

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit HSA
Bachelor-Studium in Sozialer Arbeit
Muttenz

Stressmanagement für Armutsbetroffene in der Sozialhilfe

Eine Literatarbeit auf Basis der Stresstheorie von Lazarus unter
der Berücksichtigung des Tripelmandats

Bachelor-Thesis
vorgelegt von
Nicole Lütolf
Matrikelnummer 21-473-251

Eingereicht bei
Prof. Dr. phil. Nicole Bachmann

Muttenz, im Mai 2025

Abstract

Diese Arbeit identifiziert die Stressbelastung von Sozialhilfebeziehenden in der Schweiz und analysiert, wie Sozialarbeitende durch stressreduzierte Betreuung und gezielte Förderung im Stressmanagement zur Verbesserung ihrer Lebenssituation beitragen können. Ausgangspunkt ist die wachsende Zahl an Langzeitbeziehenden sowie die steigenden gesellschaftlichen und politischen Anforderungen an die Sozialhilfe.

Als theoretischer Rahmen dient das Stressmodell von Lazarus (1984), welches Stress als Wechselwirkung zwischen Umweltaforderungen und individuellen Bewältigungsressourcen beschreibt. Zudem wird das Tripelmandat der Sozialen Arbeit betrachtet, das Sozialarbeitende in ein Spannungsfeld zwischen professionellen, gesellschaftlichen und klienten:innen bezogenen Verpflichtungen stellt.

Die Analyse zeigt, dass sozialarbeiterische Interventionen durch die Förderung geeigneter Coping-Strategien und strukturelle Massnahmen eine nachhaltige Stressbewältigung ermöglichen können. Abschliessend werden Handlungsempfehlungen für die Praxis formuliert, um die psychosoziale Stabilität von Sozialhilfebeziehenden langfristig zu verbessern.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	5
2. Die Sozialhilfe und das Tripelmandat.....	10
2.1 Armut und Sozialhilfe in der Schweiz.....	10
2.1.1 Armut	10
2.1.2 Sozialhilfe	12
2.2 Das Tripelmandat in der Sozialen Arbeit	17
2.2.1 Bedeutung und Rollenerwartungen	18
2.2.2 Tripelmandat in der Sozialhilfe	19
3. Stress und Stressbewältigung.....	21
3.1 Definition und Konzepte von Stress.....	21
3.2 Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus.....	23
3.2.1 Stressoren	26
3.2.2 Coping-Strategien.....	27
3.2.3 Stressfolgen.....	31
3.3 Stressverschärfung, Vulnerabilität und der Zusammenhang mit Armut... 31	
4. Handlungsansätze zur stressreduzierten Betreuung	34
4.1 Ressourcen Aktivierung	34
4.2. Stressreduktion durch Nutzung des Ermessensspielraums	37
4.3 Sensibilisierung und Informationsbeschaffung	39
5. Diskussion und Reflexion	41
5.1 Beantwortung der Fragestellung.....	46
5.2 Fazit und Ausblick.....	48
6. Literaturverzeichnis	51

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Das transaktionale Stressmodell	23
--	----

1. Einleitung

Die wirtschaftliche Sozialhilfe in der Schweiz sichert das soziale Existenzminimum für Menschen in prekären Lebenslagen und trägt massgeblich zur Armutsbekämpfung sowie zur gesellschaftlichen Integration bei. Im Jahr 2023 bezogen 249'659 Personen in der Schweiz mindestens einmal wirtschaftliche Sozialhilfe, welches einer Sozialhilfequote von 2,8 % entspricht (vgl. Bundesamt für Statistik (BFS) 2024: 1). Besonders gefährdet sind Personen ohne nachobligatorische Ausbildung, Kinder, ausländische Staatsangehörige, Alleinerziehende und alleinlebende Personen (vgl. ebd.: 1).

Trotz ihrer Bedeutung steht die Sozialhilfe unter wachsendem Druck. Zum einen steigen die gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen, zum anderen sind die finanzielle Tragfähigkeit des Systems und die Integrationsmöglichkeiten der Betroffenen häufig Gegenstand politischer Diskussionen (vgl. Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) 2024: 3). Besonders in Kantonen, in denen die Sozialhilfe über Gemeindesteuern finanziert wird, haben Reformbestrebungen dazu geführt, dass die Zugangskriterien verschärft und die Auflagen für Leistungsbeziehende strenger wurden. Gleichzeitig zeigt sich ein Anstieg der Langzeitfälle in der Sozialhilfe. So ist der Anteil der Personen, die über zehn Jahre Sozialhilfe beziehen von 3,2 % im Jahr 2011 auf 10,9 % im Jahr 2022 gestiegen (vgl. ebd.: 12). Diese Entwicklungen führen nicht nur zu finanziellen Belastungen, sondern auch zu gesellschaftlicher Stigmatisierung und erhöhter Stressbelastung bei den Betroffenen (vgl. ebd.: 14).

Ein zentraler Faktor für diese Problematik ist die Verlagerung von der Invalidenversicherung (IV) in die Sozialhilfe. Durch Reformen der IV in den Jahren 2003, 2006 und 2011 ist die Zahl der IV-Renten deutlich gesunken. Während diese Reformen die berufliche Eingliederung fördern sollten, haben sie gleichzeitig dazu geführt, dass viele Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen keinen Anspruch mehr auf eine IV-Rente haben, jedoch auch kaum Chancen auf dem ersten Arbeitsmarkt besitzen. Sozialdienste berichten zunehmend von Personen, die „zu gesund für die IV, aber zu krank für den Arbeitsmarkt“ (SKOS 2024: 8) sind. Dadurch steigt die Zahl der Sozialhilfebeziehenden mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, was ihre Stressbelastung zusätzlich verstärkt (vgl. ebd.: 8).

Gemäss dem Schlussbericht zuhanden des Bundesamtes für Gesundheit von der Berner Fachhochschule (2021) über die Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden zeigt die Analyse, dass Sozialhilfebeziehende im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung sowie zu Personen in prekären finanziellen Verhältnissen signifikant schlechtere

gesundheitliche Ergebnisse aufweisen (vgl. Kessler et al 2021: 8). Dies betrifft sowohl subjektive Einschätzungen, wie die Lebenszufriedenheit und das psychische Wohlbefinden, als auch objektive Indikatoren, wie die Prävalenz chronischer Erkrankungen und Multimorbidität. Besonders deutlich wird dies bei psychischen Belastungen und Depressionssymptomen, welche in allen Altersgruppen der Sozialhilfebeziehenden überdurchschnittlich häufig auftreten. Auch das Auftreten starker Schmerzen ist bei dieser Bevölkerungsgruppe signifikant erhöht (vgl. ebd.: 8). Der schlechtere Gesundheitszustand manifestiert sich zudem in einem erhöhten Medikamentenkonsum, insbesondere von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln. Insgesamt nähert sich das Gesundheitsprofil von Sozialhilfebeziehenden jenem von IV-Rentenbeziehenden an und bleibt deutlich hinter jenem der übrigen Bevölkerung zurück (vgl. ebd.: 33ff.).

Auch das Gesundheitsverhalten weist Unterschiede auf: Sozialhilfebeziehende zeigen ein insgesamt risikoreicheres Verhalten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Tabakkonsum. Der Anteil täglicher Raucher:innen ist höher, ebenso der Cannabiskonsum, der im Vergleich zur Gesamtbevölkerung etwa doppelt so häufig auftritt. Hinsichtlich des Alkoholkonsums hingegen bestehen keine signifikanten Differenzen zwischen den Gruppen (vgl. ebd.: 66). Für die Studie kombinierten die Autor:innen mehrere nationale Datenquellen, darunter die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB), die Erhebung über Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) sowie die Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE), mit administrativen Daten aus der Sozialhilfestatistik, den Individualkonten der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) und dem IV-Rentenregister. Die Studie beruht somit auf einer umfassenden Verknüpfung von Längsschnitt- und Querschnittsdaten mit bis zu einer halben Million Beobachtungen aus dem Zeitraum 2007 bis 2018. Die Erhebung umfasste die ständige Wohnbevölkerung der Schweiz im Alter zwischen 16 Jahren und dem ordentlichen Rentenalter und bezog sowohl städtische als auch ländliche Regionen mit ein. Um Verzerrungen durch eine geringe Teilnahmebereitschaft von Sozialhilfebeziehenden zu reduzieren, wurden spezifische Gewichtungsverfahren angewandt (vgl. Kessler et al. 2021: 14–18).

Diese Ergebnisse verdeutlichen die enge Verknüpfung zwischen sozioökonomischem Status und der Gesundheit sowie unterstreichen die gesundheitliche Vulnerabilität von Sozialhilfebeziehenden (vgl. ebd.: 18).

Die Studie von Kessler et al. (2021) verdeutlicht zudem, dass Sozialhilfebeziehende verstärkt psychischen Belastungen und Stress ausgesetzt sind, was sich signifikant

negativ auf deren Gesundheitszustand auswirkt. Als zentrale Stressoren werden finanzielle Unsicherheiten, belastende Lebensumstände sowie die administrative und soziale Belastung durch den Sozialhilfebezug selbst genannt. Diese Faktoren tragen wesentlich zur erhöhten Prävalenz psychischer Erkrankungen, insbesondere Depressionen, bei (vgl. ebd.: 64). Dabei manifestieren sich die psychosozialen Belastungen unter anderem in einer sechsmal höheren Rate starker psychischer Belastung (18 % bei Sozialhilfebeziehenden gegenüber 3 % in der Restbevölkerung) sowie einer siebenfach erhöhten Prävalenz eher schwerer Depressionssymptome (14 % vs. 2 %). Besonders bei Nicht-Erwerbstätigen sind diese Belastungen ausgeprägt, was auf einen möglichen bidirektionalen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Erwerbstätigkeit hinweist (vgl. ebd.: 65).

