere psychische Erkrankung diagnostiziert. |

9. Bezug zum Studium/ Hochschule Luzern

Die Hochschule Luzern hat diverse Angebote, welche das Thema Selbstfürsorge beinhalten. Beispiele sind: *(Aufzählung nicht abschliessend)*

- > ISA – Gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu und Co
- > (ISA) Relax-concentrate-create
- > (ISA) Auftrittskompetenz
- > ISA – Persönliche Grenzen klar und authentisch kommunizieren
- > Studienberatung der HSLU SA
- > Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern (PBLU)

9.1 Was wünschst du dir zusätzlich zu diesen Angeboten?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nichts, ich bin zufrieden | <input type="checkbox"/> Ich wünsche mir... |
| | <i>(Mehrfachnennung möglich)</i> |

9.2 Ich wünsche mir... *(Mehrfachnennung möglich)*

MUSTER

MUSTER

evasys



10. Abschlussfragen

10.1 Bitte kreuze zutreffendes an und hinterlege bei Bereitschaft eines Einzelinterviews deine E-Mail-Adresse.

- Ich möchte meine E-Mail-Adresse nicht angeben/
Ich möchte kein Einzelinterview anbieten
- Ich bin bereit ein Einzelinterview anzubieten

10.2 Ich bin bereit ein Einzelinterview anzubieten

10.3 Bitte kreuze zutreffendes an und hinterlege bei Wunsch, den Link zur fertigen Bachelor-Arbeit zu erhalten, deine E-Mail-Adresse.

- Ich möchte meine E-Mail-Adresse nicht angeben/
Ich möchte den Link nicht erhalten
- Ich möchte den Link zu fertigen Bachelor-Arbeit erhalten

10.4 Ich möchte den Link zu fertigen Bachelor-Arbeit erhalten

10.5 [TIME-SPAN]

C Online-Umfrage: Ergebnisse

Elena Vistocco, Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit

Elena Vistocco Ergebnisse für Selbstfürsorge von angehenden Professionellen der Sozialen Arbeit () Erfasste Fragebögen = 242	Lucerne University of Applied Sciences and Arts
---	---

Auswertungsteil der geschlossenen Fragen

1. Information

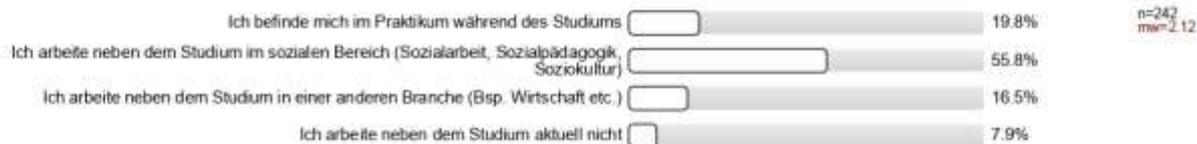
Herzlichen Dank, dass du dir Zeit nimmst an unserer Online-Befragung teilzunehmen. Die Umfrage dauert ca. 10-15 Minuten. Zudem ist die Teilnahme freiwillig.

2. Definition Selbstfürsorge

Was wir unter Selbstfürsorge verstehen:

- > eigene Bedürfnisse verstehen
- > achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst
- > sich selbst nicht zu überfordern
- > gut nach sich selbst zu schauen

3. Einstiegsfrage

2¹¹ Was trifft auf dich zu?

4. Wichtigkeit & Aktualität des Themas Selbstfürsorge

4¹¹ Wie wichtig war bisher deine Selbstfürsorge für dich?4²¹ Wie häufig hast du dich während dem Studium mit dir und deiner Selbstfürsorge auseinandergesetzt.

5. Methoden und Unterstützungsangebote

Beispiele zur Orientierung:

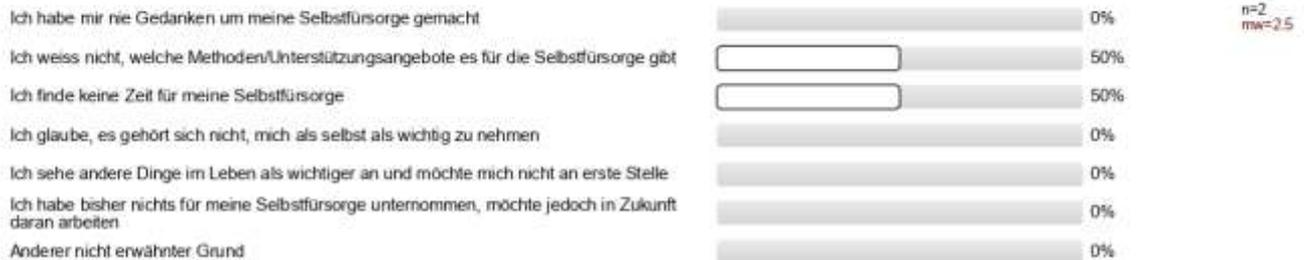
- >Entspannende Tätigkeiten (Meditation, Yoga, Lesen etc.)
- >Kreative Tätigkeiten (Fotografie, Töpfern, Malen etc.)
- >Sportliche Tätigkeiten (Velofahren, Wandern, Fitness etc.)
- >Kulinarische Tätigkeiten (Backen, Kochen, Essen etc.)
- >Gespräche mit Familie & Freunde
- >Beratung (Sozialberatung, Psychologische Beratung, Supervision etc.)
- >Therapie (Psychotherapie, Kunsttherapie, Gruppentherapie etc.)
- >Module/ Angebote der HSLU (Relax-concentrate-create, Studienberatung, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern)
- >Selbsthilfeorganisation
- >Medizinische oder Pflanzliche Hilfsmittel (Medikamente, Homöopathie)

5.1) Was unternimmst du bewusst für deine Selbstfürsorge?



6. Keine Selbstfürsorge

6.1) Was ist der Hauptgrund, weshalb du für deine Selbstfürsorge nichts unternimmst?



7. Allgemeine Fragen zu Person, Studium/Praxis und Soziales Umfeld

7.1) Wie alt bist du?



7.2) Geschlecht



7.3) Welche Fachrichtung studierst du?



7.4) Zeitmodell (aktuelles Zeitmodell, auch wenn im Verlauf vom Studium geändert + offiziell so angemeldet bei der HSLU)

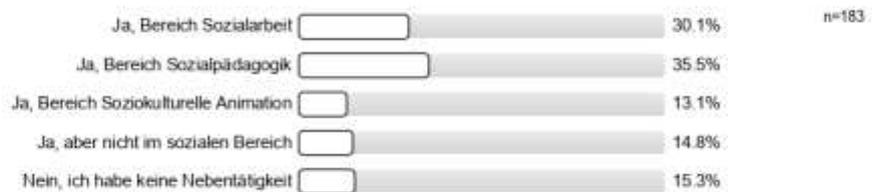


7.4) Zu Beginn hast du angegeben, dass du dich aktuell während dem Studium im Praktikum befindest oder nebst dem Studium im sozialen Bereich tätig bist.

-> Befindest du dich im Praktikum? Dann möchten wir von dir wissen, ob du zusätzlich dazu eine Nebentätigkeit hast. Falls Ja, in welchem Bereich?

-> Bist du nebst dem Studium in einem sozialen Bereich tätig. Falls ja, in welchem Bereich?