Als mögliche Erklärungsmechanismen für diesen Zusammenhang werden drei Hypothesen diskutiert:

- Erstens können sich gesundheitliche Probleme negativ auf die Erwerbsfähigkeit und somit auf die finanzielle Situation auswirken, was den Bedarf an Sozialhilfe nach sich zieht.
- Zweitens können kritische Lebensereignisse, wie Scheidungen oder Todesfälle, gleichzeitig gesundheitliche und finanzielle Belastungen verstärken.
- Drittens könnten die finanziellen Schwierigkeiten und die Stressbelastung durch den Sozialhilfebezug selbst zu einer weiteren Verschlechterung des Gesundheitszustandes beitragen (vgl. ebd.: 75).

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung, Stress als wichtigen Faktor in der gesundheitlichen Versorgung von Sozialhilfebeziehenden zu berücksichtigen und Massnahmen zur Stressreduktion sowie psychischen Entlastung zu implementieren. Sozialepidemiologische Forschungsergebnisse zeigen klar, dass psychosozialer Stress einer der zentralen Mechanismen ist, durch den Armut und soziale Benachteiligung gesundheitliche Auswirkungen entfalten. Belastende Lebensumstände wie Unsicherheit, geringe Selbstachtung, soziale Isolation und fehlende Handlungsfreiheit führen zu chronischem Stress, der sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die psychische Gesundheit auswirken sowie langfristig das Risiko für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen erhöhen kann (vgl. Wilkinson/Marmot 2004: 13f.).

Vor dem Hintergrund der dargestellten Herausforderungen und der erheblichen gesundheitlichen Belastungen, denen Sozialhilfebeziehende durch chronischen Stress ausgesetzt sind, widmet sich die vorliegende Arbeit der zentralen Fragestellung, wie Sozialarbeitende im Einklang mit dem Tripelmandat durch stressreduzierte Betreuung

und gezielte Förderung im Stressmanagement zur nachhaltigen Verbesserung der Lebenssituation von Sozialhilfebeziehenden beitragen können. Dabei werden verschiedene Aspekte vertiefend behandelt: Es wird untersucht, inwiefern physikalisch-sensorische Stressoren wie z.B. mangelhafte Wohnverhältnisse die Lebensqualität und das subjektive Belastungserleben beeinflussen und welche sozialarbeiterischen Unterstützungsmöglichkeiten daraus abgeleitet werden können. Zudem wird erörtert, wie problemorientierte Coping-Strategien – etwa Informationssuche, direkte Aktion oder Aktionshemmung – in der Beratungspraxis gezielt gefördert und angewendet werden können. Ein weiterer Fokus liegt auf der Frage, wie die kognitive Neubewertung von belastenden Situationen durch professionelle Gesprächsführung unterstützt und durch ein ressourcenorientiertes Selbstbild gestärkt werden kann. Zusätzlich wird der Frage nachgegangen, welche Spannungsfelder sich für Sozialarbeitende im Rahmen des Tripelmandats ergeben, insbesondere wenn institutionelle Anforderungen mit den Bedürfnissen der Klientel kollidieren, und wie diese Konflikte ethisch reflektiert bearbeitet werden können. Eng damit verbunden ist die Überlegung, wie der sozialhilferechtliche Ermessensspielraum genutzt werden kann, um individuell belastende Lebenslagen zu entlasten, ohne dabei das Gleichbehandlungsgebot zu gefährden. Abschliessend wird die Rolle des Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz als ethischer Orientierungsrahmen thematisiert und der Frage nachgegangen, inwiefern dieser zur Stabilisierung professionellen Handelns und zum besseren Umgang mit psychosozial belasteten Klient:innen beitragen kann.

Diese und weitere Fragen werden im Rahmen einer theoriegeleiteten Literaturlarbeit beantwortet. Die methodische Grundlage bildet die gezielte Auswahl anerkannter Fachliteratur, die insbesondere im Hochschulkontext der Sozialen Arbeit verbreitet ist und im wissenschaftlichen Diskurs als relevant gilt. Die Literatursuche erfolgte über wissenschaftlich anerkannte Datenbanken wie Swiscovery und Google Scholar. Ergänzend wurde das Schneeballprinzip angewendet, um einschlägige weiterführende Literatur aus den Referenzen zentraler Werke zu identifizieren. Dieses methodische Vorgehen erlaubt eine differenzierte theoretische Auseinandersetzung mit der Thematik und schafft eine solide Grundlage für eine professionsspezifisch reflektierte Verortung der gewonnenen Erkenntnisse.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es ein fundiertes theoretisches Verständnis der Auswirkungen von Stress im Kontext der Sozialhilfe zu entwickeln und diese in den fachlichen Diskurs der Sozialen Arbeit einzuordnen. Auf praktischer Ebene liegt das Ziel darin, Handlungsempfehlungen für eine stressreduzierte Betreuung von

Sozialhilfebeziehenden zu formulieren. Hierbei stehen insbesondere die Aktivierung von Ressourcen sowie der zielgerichtete Einsatz des sozialarbeiterischen Ermessensspielraums im Fokus.

Die vorliegende Bachelorarbeit gliedert sich in fünf Kapitel und beginnt mit der Darstellung der theoretischen Grundlagen der Sozialhilfe in der Schweiz (Kapitel 2). Es werden die Begrifflichkeiten Armut und Sozialhilfe definiert, die gesetzlichen Rahmenbedingungen sowie die Rechte und Pflichten von Sozialhilfebeziehenden erläutert. Zudem wird der Sozialhilfekontext als Zwangskontext beschrieben, um die strukturellen Herausforderungen und Belastungen, denen die Betroffenen ausgesetzt sind, zu verdeutlichen. Anschliessend erfolgt eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem Tripelmandat in der Sozialen Arbeit. Daran anknüpfend fokussiert Kapitel 3 die theoretischen Grundlagen zu Stress und Stressbewältigung. Im Mittelpunkt steht das transaktionale Stressmodell von Lazarus. Neben der Definition von Stress werden zentrale Konzepte wie Stressoren, Coping-Strategien sowie Stressfolgen erläutert. Besondere Aufmerksamkeit erhält der Zusammenhang zwischen Armut, Vulnerabilität und Stressverschärfung, um die spezifischen Belastungssituationen von Sozialhilfebeziehenden besser einordnen zu können. Kapitel 4 befasst sich mit konkreten Handlungsansätzen zur stressreduzierten Betreuung von Sozialhilfebeziehenden. Hier werden sowohl individuelle als auch strukturelle Interventionsmöglichkeiten vorgestellt, um die psychosoziale Stabilität der Betroffenen zu fördern. Neben der Aktivierung von Ressourcen in der sozialarbeiterischen Praxis wird auch auf den gezielten Einsatz des Ermessensspielraums eingegangen, um Belastungen für die Klientel zu reduzieren. Die Handlungsansätze werden im Kontext des Tripelmandats reflektiert und auf professioneller Ebene begründet. Der letzte Abschnitt der Bachelorarbeit reflektiert und diskutiert die gewonnenen Erkenntnisse kritisch. Dabei werden zentrale Schlussfolgerungen für die sozialarbeiterische Praxis gezogen sowie Empfehlungen für eine stressreduzierende Ausgestaltung der Sozialhilfe formuliert. Abschliessend erfolgt in diesem Kapitel die Beantwortung der Fragestellung. Zudem wird ein Ausblick auf weiterführende Forschungsfragen gegeben, um mögliche zukünftige Entwicklungen in diesem Themenfeld aufzuzeigen.

2. Die Sozialhilfe und das Tripelmandat

Die Sozialhilfe spielt eine zentrale Rolle in der sozialen Sicherung, indem sie das Existenzminimum für Menschen in wirtschaftlicher Not gewährleistet. Neben der materiellen Unterstützung umfasst sie begleitende Massnahmen, die eine soziale und berufliche Integration fördern sollen (vgl. SKOS: 2020: o.S.) Die Sozialhilfe greift überall dort ein, wo das System der sozialen Sicherung unzureichend ist. Sie schützt Menschen in Notlagen vor Armut, sozialem Abstieg und Ausgrenzung. Damit leistet die Sozialhilfe einen wichtigen Beitrag zum sozialen Frieden in der Schweiz und stellt sicher, dass alle Menschen ein Leben in Würde führen können (vgl. SKOS: 2020: o.S.). Sozialarbeitende, die in diesem Bereich tätig sind, bewegen sich jedoch in einem komplexen Spannungsfeld verschiedener Anforderungen. Dieses Spannungsfeld wird durch das sogenannte Tripelmandat beschrieben, welches die Verpflichtung der Sozialen Arbeit gegenüber den Klient:innen, der Gesellschaft und den fachlichen Standards umfasst.

2.1 Armut und Sozialhilfe in der Schweiz

Dieses Kapitel beginnt mit der Definition des Begriffs Armut, um eine konzeptuelle Grundlage zu schaffen. Anschliessend werden die wesentlichen Strukturen und Rahmenbedingungen der Sozialhilfe in der Schweiz erläutert. Darauf aufbauend folgt eine Darstellung der grundlegenden Prinzipien des Sozialhilferechts sowie der damit verbundenen Rechte und Pflichten von Sozialhilfebeziehenden. Im weiteren Verlauf wird der Zwangskontext innerhalb der Sozialhilfe thematisiert, sowie der Auftrag der Sozialhilfe besprochen, um ein vertieftes Verständnis für die Rahmenbedingungen und Dynamiken in der professionellen Arbeit mit der Klientel zu ermöglichen. Abschliessend werden die zentralen Herausforderungen aufgezeigt, mit denen Sozialhilfebeziehende im Alltag konfrontiert sind.