Hast du mehrere Nebentätigkeiten, dann kannst du mehrere Antwortmöglichkeiten, welche auf dich zutreffen, ankreuzen (Mehrfachnennung möglich)



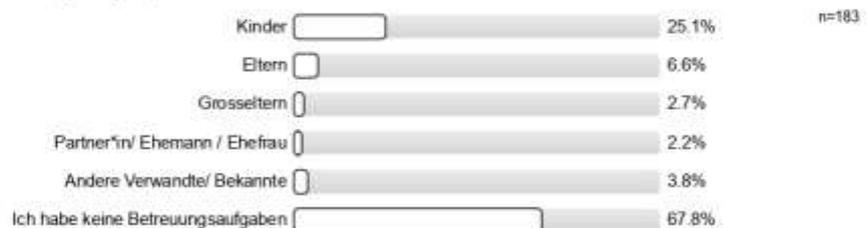
7.6) Familienstand



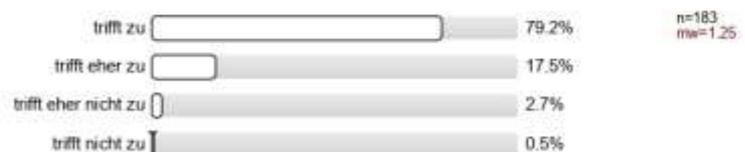
7.7) Wohnform



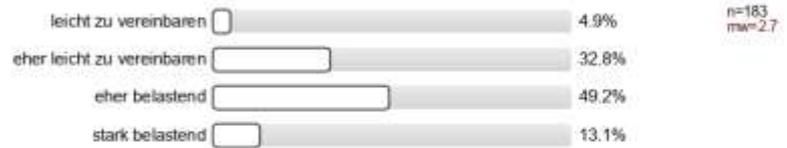
7.8) Ich betreue regelmässig ... (Mehrfachnennung möglich)



7.9) Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu: «Ich habe ein stabiles Umfeld»



7.10) Wie erlebst du die Herausforderung Studium, Job/Praktikum & Soziales Umfeld gleichzeitig zu vereinbaren?



7.11) Welcher Bereich ist für dich aktuell am meisten belastend? (Mehrfachnennung möglich)



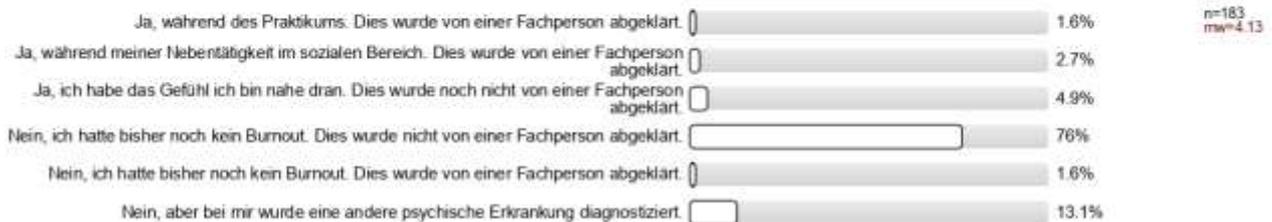
7.12) Mir geht es zurzeit psychisch ...



8. Burnout & Selbstfürsorge

Mangelnde Selbstfürsorge ist (u.A.) ein Risikofaktor für ein Burnout, was besonders bei Professionellen der SA und immer mehr auch bei Studierenden ein akutes/aktuelles Thema ist.

8.1) Bist du während des Studiums bereits einmal an einem Burnout erkrankt?



9. Bezug zum Studium/ Hochschule Luzern

Die Hochschule Luzern hat diverse Angebote, welche das Thema Selbstfürsorge beinhalten. Beispiele sind: (Aufzählung nicht abschliessend)

- > ISA – Gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu und Co
- > (ISA) Relax-concentrate-create
- > (ISA) Auftrittskompetenz
- > ISA – Persönliche Grenzen klar und authentisch kommunizieren
- > Studienberatung der HSLU SA
- > Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern (PBLU)

9.1) Was wünschst du dir zusätzlich zu diesen Angeboten?



10. Abschlussfragen

^{18.1)} Bitte kreuze zutreffendes an und hinterlege bei Bereitschaft eines Einzelinterviews deine E-Mail-Adresse.

Ich möchte meine E-Mail-Adresse nicht angeben/ Ich möchte kein Einzelinterview anbieten 72.7% n=242
mw=1.27

Ich bin bereit ein Einzelinterview anzubieten 27.3%

^{18.2)} Bitte kreuze zutreffendes an und hinterlege bei Wunsch, den Link zur fertigen Bachelor-Arbeit zu erhalten, deine E-Mail-Adresse.