2.1.1 Armut

Armut kann auf unterschiedliche Weise definiert werden. Eine traditionelle Definition betrachtet Armut als das Fehlen grundlegender lebensnotwendiger Ressourcen wie Nahrung, Wasser, Kleidung, Obdach und medizinische Versorgung. Diese absolute Definition wird vor allem auf globaler Ebene angewendet, um extreme Armut zu beschreiben (vgl. SKOS 2020: 2).

Die europäische Union (2016: 4) beschreibt den Begriff wie folgt: *„Von Armut spricht man, wenn Personen über ein so geringes Einkommen und so geringe Mittel verfügen, dass ihnen ein Lebensstandard verwehrt wird, der in der Gesellschaft, in der sie leben, als annehmbar gilt. Ihrer Armut wegen können sie zahlreichen Benachteiligungen ausgesetzt sein – Arbeitslosigkeit, Niedrigeinkommen, schlechte Wohnverhältnisse, unzureichende gesundheitliche Betreuung und Hindernisse im Aus- und Weiterbildungsbereich, Kultur-, Sport- und Freizeitbereich. Sie sehen sich häufig an den Rand gedrängt und von der Teilnahme an Aktivitäten (wirtschaftlicher, sozialer und kultureller Art) ausgeschlossen, die für andere Menschen die Norm sind. Auch kann ihr Zugang zu Grundrechten eingeschränkt sein“* (zit. Lecerf 2016: 4).

Für die Schweiz wird der Begriff von der Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) als einen relativen Armutsbegriff definiert. Dieser berücksichtigt neben materiellen Aspekten auch den Zugang zu Bildung, Arbeit, Gesundheitsversorgung und sozialen Netzwerken (vgl. SKOS 2020: 3). Armut liegt demnach vor, wenn ein Haushalt die notwendigen Mittel zur Bestreitung der Lebenshaltung nicht selbst aufbringen kann und das Einkommen unter dem sozialen Existenzminimum liegt (vgl. ebd.: 3).

Zur Messung von Armut werden verschiedene Konzepte herangezogen. Die Armutsgefährdungsquote nach OECD und EU basiert auf der Einkommensverteilung und gibt an, wie viele Menschen mit einem Einkommen unterhalb von 50 % (OECD) bzw. 60 % (EU) des Median-Einkommens leben. In der Schweiz lag diese Grenze im Jahr 2018 für eine Einzelperson zwischen 2079 und 2495 Franken pro Monat (vgl. ebd.: 3). Neben der Einkommensverteilung gibt es in der Schweiz unterschiedliche Existenzminima, die bestimmen, welche finanziellen Mittel für ein menschenwürdiges Leben als notwendig erachtet werden. Dazu gehören das betriebsrechtliche Existenzminimum, das Existenzminimum der Ergänzungsleistungen zur AHV/IV sowie das soziale Existenzminimum gemäss SKOS. Diese Definitionen beeinflussen massgeblich, wer Anspruch auf Sozialhilfe oder andere finanzielle Unterstützungen hat (vgl. ebd.: 4).

Das Bundesamt für Statistik berechnet die Armutsquote auf Basis des sozialen Existenzminimums nach SKOS. Im Jahr 2018 lebten 7,9 % der Schweizer Bevölkerung unter dieser Armutsgrenze, was etwa 660.000 Personen entspricht (vgl. Bundesamt für Statistik (BFS) 2024: o.S.). Diese Zahl zeigt, dass Armut nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem darstellt, das strukturelle Lösungen erfordert.

2.1.2 Sozialhilfe

Die Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) ist der nationale Fachverband für Sozialhilfe und gibt Richtlinien zur Ausgestaltung und Bemessung der Sozialhilfe heraus (vgl. SKOS 2025: o.S.). Sie erarbeitet wissenschaftliche Grundlagen zur Armutsproblematik, zur Existenzsicherung sowie zur sozialen und beruflichen Integration und setzt sich für eine faire und wirksame Sozialhilfe in der Schweiz ein (vgl. ebd.: o.S.).

Gemäss Artikel 115 der Bundesverfassung liegt die Zuständigkeit für die Sozialhilfe bei den Kantonen. Da es kein einheitliches Bundesgesetz gibt, regeln die Kantone die gesetzlichen Rahmenbedingungen eigenständig. Der Bund ist jedoch für die Festlegung der allgemeinen Zuständigkeitsverteilung verantwortlich (vgl. SKOS 2025). Die Umsetzung der Sozialhilfe obliegt den Gemeinden. Die Unterstützung Bedürftiger zwischen den Kantonen wird durch das Bundesgesetz über die Zuständigkeit für die Unterstützung Bedürftiger (ZUG) geregelt. Darüber hinaus enthält das Schweizerische Zivilgesetzbuch (ZGB) weitere Bestimmungen zur Sozialhilfe, insbesondere zur ehelichen und elterlichen Unterstützungspflicht sowie zur Verwandtenunterstützungspflicht (vgl. SKOS 2025).

Da die Sozialhilfe kantonal organisiert ist, gibt es erhebliche Unterschiede in der Ausgestaltung der Leistungen und der Kompetenzverteilung zwischen Kanton und Gemeinden. Während einige Kantone die Sozialhilfe zentral steuern, gewähren andere den Gemeinden eine weitgehende Autonomie in der Umsetzung und Verwaltung der Unterstützung (vgl. SKOS 2025).

Sozialhilfe ist eine individuelle, bedarfsabhängige Unterstützung durch staatliche Mittel, die unabhängig von den Ursachen der Bedürftigkeit gewährt wird. Im Fokus steht dabei die materielle Unterstützung, die in Form von Geldzahlungen oder geldwerten Leistungen erbracht wird (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 269).

2.1.2.1 Grundprinzipien des Sozialhilferechts

Die Grundprinzipien der Sozialhilfe dienen als Orientierungshilfen und Handlungsleitlinien, sind jedoch keine zwingenden Normen. Sie ermöglichen eine flexible Güterabwägung im Einzelfall und bieten Entscheidungsräume für fachlich ausgewogene Lösungen. In der Praxis können sich Spannungen zwischen den Prinzipien ergeben, was jedoch nicht als Widerspruch, sondern als fachlich gestaltbarer Handlungsspielraum zu verstehen ist (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 273).

Ein zentrales übergeordnetes Prinzip stellt die Wahrung der Menschenwürde dar. Diese findet sich in Art. 7 der Bundesverfassung. Um die Menschenwürde sicherzustellen, ist eine bedarfsgerechte Unterstützung auf einem gesellschaftlich anerkannten Mindeststandard notwendig (vgl. Walter/Brusa 2015: 23). Die SKOS-Richtlinien betonen dabei die Beteiligung der betroffenen Personen an der Gestaltung der Hilfe: Bedürftige sollen nicht zum Objekt staatlichen Handelns werden, sondern ein möglichst hohes Mass an Mitspracherecht erhalten. (vgl. SKOS-RL A.4)

Ein weiteres zentrales Prinzip ist das Subsidiaritätsprinzip. Dieses beschreibt, dass Sozialhilfe erst zum Einsatz kommt, wenn andere Mittel ausgeschöpft sind. Dazu zählen die Selbsthilfe, gesetzliche Leistungen Dritter sowie freiwillige Unterstützung durch Dritte (vgl. Walter/Brusa 2015: 24). Die SKOS-RL (A.4) unterstreicht in diesem Zusammenhang die Verpflichtung der hilfesuchenden Person, alle zumutbaren Mittel zur Bewältigung der Notlage selbst auszuschöpfen. Häfeli (2008: 73) beschreibt die Subsidiarität als handlungsleitendes Prinzip der vertikalen Entscheidungsstruktur zwischen Gemeinde, Kanton und Bund – eingebettet in das föderalistische System der Schweiz.

Das Bedarfsdeckungsprinzip ist eng mit dem Individualisierungsprinzip verknüpft und stellt sicher, dass Sozialhilfe ausschliesslich im Falle eines konkreten, aktuellen und individuellen Bedarfs geleistet wird (vgl. Kehrli/Knöpfel 2006: 42). Die Hilfe richtet sich nicht nach den Ursachen der Notlage, sondern allein nach deren Vorliegen. Grundlage hierfür ist eine professionelle und systematische Abklärung der wirtschaftlichen, persönlichen und sozialen Situation der hilfesuchenden Person. Daraus ergeben sich Art und Umfang der Leistungen – sei es Beratung, Betreuung oder wirtschaftliche Hilfe – in individueller Ausgestaltung (vgl. Häfeli 2008: 76). Ein weiteres Prinzip der Sozialhilfe ist das Finalitätsprinzip, welches besagt, dass die Sozialhilfe nicht ursachenorientiert, sondern zukunftsgerichtet gestaltet ist. Entscheidend ist der vorhandene Bedarf, unabhängig davon, wie dieser entstanden ist. Dieses Prinzip steht im Gegensatz zum Kausalitätsprinzip, das etwa bei Sozialversicherungen Anwendung findet, wo die Ursache für eine Leistungspflicht ausschlaggebend ist (vgl. Kehrli/Knöpfel 2006: 42f.). Ziel der final ausgerichteten Sozialhilfe ist es, die nachhaltige Integration und Selbstständigkeit der unterstützten Personen zu fördern (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 273).