Ich möchte meine E-Mail-Adresse nicht angeben/ Ich möchte den Link nicht erhalten 61.2% n=242
mw=1.39

Ich möchte den Link zu fertigen Bachelor-Arbeit erhalten 38.8%

D Interviewleitfaden: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern [PBLU]

Elena Vistocco & Jasmin Zurfluh

M382 – Bachelor-Arbeit

Leitfragen / Stimulus / Erzählaufforderung	Inhaltliche Aspekte und Stichworte – nur erfragen, wenn nicht von allein thematisiert	(Nach-)Fragen mit obligatorischer Formulierung
Erzählaufforderung zu Definition Selbstfürsorge <i>«Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Synonym ○ Modern oder veraltet? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mit welchen Begrifflichkeiten verwenden Sie Selbstfürsorge auch noch? ○ Erachten Sie das Wort «Selbstfürsorge» als veraltet und wenn ja, was gibt es in Ihrer Sicht für modernere Begriffe?
Erzählaufforderung zur Beratungseinheit <i>«Wie ist verhältnismässig die Verteilung der verschiedenen Departemente?»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daten/Zahlen/Statistik ○ Auffälligkeiten ○ Verknüpfung Online- Befragung: Klientel 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Führen Sie eine Jahresstatistik (bspw. wie viele Studierende, welche Departemente etc.) bei Ihnen eine Beratung in Anspruch nehmen? ○ Was fällt Ihnen bei solchen Statistiken besonders auf? / Welche Studienrichtung kommt besonders häufig? / Wie sehen Sie dies bezogen auf das Departement der Sozialen Arbeit? (gibt es hierzu allenfalls Unterlagen, welche Sie uns zur Verfügung stellen könnten?) ○ In der Online-Befragung zeigt sich, dass 62.3% (n=183) die Herausforderung Studium, Job/Praktikum & soziales Umfeld als belastend bis stark belastend empfinden. Was ist ihre fachliche Meinung dazu? / Was geht Ihnen dabei durch den Kopf? ○ Wie lässt sich das Klientel der Studierende SA beschreiben? Wer kommt am häufigsten zu Ihnen?

<p>Erzählaufforderung zur Wichtigkeit/ Aktualität</p> <p>«Welche Rolle spielt aktuell das Thema Selbstfürsorge in Ihrer Beratungstätigkeit mit den Studierenden?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daten/Zahlen ○ Einschätzung Weshalb ○ Einschätzung: Gesellschaftliches Thema 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie häufig ist die Selbstfürsorge Gesprächsthema mit den Studierenden in der Beratung? ○ An welche Überlegungen oder Erklärung knüpft Ihre Aussage? ○ Was ist ihre Einschätzung, sollte das Thema Selbstfürsorge in der heutigen Gesellschaft präsenter sein, als es aktuell ist?
<p><i>Weitere Fragen nur bezogen auf Thema Selbstfürsorge & Zielgruppe (Studierende, SA)</i></p>		
<p>Erzählaufforderung zur erfolgsversprechenden Unterstützungsangebote</p> <p>«Welche erfolgsversprechende Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge empfehlen Sie den Studierenden?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Meistgeholmene Unterstützungsangebote ○ Interne & externe Angebote ○ Evaluation ○ Workshop ○ Spezifische Angebote für SA ○ Verknüpfung: Ergebnisse Online-Befragung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Welche Unterstützungsangebote haben nach Ihrer Erfahrung/Einschätzung bisher den Studierenden für ihre Selbstfürsorge am meisten geholfen? Allenfalls bezogen auf Rückmeldungen der Studierenden? ○ Was kann die PBLU selbst anbieten an Unterstützungsangebote & was muss triagiert werden? ○ Welche Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge empfehlen Sie nebst der PBLU den Studierenden? Wirksamkeit der Angebote/ Evaluation? ○ Wie ist es dazu gekommen, dass Sie Workshops anbieten zum Thema Stressbewältigung im Studium? Welche Rolle spielt in solch einem Workshop das Thema Selbstfürsorge? ○ Sind Ihnen Angebote, Projekte oder Initiativen in der Schweiz bekannt, welche spezifisch die Selbstfürsorge von Professionellen der Sozialen Arbeit fördern? ○ 50 von 240 Personen (20.8% der Befragten) gehen in eine Form von Therapie – häufig genannt wurde dabei die Form der Psychotherapie. Zudem nehmen 21 Personen Beratungen und Coachings in Anspruch. Was ist ihre fachliche Meinung zu diesem Ergebnis?