Es lässt sich festhalten, dass diese Grundprinzipien – Menschenwürde, Subsidiarität, Individualisierung, Bedarfsdeckung und Finalität – eine systematische und ethisch fundierte Grundlage für sozialhilferechtliches Handeln bilden. Sie ermöglichen eine

differenzierte und fallgerechte Ausgestaltung der Hilfe und tragen zur professionellen Entscheidungsfindung in der Sozialhilfepraxis bei (SKOS-RL A.3).

2.1.2.2 Rechte und Pflichten von Sozialhilfebezügern

Sozialhilfebeziehende stehen in einem rechtlich geregelten Verhältnis zu den Sozialhilfeorganen, das sowohl durch umfassende Mitwirkungs- und Informationspflichten als auch durch klar definierte Rechte geprägt ist. Während die kantonalen Sozialhilfegesetze unterschiedliche Regelungen vorsehen, gelten die SKOS-Richtlinien als orientierende Grundlage und verdeutlichen die doppelte Verantwortung beider Seiten – der Hilfesuchenden wie auch der Sozialbehörden.

Die Rechte der Sozialhilfebeziehenden sind Ausdruck ihrer verfassungsrechtlich garantierten Grundrechte und definieren zugleich Pflichten für die Sozialhilfeorgane und -mitarbeitenden. Gemäss SKOS sind diese verpflichtet, sowohl materielle als auch verfahrensrechtliche Grundrechte zu wahren (vgl. SKOS-RL A.5.1). Zu den zentralen verfahrensrechtlichen Prinzipien gehören u.a. die Rechte, der Gesetzmässigkeit der Verwaltung (Art. 5 Abs. 1 BV), die Öffentliche Interessen und Verhältnismässigkeit (Art. 5 Abs. 2 BV), die Rechtsgleichheit (Art. 8 BV) sowie die Treue und der Glauben (Art. 5 Abs. 3 und Art. 9 BV). Darüber hinaus beinhalten die Richtlinien der SKOS-RL (A.5.1) weitere wesentliche Rechte. Dazu gehören zum einen die Rechts- und Handlungsfähigkeit. Diese sagen aus, dass Sozialhilfebeziehende trotz Unterstützungsbezug ihre volle zivilrechtliche Handlungsfähigkeit behalten und die Behörden nur mit ausdrücklicher Ermächtigung in ihrem Namen handeln dürfen. Zum anderen das Verbot der Rechtsverweigerung und -verzögerung. Hier dürfen Behörden Entscheidungen nicht verweigern oder unbegründet hinauszögern. Darüber hinaus findet sich das rechtliche Gehör und die Möglichkeit der Akteneinsicht. Betroffene haben das Recht gehört zu werden, Einsicht in ihre Akten zu erhalten und aktiv an der Sachverhaltsabklärung mitzuwirken. Negative Entscheidungen müssen schriftlich und nachvollziehbar begründet und mit einem Hinweis auf mögliche Rechtsmittel versehen sein (schriftlich begründete Verfügung). Abschließend haben Betroffene das Recht auf Hilfe zur Selbsthilfe, welches die Eigenständigkeit der betroffenen Person fokussiert und die Unterstützung auf diese ausrichtet.

Neben der aufgeführten Rechte gibt es zusätzlich noch Pflichten; zu denen die Sozialhilfebeziehende verpflichtet werden. Diese Pflichten gelten bereits ab

Antragstellung und setzen sich während des Unterstützungsbezugs fort. Sie umfassen insbesondere folgende Aspekte:

- Informations- und Mitwirkungspflicht: Antragstellende müssen bei der Sachverhaltsklärung umfassend mitwirken, relevante Unterlagen wie Nachweise zu Einkommen, Vermögen, Unterhaltsverpflichtungen, Wohn- und Gesundheitskosten vorlegen und Einsicht gewähren (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 289). Änderungen der persönlichen oder finanziellen Situation sind unaufgefordert mitzuteilen. Die Angaben müssen vollständig und wahrheitsgemäss sein (SKOS-RL A.5.2). Ein Verstoss kann Sanktionen zur Folge haben.
- Pflicht zur Minderung der Unterstützungsbedürftigkeit: Die Pflicht, durch eigene Anstrengungen zur Behebung oder Verringerung der Notlage beizutragen, ergibt sich aus dem Subsidiaritätsprinzip (vgl. Walter/Brusa 2015: 24). Dazu gehört insbesondere die Annahme zumutbarer Arbeit sowie die Teilnahme an Integrationsmassnahmen. Sozialhilfebeziehende müssen entsprechende Bemühungen nachweisen. Die Verpflichtung zur Mitwirkung darf jedoch nur im Rahmen der Zumutbarkeit und unter Beachtung des Verhältnismässigkeitsprinzips eingefordert werden (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 290).

Die geforderten Anforderungen an Sozialhilfebeziehende fordern ein Offenlegen der aktuellen Ist-Situation der Betroffenen hinsichtlich ihrer individuellen Lebenswelt. Dennoch gilt auch hier der Schutz der Persönlichkeit und die Einhaltung rechtsstaatlicher Grundsätze, die dem Missbrauch institutioneller Macht entgegenwirken (SKOS-RL 5-7).

2.1.2.3 Sozialhilfe als Zwangskontext

Ob Sozialhilfe als Zwangskontext zu verstehen ist, bleibt im wissenschaftlichen Diskurs umstritten. Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass Sozialhilfe oft als letzter Ausweg in einer existenziellen Notlage gewählt wird (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 10). Die lange Dauer bis zur Antragstellung – im Durchschnitt rund 100 Tage – verdeutlicht die Hemmschwelle der Betroffenen, Sozialhilfe in Anspruch zu nehmen (vgl. Neuenschwander et al. 2012: 154).

Ein Zwangskontext ist durch strukturelle Rahmenbedingungen, eingeschränkte Handlungsspielräume und asymmetrische Machtverhältnisse geprägt (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 31). In der Sozialhilfe bestehen Auflagen, Weisungen und

Sanktionsmöglichkeiten, die im Verwaltungsrecht verankert sind (vgl. Akkaya 2015: 60). Dabei wird zwischen Zwang im engeren Sinne – direkter Druck gegen den Willen der Betroffenen – und Zwang im weiteren Sinne – strukturelle Einschränkungen der Entscheidungsfreiheit – unterschieden (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 25).

In der Sozialen Arbeit sind solche Zwangskontexte Teil institutioneller Systeme, in denen Macht als Steuerungsinstrument eingesetzt wird (vgl. ebd.: 28). Dies betrifft nicht nur die Klientinnen und Klienten, sondern auch Fachkräfte, die unter rechtlichen Vorgaben handeln müssen. Sanktionen dienen dabei als Mittel zur Durchsetzung verwaltungsrechtlicher Pflichten, wobei die Drohung mit Konsequenzen als wirksame Strategie zur Verhaltenssteuerung betrachtet wird (vgl. Conen/Cecchin 2007: 73). Trotz dieser restriktiven Elemente bleibt die Sozialhilfe in demokratischen Gesellschaften ein staatlich legitimes Instrument zur Existenzsicherung (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 28).

2.1.2.4 Herausforderungen für Sozialhilfebeziehende

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, ist der Bezug von Sozialhilfe mit zahlreichen Herausforderungen verbunden, die sowohl persönliche als auch strukturelle Aspekte betreffen. Sozialhilfebeziehende stehen oft unter erheblichem psychischem, sozialem und wirtschaftlichem Druck, da die Sozialhilfe nicht nur existenzsichernde Leistungen bietet, sondern auch mit strengen Auflagen, Pflichten und Kontrollmechanismen verbunden ist (vgl. Akkaya 2015: 60).

Sozialhilfebeziehende stehen vor vielfältigen Herausforderungen, die über die finanzielle Notlage hinausgehen. Eine der grössten Belastungen ist die gesellschaftliche Stigmatisierung, die mit Schamgefühlen und sozialer Ausgrenzung einhergeht. Viele Betroffene zögern aus Angst vor negativen Konsequenzen lange, bevor sie Sozialhilfe beantragen – im Durchschnitt dauert es rund 100 Tage bis zur ersten Kontaktaufnahme (vgl. Neuenschwander et al. 2012: 154). Hinzu kommt, dass Sozialhilfe in einem Zwangskontext verankert ist, der durch asymmetrische Machtverhältnisse zwischen Behörden und Hilfesuchenden geprägt ist (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 31). Sozialhilfebeziehende sind verpflichtet, ihre finanzielle und persönliche Situation vollständig offenzulegen (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 289) und zumutbare Massnahmen zur Reduzierung ihrer Bedürftigkeit zu ergreifen, was ihre Handlungsspielräume erheblich einschränken kann (vgl. ebd.: 290). Die Abhängigkeit von behördlichen Entscheidungen sowie die Angst vor Sanktionen und Kürzungen führen häufig zu erhöhtem psychischem Stress (vgl. Zobrist/Kähler 2017: 28).

Ferner erschweren bürokratische Hürden und kantonale unterschiedliche Regelungen den Zugang zur Sozialhilfe (vgl. SKOS 2025). In vielen Fällen besteht die Gefahr einer langfristigen Abhängigkeit, da prekäre Arbeitsverhältnisse oder gesundheitliche Einschränkungen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt erschweren (vgl. Mösch Payot/Schwander 2021: 273). Trotz ihrer existenzsichernden Funktion führt die Sozialhilfe somit oft zu strukturellen Abhängigkeitsverhältnissen, die die soziale und berufliche Integration der Betroffenen herausfordernd gestalten und Stress für die Betroffenen auslösen kann. Langzeitarbeitslose sowie ausgesteuerte Personen erleben häufig einen gleichförmigen und strukturlosen Alltag, da ihnen von der Gesellschaft keine sinnstiftenden Aufgaben mehr zugewiesen werden (vgl. Ihde-Scholl 2015: 96). Dadurch kann es ihnen an Gelegenheiten, positiven Stress fehlen – also aktivierende und motivierende Herausforderungen – zu erleben. Nach zahlreichen Enttäuschungen, etwa in Form von über hundert erfolglosen Bewerbungen, kann oftmals eine Resignation eintreten. In der Folge zeigen betroffene Personen häufig keine stark ausgeprägten Distressreaktionen mehr, da sie sich emotional zurückziehen oder sich mit ihrer Situation abgefunden haben (vgl. ebd.: 96). Diese Personengruppe zählt jedoch zu denjenigen mit dem höchsten Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen – sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich. (vgl. ebd.: 96)

Die dargestellten Herausforderungen verdeutlichen, dass der Bezug von Sozialhilfe über eine rein materielle Unterstützungsleistung hinausgeht. Vielmehr sehen sich Betroffene mit strukturellen, psychosozialen und normativen Anforderungen konfrontiert, die ihre Lebensrealität massiv beeinflussen und Stress auslösen können. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie komplex und anspruchsvoll das professionelle Handeln im Feld der Sozialhilfe ist – insbesondere unter Berücksichtigung des Tripelmandats.

2.2 Das Tripelmandat in der Sozialen Arbeit

Dieses Kapitel widmet sich dem Tripelmandat als zentralem Ordnungsrahmen professioneller Sozialer Arbeit. Es beleuchtet die drei miteinander verknüpften Mandate – das gesellschaftliche, das klient:innenbezogene und das professionelle Mandat – und deren Bedeutung für das berufliche Selbstverständnis von Sozialarbeitenden. Der Berufskodex von Avenir Social dient dabei als ethisch-professionelle Leitlinie und bildet die Grundlage für reflektiertes, verantwortungsvolles Handeln (vgl. Avenir Social 2010: 8ff.).

Im Fokus steht insbesondere die Umsetzung des Tripelmandats im Bereich der Sozialhilfe – einem Feld, das von komplexen Rollenerwartungen, institutionellen Vorgaben und psychosozialen Belastungslagen geprägt ist. Die Orientierung am Berufskodex macht deutlich, weshalb eine stressreduzierte und ressourcenorientierte Arbeitsweise nicht nur hilfreich, sondern ethisch geboten ist. Sie stärkt die Selbstbestimmung der Klientel und ermöglicht eine menschenrechtsbasierte Praxis trotz struktureller Spannungsfelder.

2.2.1 Bedeutung und Rollenerwartungen

Das sogenannte Tripelmandat beschreibt die drei zentralen Bezugsrahmen, innerhalb derer sich professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit vollzieht: das Mandat der Gesellschaft bzw. Organisation, das Mandat der Klientel sowie das Mandat der Profession selbst (vgl. Avenir Social 2010: 7). Dieses Mandatsdreieck ist nicht nur ein theoretisches Konstrukt, sondern stellt die gelebte Realität und zugleich ein permanentes Spannungsfeld im Arbeitsalltag dar. Es ist damit konstitutiv für die Sozialarbeit und essenziell für deren professionelle Verankerung (vgl. Merten/Zängl 2016: 144ff.).

Das gesellschaftliche Mandat gründet auf gesetzlichen und institutionellen Vorgaben. Die Gesellschaft, vertreten durch Behörden und Organisationen, definiert soziale Probleme, setzt Ziele und beauftragt die Soziale Arbeit mit deren Bearbeitung. Dieses Mandat beinhaltet häufig Kontroll- und Überwachungsfunktionen und ist durch normative Erwartungen geprägt (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2021: 50).

Das Klient:innen-Mandat basiert auf den individuellen Bedürfnissen und Anliegen der Adressat:innen. Dieses Mandat ist Ausdruck eines subjektorientierten und partizipativen Ansatzes, bei dem die Lebenswelt der Klientel im Zentrum steht. Die Betroffenen bringen ihre eigenen Perspektiven und Ziele in die Hilfeplanung ein, was zur Autonomie und Selbstbestimmung beitragen soll (vgl. Avenir Social 2010: 10).

Das professionelle Mandat bezieht sich auf das Fach- und Professionswissen, das ethische Fundament und die methodischen Standards der Sozialen Arbeit. Dieses Mandat gibt der Sozialen Arbeit die Legitimation, eigenständig und reflektiert zu handeln – auch in Situationen, in denen gesellschaftliche und individuelle Interessen miteinander kollidieren (vgl. ebd.: 7). Es ermöglicht die Vermittlung zwischen den ersten beiden Mandaten und dient als moralischer und methodischer Kompass (vgl. ebd.: 7).

Die Bedeutung des Tripelmandats liegt in seiner Funktion als Struktur für das berufliche Selbstverständnis. Es macht die widersprüchlichen Erwartungen sichtbar, die an Sozialarbeitende gerichtet werden – etwa zwischen Hilfe und Kontrolle, Loyalität gegenüber Klient:innen und Organisation oder zwischen Selbstbestimmung und Schutzpflicht (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2021: 53). Diese Konstellation erzeugt ein permanentes Spannungsfeld, das ein hohes Mass an Reflexionsfähigkeit, ethischer Sensibilität und Entscheidungsstärke verlangt.

Die Rollenerwartungen an die Soziale Arbeit ist dabei vielschichtig: Sie sollen Unterstützende, Kontrollierende, Anwaltschaftliche, Beraterische, Koordinierende und zugleich Fachpersonen mit klaren Standards sein. Die Fähigkeit, zwischen diesen Rollen situationsadäquat zu wechseln und dabei das Tripelmandat stets im Blick zu behalten, kennzeichnet professionelles Handeln (vgl. ebd.: 59).

Das Tripelmandat ist zentral für das ethisch begründete, reflektierte und methodisch fundierte Handeln in der Sozialen Arbeit. Es fordert die Sozialarbeitenden heraus, aber gibt ihnen auch Orientierung und fachliche Legitimität im Spannungsfeld zwischen individuellen Bedürfnissen, gesellschaftlichen Vorgaben und professioneller Verantwortung (vgl. ebd.: 59).

2.2.2 Tripelmandat in der Sozialhilfe

Im Kontext der Sozialhilfe treten die Spannungsfelder des Tripelmandats in besonderer Deutlichkeit hervor. Sozialarbeitende stehen vor der komplexen Aufgabe, gleichzeitig den Bedürfnissen der Klientel gerecht zu werden, gesetzlichen Vorgaben zu entsprechen und die eigenen berufsethischen Prinzipien zu wahren. Dieser Dreiklang aus Klient:innenwohl, institutionellen Anforderungen und professioneller Ethik stellt eine zentrale Herausforderung im sozialarbeiterischen Handeln dar (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 53).

Der Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz fordert eine reflektierte Auseinandersetzung mit diesen Zielkonflikten. Sozialarbeitende sind angehalten, ihre Entscheidungen fachlich, ethisch und methodisch fundiert zu treffen, wobei insbesondere das Spannungsfeld zwischen individueller Bedürfnisorientierung und der gerechten Verteilung gesellschaftlicher Ressourcen berücksichtigt werden muss (vgl. Avenir Social 2010: 7). Die Verantwortung, in komplexen Situationen professionell zu handeln, verlangt ein hohes Mass an Urteilsfähigkeit und ethischer Reflexion. Erschwert wird die Praxis durch das sogenannte strukturelle Technologiedefizit. In der Sozialen Arbeit lassen sich

Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge nur schwer eindeutig bestimmen, was eine klare Erfolgsmessung erschwert (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 54). Gleichzeitig ist das professionelle Handeln geprägt von einem asymmetrischen Machtverhältnis zwischen Fachpersonen und Klientel, das eine sensible Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz erfordert (vgl. Spiegel 2011: 84).

Im Bereich der Sozialhilfe ist die Beziehungsgestaltung besonders herausfordernd, da Klient:innen häufig mit Gefühlen von Kontrollverlust, Stigmatisierung und Ohnmacht konfrontiert sind. Hier ist eine stressbewusste, empowernde und ressourcenorientierte Haltung nicht nur fachlich hilfreich, sondern auch ethisch notwendig. Die Soziale Arbeit verpflichtet sich gemäss Berufskodex zur „Begleitung, Betreuung oder zum Schutz“ von Menschen in instabilen Lebenslagen mit dem Ziel, ihre Entwicklung zu sichern oder zu stabilisieren (vgl. Avenir Social 2010: 7, Ziff. 6).

Im Sinne des Empowerment-Grundsatzes (vgl. ebd.: 10) sollen Klient:innen befähigt werden, ihre Rechte wahrzunehmen und ihre Lebensrealität aktiv mitzugestalten. Ein stressreduzierter Beratungsansatz sowie gezielte Unterstützung im Bereich des Stressmanagements fördern diese Selbstbestimmung – ein zentrales Ziel der professionellen Sozialen Arbeit. Darüber hinaus verpflichtet der Berufskodex zu einem achtsamen, empathischen und respektvollen Umgang mit der Klientel, wobei professionelle Distanz gewahrt bleiben muss (vgl. ebd.: 13, Ziff. 12.1). Eine vertrauensfördernde Kommunikation, die sich ihrer psychosozialen Wirkung bewusst ist, stärkt die Handlungsfähigkeit der Betroffenen und wird als ethischer Anspruch verstanden. Die Förderung psychosozialer Resilienz – verstanden als Fähigkeit, mit Belastungssituationen umzugehen, sich zu schützen und aktiv das eigene Wohlbefinden zu beeinflussen – ist integraler Bestandteil einer ethisch begründeten Praxis (vgl. ebd.: 12, Ziff. 10). Sie umfasst auch die Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit Stress und die Integration entsprechender Methoden in die sozialarbeiterische Praxis.