<p>Erzählaufforderung zur erfolgsversprechenden Methoden</p> <p><i>«Welche erfolgsversprechenden Methoden zur Selbstfürsorge empfehlen Sie den Studierenden?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verknüpfung: Ergebnisse Online-Befragung ○ Verknüpfung: Online-Befragung + Eigene Methoden ○ Professionelle Methoden ○ Meistgeholfe Unterstützungsangebote 	<ul style="list-style-type: none"> ○ In der Umfrage wurde 159 Mal (n=242) angegeben, dass die Studierenden aktiv für ihre Selbstfürsorge sportliche Tätigkeiten betreiben. Was ist Ihre fachliche Meinung dazu? Was geht Ihnen dabei durch den Kopf? ○ Sportliche und Entspannende Tätigkeiten, Gespräche und Austausche sowie Therapien und Beratungen sind einige Methoden und Unterstützungsangebote, welche in der Umfrage genannt wurden. <i>Was sind nach Ihrer Erfahrung noch weitere Methoden, welche die Studierenden selbst draufkommen oder selbständig bereits tätigen?</i> ○ Was sind Methoden zur Selbstfürsorge, welche die Studierenden, bis Sie bei Ihnen in der Beratung sind, noch nicht kennen? Was sind dementsprechend Methoden zur Selbstfürsorge, welche Sie den Studierenden aus professionellem Wissen her empfehlen können? Gibt es dazu entsprechende Unterlagen? ○ Welche Methoden haben in Ihrer Erfahrung/ nach Ihrer Einschätzung bisher den Studierenden für ihre Selbstfürsorge am meisten geholfen? Allenfalls bezogen auf Rückmeldungen der Studierenden?
<p>Hilfe zur Umsetzung</p> <p><i>«Wie können Sie die Studierenden dabei unterstützen, vom Wunsch zur entsprechenden Umsetzung zu gelangen?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Unterstützungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gibt es spezifische Vorgehensweisen / Handlungsabläufe dafür?

<p>Erzählaufforderung zu Keine Selbstfürsorge <i>«Was ist Ihre fachliche Einschätzung zu Personen, welche nichts für Ihre Selbstfürsorge unternehmen?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verknüpfung: Online-Befragung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 99% (n=242) der Befragten haben angegeben, dass diese bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen. Also demnach unternehmen 1% nichts dafür. Welche Erklärungen sehen Sie als fachlicher Sicht zu diesem Ergebnis?
<p>Erzählaufforderung zu Prognose in die Zukunft <i>«Was ist Ihre Prognose, wie sich die Selbstfürsorge der Studierenden in Zukunft weiterentwickeln wird?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einschätzung/Prognose ○ Beitrag PBLU ○ Beitrag HSLU ○ Beitrag Studis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie wird sich die Selbstfürsorge bei Studierenden in Zukunft weiterentwickeln? ○ Was können Sie/ Ihre Stelle dazu beitragen? ○ Was ist Ihre Sicht, was die Hochschule Luzern direkt dazu beitragen kann? ○ Was können die Studierenden selbst dazu beitragen?
<p>Abschlussfrage: <i>«Was wurde nicht befragt und möchten Sie noch erwähnen?»</i></p>		

Grundliegende Forschungsfrage:

- Welche erfolgsversprechenden Unterstützungsangebote und Methoden der Selbstfürsorge empfehlen Fachpersonen der psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern und der Studienberatung der Hochschule Luzern für Soziale Arbeit für Studierende?