Die Analyse zeigt deutlich, dass professionelle Soziale Arbeit im Spannungsfeld des Tripelmandats neben fachlichen auch ethischen und psychosozialen Kompetenzen erfordert. In einem Umfeld, das von Ressourcenknappheit, institutionellem Druck und hohen Erwartungshaltungen geprägt ist, entstehen sowohl bei Fachpersonen als auch bei Klient:innen erhebliche Belastungen. Um diesen wirksam begegnen zu können, ist es erforderlich, das Phänomen „Stress“ sowie geeignete Bewältigungsstrategien wissenschaftlich zu untersuchen (vgl. Spiegel 2011: 86).

3. Stress und Stressbewältigung

Im ersten Teil dieses Kapitels wird das Phänomen Stress wissenschaftlich eingeordnet, als Begriff definiert und seine Wirkung auf der Grundlage des Stressmodells von Lazarus (1984) analysiert. Dabei werden zentrale Konzepte wie Stressoren, der Stressentwicklungsprozess und die Folgen von Stress betrachtet. Anschliessend werden Konzepte der Stressbewältigung (Coping-Strategien) erläutert.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Wechselwirkung zwischen Stress und Armut. Dabei wird untersucht, wie sozioökonomische Faktoren zur Stressverschärfung beitragen und welche Auswirkungen ein chronischer Stresszustand auf die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen hat. Zudem wird die Vulnerabilität von sozial benachteiligten Gruppen betrachtet, wobei Risikofaktoren für anhaltenden Stress aufgezeigt werden.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels wird dargestellt, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Stressbewältigung bestehen und welche Implikationen sich daraus für die Soziale Arbeit ableiten lassen. Dabei werden sowohl individuelle als auch strukturelle Bewältigungsansätze thematisiert, die darauf abzielen, die Belastungen von Sozialhilfebeziehenden zu minimieren.

3.1 Definition und Konzepte von Stress

Der Begriff „Stress“ wird in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen uneinheitlich verwendet und konzeptionell unterschiedlich definiert (vgl. Steinmann 2005: 41). Dies liegt daran, dass Stress ein vielschichtiges Phänomen ist, welches die komplexen Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren umfasst. Je nach Fachrichtung (z. B. Medizin, Psychologie, Soziologie) wird Stress als auslösender Faktor (Stressoren), als physiologische Reaktion des Körpers, als individueller Bewältigungsprozess oder als langfristige Folge von Belastungen beschrieben (vgl. ebd.: 41).

Etymologisch stammt der Begriff aus dem englischen „stress“ („Druck, Anspannung“) und leitet sich von „distress“ („Sorge, Kummer“) ab (vgl. ebd.: 41). Ursprünglich wurde er in der Mechanik zur Beschreibung von Spannungen und Verformungen verwendet. Erst durch Hans Selye (1936) wurde der Begriff in die Medizin eingeführt und als „unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Anforderung“ definiert. In den Sozialwissenschaften wird Stress häufig als eine negativ erlebte Beanspruchung beschrieben, die durch ein Ungleichgewicht zwischen äusseren Anforderungen und

individuellen Bewältigungsfähigkeiten entsteht (vgl. ebd.: 41). Dabei wird betont, dass Stress nicht nur durch Überforderung, sondern auch durch Unterforderung, beispielsweise durch Monotonie oder Langeweile, auftreten kann (vgl. ebd.: 42).

Während Stress häufig mit negativen Auswirkungen assoziiert wird, kann er auch eine adaptive Funktion erfüllen. In Massen kann Stress motivierend wirken und zur Leistungssteigerung beitragen. Entscheidend ist jedoch, ob eine Person über ausreichende Ressourcen zur Bewältigung von Stress verfügt (vgl. ebd.: 42). Wenn diese Ressourcen vorhanden sind, kann Stress als Herausforderung wahrgenommen werden, die persönliches Wachstum und Resilienz fördert. Fehlen jedoch Bewältigungsstrategien, kann anhaltender Stress negative gesundheitliche Folgen haben (vgl. ebd.: 42).

Stress ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein systemisches Phänomen. Belastungen betreffen nicht nur einzelne Personen, sondern können sich auf ganze soziale Systeme auswirken (vgl. ebd.: 42). Insbesondere im Kontext der Sozialhilfe sind sowohl die Betroffenen als auch die Fachkräfte mit strukturellen und institutionellen Stressoren konfrontiert, was die Notwendigkeit wirksamer Bewältigungsstrategien auf individueller und systemischer Ebene verdeutlicht. Dabei lassen sich in der wissenschaftlichen Literatur verschiedene Konzepte und Begründungszusammenhänge von Stress finden (vgl. Steinmann 2005: 43).

Die Entstehung der Stress- und Krisenforschung begann mit Walter Cannon (1914), der den Stressbegriff einführte und körperliche Reaktionen auf stressauslösende Situationen nachwies (vgl. Balz 2023: 646). Als Begründer der modernen Stressforschung gilt der Physiologe Hans Selye (1946, 1981), der Stress als eine unspezifische Reaktion des Organismus auf Anforderungen definierte. Sein Modell des Generellen Adaptationssyndroms umfasst drei Phasen: Alarmphase, Resistenzphase und Erschöpfungsphase. Selye (1936) betonte zunächst die physiologischen Reaktionen auf Stress, wobei neuere Forschungen heute auch die Rolle der Wahrnehmung und Bewertung durch den Einzelnen in den Stressprozess einbeziehen (vgl. Balz 2023: 646). In der Krisenforschung unterscheidet man zwischen Stressoren, Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien. Krisen, die ursprünglich stärker in der Soziologie verankert sind, wurden von William Thomas (1909) als Herausforderungen beschrieben, die zu neuen persönlichen und sozialen Entwicklungen führen können (vgl. Balz 2023: 646). Die psychologische Krisenforschung erlebte ihren Höhepunkt in den 1950er und 1960er Jahren. Erik Erikson (1950, 1968) sah Krisen als natürlichen Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung, während Gerald Caplan (1955) Krisen als Störungen des

inneren Kräftegleichgewichts einer Person betrachtete. Caplan führte das Gleichgewichtsmodell ein, das später von Lazarus aufgegriffen und zur Entwicklung seines transaktionalen Stressmodells beitrug (vgl. ebd.: 646). Dieses dient als theoretische Grundlage der vorliegenden Bachelorarbeit.

3.2 Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus

Schon in den 1950er-Jahren forschte Lazarus zum Zusammenhang zwischen Stress und Arbeitsleistung, insbesondere bei Militärangehörigen. In den Erfahrungsberichten von Flugzeugbesatzungen aus dem Zweiten Weltkrieg erkannte er die zentrale Rolle der Bewertung von Situationen. Diese Erkenntnis bildete die Grundlage für die Entwicklung seines allgemeinen Stressmodells (vgl. Balz 2023: 7).

Der transaktionale Ansatz hat nicht nur die Stressforschung massgeblich geprägt, sondern auch zahlreiche weitere Forschungsprojekte angeregt und beeinflusst. Besonders bei der Erklärung individueller Unterschiede in der psychischen Verarbeitung herausfordernder Situationen und objektiver Belastungen – unter Berücksichtigung persönlicher Erfahrungen – bietet dieser Ansatz aufschlussreiche Perspektiven. Zudem überzeugt er durch eine hohe Alltagsnähe bei der Einordnung von Bewältigungsverhalten (Balz 2023: 8). Dabei bietet das kognitiv-transaktionale Stressmodell von Lazarus einen theoretischen Rahmen zur Erklärung, wie Stress entsteht und wie Menschen darauf reagieren. Es basiert auf der Annahme, dass Stress nicht nur durch äussere Belastungen (Stressoren) bestimmt wird, sondern massgeblich von der subjektiven Bewertung einer Situation abhängt (vgl. Steinmann 2005: 44). Somit ist Stress nicht eine direkte Reaktion auf Umweltreize, sondern ein dynamischer, individueller Prozess, in dem eine Person Anforderungen aus ihrer Umwelt interpretiert und entsprechende Bewältigungsstrategien (Coping) entwickelt (vgl. ebd.: 44).

Diese theoretischen Grundlagen des Stressmodells nach Lazarus lassen sich anschaulich in der folgenden Abbildung darstellen (siehe Abb. 1). Die Grafik veranschaulicht den dynamischen Prozess zwischen Umweltanforderungen, individueller Bewertung und den daraus resultierenden Bewältigungsstrategien. Sie zeigt, wie Stress nicht allein durch objektive Reize entsteht, sondern erst durch die primäre und sekundäre Bewertung einer Situation – also durch die individuelle Einschätzung der Bedrohung und der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Je nachdem, ob die Situation als überfordernd erlebt wird, kann es zur Stressreaktion kommen, die wiederum unterschiedliche Coping-Strategien aktivieren kann.