Quelle: Interviewleitfaden (auf der Basis von Moser & Vistocco, 2022)

E Interviewleitfaden: Studienberatung HSLU-SA

Elena Vistocco & Jasmin Zurfluh

M382 – Bachelor-Arbeit

Leitfragen / Stimulus / Erzählaufforderung	Inhaltliche Aspekte Stickworte – nur erfragen, wenn nicht von allein thematisiert	(Nach-)Fragen mit obligatorischer Formulierung
<p>Erzählaufforderung zu Definition Selbstfürsorge</p> <p>«Was verstehst du unter dem Begriff Selbstfürsorge?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Synonym ○ Veraltung? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mit welchen Begrifflichkeiten verwendest du den Begriff auch noch? ○ Erachtest du das Wort «Selbstfürsorge» als veraltet und wenn ja, was gibt es für modernere Begriffe?
<p>Erzählaufforderung zur Menge zur Zielgruppe</p> <p>«Wie ist verhältnismässig die Verteilung der verschiedenen Fachrichtungen & Zeitmodelle, welche zu dir in die Studienberatung kommen?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Auffälligkeiten ○ Verknüpfung Online-Befragung: Klientel 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was fällt dir auf, welche Studienrichtung (SA, SP, SK) kommt besonders häufig zu dir in die Beratung? Wie sieht es aus bezogen auf die Zeitmodelle: Vollzeit, Berufsbegleitend oder Teilzeit? ○ In der Online-Befragung zeigt sich, dass 114 von 183 Befragten Personen die Herausforderung Studium, Job/Praktikum & soziales Umfeld als belastend bis stark belastend empfinden. Dabei ist auffällig, dass diese Personen nebst der sozialen Tätigkeit und dem Studium auch in einer Beziehung befinden. Was ist deine fachliche Meinung dazu? Wie lassen sich die Studierenden, welche in die Studienberatung kommen beschreiben? Welcher «Typ» Studierende kommt am häufigsten in die Studienberatung? Sind dies z.B. mehrfachbelastete Personen?

<p>Erzählaufforderung zur Wichtigkeit/ Aktualität</p> <p><i>«Welche Rolle spielt aktuell das Thema Selbstfürsorge in deinem Berufsalltag mit den Studierenden?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daten/Zahlen ○ Einschätzung Weshalb ○ Einschätzung: Gesellschaftliches Thema 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie häufig ist die Selbstfürsorge Gesprächsthema in der Studienberatung? ○ An welche Überlegungen oder Erklärung knüpft deine Aussage? ○ Was ist deine Einschätzung, sollte das Thema Selbstfürsorge in der heutigen Gesellschaft präsenter sein, als es aktuell ist?
<p><i>Weitere Fragen nur bezogen auf Thema Selbstfürsorge</i></p>		
<p>Erzählaufforderung zu erfolgsversprechenden Unterstützungsangebote</p> <p><i>«Welche erfolgsversprechende Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge empfiehlst du den Studierenden?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Meistgeholfe Unterstützungangebote ○ Unterstützungsangebote nebst der Studienberatung ○ Verknüpfung: Ergebnisse Online-Befragung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Welche Unterstützungsangebote haben nach deiner Erfahrung/ nach deiner Einschätzung bisher den Studierenden für ihre Selbstfürsorge am meisten geholfen? Allenfalls bezogen auf Rückmeldungen der Studierenden? ○ Welche Unterstützungsangebote zur Selbstfürsorge empfiehlst du nebst der Studienberatung den Studierenden? ○ Sind dir Angebote, Projekte oder Initiativen in der Schweiz bekannt, welche spezifisch die Selbstfürsorge von Professionellen der SA fördern? ○ 50 von 240 Personen (20.8% der Befragten) gehen in eine Form von Therapie – häufig genannt wurde dabei die Form der Psychotherapie. Zudem nehmen 21 Personen Beratungen und Coachings in Anspruch. Was ist deine fachliche Meinung zu diesem Ergebnis? Wie erklärst du dir das?

<p>Erzählaufforderung zur erfolgsversprechenden Methoden/ Tipps & Strategien</p> <p><i>«Welche erfolgsversprechende Methoden/ Tipps & Strategien zur Selbstfürsorge empfiehlst du den Studierenden?»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verknüpfung: Ergebnisse Online-Befragung ○ Verknüpfung: Online-Befragung + Eigene Methoden ○ Professionelle Methoden ○ Meistgeholffene Unterstützungsangebote 	<ul style="list-style-type: none"> ○ In der Umfrage wurde 159 Mal (n=242) angegeben, dass die Studierenden aktiv für ihre Selbstfürsorge sportliche Tätigkeiten betreiben. Was ist deine fachliche Meinung dazu? Was geht dir dabei durch den Kopf? ○ Sportliche und entspannende Tätigkeiten, Gespräche und Austausche sowie Therapien und Beratungen sind einige Methoden und Unterstützungsangebote, welche in der Umfrage genannt wurden. Was sind nach deiner Erfahrung noch weitere Methoden, welche die Studierenden selbst draufkommen oder selbstständig bereits tätigen? ○ Was sind Methoden oder Tipps und Tricks zur Selbstfürsorge, welche die Studierenden bis Sie bei dir sind, noch nicht kennen? Was sind dementsprechend Methoden/ Tipps & Tricks zur Selbstfürsorge, welche du den Studierenden aus professionellem Fachwissen her empfehlen kannst? Gibt es zu diesen Methoden, Tipps und Tricks entsprechende Unterlagen? ○ Welche Methoden/ Tipps & Tricks haben gemäss deiner Erfahrung/Einschätzung bisher den Studierenden für ihre Selbstfürsorge am meisten geholfen? Allenfalls bezogen auf Rückmeldungen der Studierenden?
---	--	---

<p>Hilfe zur Umsetzung «Wie kannst du die Studierenden dabei unterstützen, vom Wunsch zur entsprechenden Umsetzung zu gelangen?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Unterstützungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gibt es spezifische Vorgehensweisen / Handlungsabläufe dafür? ○ Umgang mit Belastungsproblemen / Strategien zur Reduktion?
<p>Erzählaufforderung zu Keine Selbstfürsorge «Was ist deine fachliche Einschätzung zu Personen, welche nichts für Ihre Selbstfürsorge unternehmen?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verknüpfung: Online-Befragung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 99% (n=242) der Befragten haben angegeben, dass diese bewusst etwas für ihre Selbstfürsorge unternehmen. Also demnach unternehmen 1% (2 von 242 Personen) nichts dafür. Welche Erklärungen siehst du als fachlicher Sicht/ Sicht der Studienberatung zu diesem Ergebnis?
<p>Erzählaufforderung zu Prognose in die Zukunft «Was ist deine Prognose, wie sich die Selbstfürsorge der Studierenden in Zukunft weiterentwickeln wird?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einschätzung/Prognose ○ Beitrag HLSU ○ Beitrag Studienberatung ○ Beitrag Studierende 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie wird sich die Selbstfürsorge bei Studierenden in Zukunft weiterentwickeln? ○ Was ist deine Sicht, was die Hochschule Luzern direkt dazu beitragen kann? ○ Was kann die Studienberatung dazu beitragen? ○ Was können die Studierenden selbst dazu beitragen?
<p>Abschlussfrage: «Was wurde nicht befragt und möchtest du noch erwähnen?»</p>		

Grundliegende Forschungsfrage:

- Welche erfolgsversprechenden Unterstützungsangebote und Methoden der Selbstfürsorge empfehlen Fachpersonen der psychologischen Beratungsstelle des Campus Luzern und der Studienberatung der Hochschule Luzern für Soziale Arbeit für Studierende?