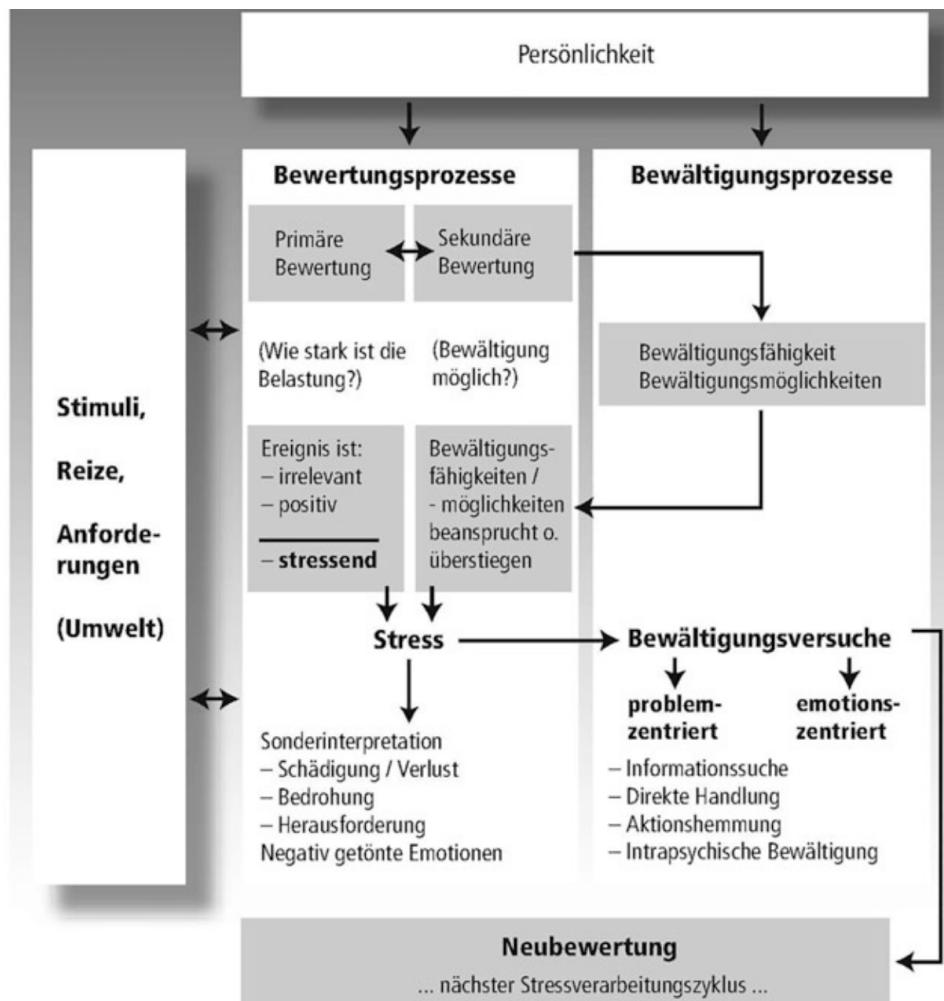


Abb. 1 (Balz 2023: 8)

Lazarus (1981: 204) verwendet den Begriff „Transaktion“ anstelle von „Interaktion“, um die dynamische Beziehung zwischen Individuum und Umwelt zu beschreiben. Dabei versteht er unter Transaktion nicht nur die wechselseitige Beeinflussung von Person und Situation, sondern auch die daraus neu entstehende Einheit, bei der sich beide Elemente – sowohl die Person als auch die situativen Gegebenheiten – gegenseitig verändern (vgl. ebd.: 204f.). Zentral im transaktionalen Stressmodell ist die kognitive Bewertung einer Situation durch die betroffene Person. Diese Bewertung erfolgt in mehreren Stufen. Die erste Phase ist die sogenannte primäre Bewertung (primary appraisal), in der die Reize aus der Umwelt im Hinblick auf ihre Bedeutung für das eigene Wohlbefinden eingeschätzt werden. Dabei kann eine Situation als irrelevant, positiv oder stressbezogen bewertet werden. Im Fall einer stressbezogenen Einschätzung unterscheidet Lazarus drei Typen: Es kann sich um eine bereits erlebte Schädigung

(harm/loss), eine erwartete Bedrohung (threat) oder eine herausfordernde, aber potenziell gewinnbringende Situation (challenge) handeln (vgl. Krohne 2024: 92). Wird ein Ereignis als potenziell bedrohlich wahrgenommen, erfolgt die sekundäre Bewertung (secondary appraisal). Dabei beurteilt die Person, inwiefern sie über ausreichende Ressourcen verfügt, um mit der Herausforderung umgehen zu können. Diese Ressourcen können persönlicher, sozialer oder materieller Natur sein. Eine positive Einschätzung dieser Bewältigungsmöglichkeiten kann das Gefühl von Kontrolle und Motivation fördern, während eine negative Einschätzung das Stressgefühl verstärken kann (vgl. Krohne 2024: 93). Wichtig ist dabei, dass primäre und sekundäre Bewertung nicht zwingend nacheinander ablaufen, sondern sich gegenseitig beeinflussen können. So kann bereits in der primären Bewertung eine Orientierung an verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten stattfinden – etwa, wenn gemerkt wird, wo sich im Raum ein Notausgang befindet (vgl. Lazarus/Launier 1981: 238).

Ein weiterer zentraler Bestandteil des Modells ist die Neubewertung (reappraisal). Dieser Prozess wurde von Lazarus bereits 1966 in das Modell aufgenommen und beschreibt die Möglichkeit, eine Situation auf Grundlage neuer Informationen oder Erfahrungen neu zu interpretieren. Dadurch kann eine ursprünglich als Bedrohung eingeschätzte Situation beispielsweise als Herausforderung umgedeutet werden. Auch defensive Neubewertungen sind möglich, bei denen belastende Aspekte einer Situation abgeschwächt oder verdrängt werden (vgl. Krohne 2024: 94).

Die Entstehung von Stress hängt davon ab, ob eine Diskrepanz zwischen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsressourcen wahrgenommen wird. Ist dies der Fall und erscheinen die Ressourcen unzureichend, wird die Situation als belastend erlebt (vgl. Lazarus/Launier 1981: 226). Im Gegensatz dazu wird bei einer Einschätzung vorhandener Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung kaum oder gar kein Stress empfunden (vgl. ebd.: 240).

Neben den Bewertungsprozessen betont Lazarus auch die Bedeutung individueller Dispositionen. Persönliche Merkmale wie Werthaltungen, Motivation und Kompetenzerwartungen beeinflussen massgeblich, wie eine Person eine Situation wahrnimmt und bewertet. Diese Faktoren erklären, weshalb unterschiedliche Menschen auf identische Umweltbedingungen verschieden reagieren (vgl. Krohne 2024: 95).

Im weiteren Verlauf des Stressprozesses werden Coping-Strategien eingesetzt, um mit der wahrgenommenen Belastung umzugehen. Lazarus definiert Coping als alle Bemühungen, mit Anforderungen umzugehen, die als belastend wahrgenommen werden und die Ressourcen der Person übersteigen (vgl. Steinmann 200: 44). Dabei

werden zwei grundlegende Coping-Formen unterschieden: problemfokussiertes Coping, das sich auf die aktive Veränderung der belastenden Situation richtet, sowie emotionsfokussiertes Coping, das auf die Regulation der damit verbundenen emotionalen Reaktionen abzielt (vgl. Steinmann 2005: 45). Die Fähigkeit, flexibel zwischen diesen Strategien zu wechseln, ist entscheidend für eine erfolgreiche Stressbewältigung (vgl. ebd.: 2005: 45).

In der abschliessenden Neubewertung (reappraisal) werden Informationen über die bisherigen Bewältigungsversuche sowie Rückmeldungen aus der Umwelt reflektiert und in die erneute Bewertung der Situation integriert. Dadurch werden Anpassungsprozesse angestossen, die individuelles Lernen und langfristige Entwicklung ermöglichen (vgl. Lazarus/Launier 1981: 240f.).

3.2.1 Stressoren

Stressoren sind Faktoren, die das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen und eine Anpassungsreaktion erfordern (vgl. Steinmann 2005: 42). Sie können sowohl aus der Umwelt als auch aus inneren psychischen oder physischen Bedingungen resultieren. Die Forschung unterscheidet dabei verschiedene Kategorien von Stressoren, die sich in ihrer Intensität, Dauer und Art der Belastung unterscheiden (vgl. ebd.: 42).

Zu den physikalisch-sensorischen Stressoren zählen Umweltfaktoren wie Lärm, Hitze, Kälte oder unzureichende Lichtverhältnisse, die sowohl die körperliche als auch die mentale Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können (vgl. ebd.: 43). Neben den physikalisch-sensorischen finden sich auch noch körperliche Stressoren, wie etwa Schmerzen, Verletzungen, Schlafmangel oder chronische Erkrankungen. Dies sind Beispiele für Belastungen, die eine starke physiologische Reaktion hervorrufen (vgl. ebd.: 43). Leistungsstressoren entstehen durch hohe Anforderungen in der Schule, im Beruf oder im Alltag. Sowohl Über- als auch Unterforderung können zu Stress führen (vgl. ebd.: 43). Konflikte in sozialen Beziehungen, Einsamkeit, Mobbing oder Diskriminierung zählen zu den häufigsten psychosozialen Belastungen (vgl. ebd.: 43) und fallen unter die psychosozialen Stressoren. Unter soziökonomischen Stressoren gliedern sich finanzielle Unsicherheit, Arbeitslosigkeit oder ein niedriges Bildungsniveau. Diese können Stress auslösen und verstärken (vgl. ebd.: 43). Neben einzelnen Stressfaktoren spielen auch deren Häufung und Intensität eine Rolle. Besonders chronische Belastungen, die über einen längeren Zeitraum bestehen, haben negative

Auswirkungen auf die Gesundheit und erhöhen das Risiko für psychische und physische Erkrankungen (vgl. ebd.: 44).

3.2.2 Coping-Strategien

Wie bereits in Kapitel 3.2 dargestellt, verstehen Lazarus Coping-Strategien als Reaktionen auf innere und äussere Anforderungen, die als belastend empfunden werden und die verfügbaren Ressourcen einer Person beanspruchen oder übersteigen (vgl. Lazarus 2005: 239f.). Coping richtet sich dabei entweder auf die Umwelt, auf die eigene Person oder auf beide gleichzeitig. Sowohl die individuelle Person als auch ihre Umwelt können isoliert oder gemeinsam zur Entstehung eines Ungleichgewichts in der Person-Umwelt-Beziehung beitragen. Durch gezielte Veränderung dieser Komponenten – sei es durch Anpassung der eigenen Haltung oder durch aktive Einflussnahme auf äussere Bedingungen – kann Coping dazu beitragen, Stress zu verringern, zu bewältigen oder sogar zu beseitigen (vgl. Lazarus/Launier 1981: 247f.).

In den nachfolgenden drei Kapiteln werden die verschiedenen Coping-Strategien im Detail erläutert und jeweils in Bezug zur Praxis der Sozialen Arbeit gesetzt.

3.2.2.1 Das problemorientierte Coping

Das problemorientierte Coping umfasst Strategien, mit denen Menschen aktiv versuchen, die Beziehung zwischen sich und ihrer Umwelt zu verändern, um belastende Situationen zu bewältigen oder abzuschwächen (vgl. Lazarus 1999: 77). Diese Form der Bewältigung ist vor allem dann wirksam, wenn eine Person das Gefühl hat, Kontrolle über die Situation ausüben zu können (vgl. Steinmann 2005: 45). Ziel ist es, durch geeignete Handlungen Einfluss auf die Ursachen des Stresserlebens zu nehmen – etwa durch Informationsgewinnung, konkrete Veränderungen oder die bewusste Zurückhaltung ungeeigneter Reaktionen (vgl. Lazarus/Launier 1981: 248ff.).

Ein zentraler Bestandteil ist die Informationssuche, die darauf abzielt, ein besseres Verständnis der belastenden Situation zu gewinnen und so Handlungsoptionen zu entwickeln. Informationen können dazu beitragen, die Situation neu zu bewerten oder Kontrollierbarkeit zu erzeugen. Sie ermöglichen nicht nur einen Perspektivenwechsel, sondern zeigen auch auf, wo Veränderungen bei der Person selbst oder in der Umwelt erforderlich sind (vgl. ebd.: 252). Zudem zählt auch das Erlernen neuer Fähigkeiten zu den problemorientierten Massnahmen, etwa durch gezielte Weiterbildung, Training oder

Coaching, um besser mit bestimmten Anforderungen umgehen zu können (vgl. Steinmann 2005: 45).

Direkte Handlungen zielen darauf ab, die Stressquelle zu verändern oder deren Auswirkungen zu reduzieren. Dazu gehören sowohl präventive Massnahmen – wie z. B. Rückentraining zur Vermeidung gesundheitlicher Beschwerden – als auch aktive Verarbeitung vergangener Belastungen. Ein klassisches Beispiel hierfür ist die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle nach einem Jobverlust, bei der sowohl praktische Schritte zur Problemlösung als auch emotionale Stabilisierung notwendig sind (vgl. Lazarus/Launier 1981: 252). Direkte Handlungen können sich sowohl auf Verhaltensänderungen bei der betroffenen Person (z. B. Aufgeben ungesunder Gewohnheiten) als auch auf Eingriffe in das soziale oder berufliche Umfeld beziehen (z. B. konstruktive Auseinandersetzung mit Konflikten) (vgl. ebd.: 253).

Die Aktionshemmung stellt eine weitere Form des problemorientierten Copings dar. Hierbei werden impulsive Reaktionen – wie etwa Wut oder Ärger – bewusst unterdrückt, um die soziale Situation nicht zu verschärfen oder Eskalationen zu vermeiden. Die Entscheidung, nicht zu handeln, basiert ebenfalls auf einer kognitiven Bewertung, die eine unmittelbare Reaktion als unangemessen erscheinen lässt (vgl. Lazarus/Launier 1981: 253).

3.2.2.2 Das emotionsorientierte Coping

Das emotionsorientierte Coping – auch intrapsychische Bewältigung genannt – umfasst alle kognitiven und emotionalen Strategien, die darauf abzielen, das eigene Wohlbefinden zu verbessern und mit belastenden Gefühlen umzugehen, ohne dabei direkt die stressverursachende Situation zu verändern (vgl. Steinmann 2005: 45). Im Mittelpunkt steht die Regulation von Emotionen, die entweder durch bewusste Aufmerksamkeit auf positive Reize, durch mentale Umdeutung der belastenden Situation oder durch gezielte Selbstberuhigung erreicht wird. Dies kann dann hilfreich sein, wenn äussere Umstände – wie es häufig bei Sozialhilfeempfänger:innen der Fall ist – nur begrenzt veränderbar sind (vgl. ebd.: 45).

Ein weiteres Element ist die kognitive Neubewertung (Reappraisal). Dabei verändert sich die emotionale Bedeutung eines stressauslösenden Ereignisses, indem es in einem neuen, positiveren Licht betrachtet wird. So kann eine als belastend empfundene Kündigung der Arbeitsstelle beispielsweise als Chance für einen beruflichen Neuanfang interpretiert werden (vgl. Steinmann 2005: 45). Diese Neubewertung kann sich sowohl

auf vergangene als auch auf mögliche zukünftige Belastungen beziehen. Frühere negative Erfahrungen werden dabei umgedeutet, während potenzielle Bedrohungen mitunter auch durch Verleugnung ihrer Schwere abgeschwächt werden (vgl. Lazarus/Launier 1981: 253).

Ferner zählt die selektive Aufmerksamkeitslenkung zu den emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien. Hierbei richtet die betroffene Person ihre Wahrnehmung gezielt auf neutrale oder positive Aspekte, etwa durch einen Blick aus dem Fenster, das Betrachten eines Bildes oder durch körperliche Bewegung wie Spaziergehen oder Sport (vgl. Poulsen 2009:65). Körperliche Aktivität und Freizeitgestaltung – z. B. durch Kochen, Gärtnern, Lesen oder soziale Hobbys – dienen ebenfalls der Stressregulation (vgl. Poulsen 2009: 65ff.).

Ein weiterer Zugang besteht über den inneren Dialog. Gedanken können gezielt gesteuert werden, indem negative Selbstgespräche unterbrochen oder durch positive, motivierende Aussagen ersetzt werden (vgl. Litzcke/Schuh 2010:57, 59). Auch das bewusste Wahrnehmen eigener Gefühle, das Annehmen von Grenzen oder das Aussprechen von Selbstwertschätzung zählen zu den Methoden der intrapsychischen Selbstregulation (vgl. Poulsen 2009: 69). Zur Selbstberuhigung werden häufig auch Entspannungstechniken eingesetzt. Dazu gehören Atemübungen, progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder einfach das bewusste Einlegen von Pausen (vgl. Litzcke/Schuh 2010: 93ff). Darüber hinaus betonen Lazarus und Folkman (1984), dass auch Verhaltensweisen wie Vermeidung, das Herunterspielen der Bedeutung oder das bewusste Erkennen positiver Aspekte in belastenden Situationen zur Emotionsregulation beitragen können (vgl. Morgenroth 2015: 74). Solche Strategien sind besonders dort hilfreich, wo externe Stressoren – wie sie z. B. im Kontext von Armut und Arbeitslosigkeit auftreten – nicht unmittelbar veränderbar sind.

Emotionsbezogene Copingstrategien müssen jedoch im jeweiligen Kontext betrachtet werden. Nicht alle Formen sind langfristig hilfreich. Während adaptive Strategien wie Neubewertung und emotionale Unterstützung das psychische Gleichgewicht fördern, gelten maladaptive Ansätze – wie Substanzkonsum, übermässiges Essen oder sozialer Rückzug – als problematisch, da sie langfristig das Risiko für physische und psychische Erkrankungen erhöhen (vgl. Lina Brühl 2023: 17).

In der Sozialen Arbeit – im Umgang mit Menschen in belastenden Lebenslagen – sind emotionale Bewältigungsansätze besonders relevant. Viele Klient:innen, etwa im Sozialhilfebezug, erleben chronische Belastung, aber nur begrenzte Einflussmöglichkeiten auf ihre äusseren Lebensbedingungen. Hier kann die Förderung

von emotionsorientierten Strategien eine wichtige Rolle für die Stabilisierung und Resilienzstärkung spielen. Ergänzend dazu haben sich differenzierte Kategorien von Coping-Strategien etabliert. Neben emotions- und problemorientierten Formen zählen dazu: Vermeidungsorientiertes Coping, das kurzfristig entlasten kann, langfristig jedoch gesundheitsschädlich ist (z. B. durch Isolation oder Suchtverhalten), sozial unterstützendes Coping, bei dem emotionale und praktische Hilfe durch das soziale Umfeld genutzt wird (vgl. Balz 2023: 7), proaktives Coping, das auf langfristige Planung und Prävention zukünftiger Belastungen zielt (vgl. Krohne 2024: 98ff.), und religiös-spirituelles Coping, bei dem Glaubensüberzeugungen zur Sinnfindung und inneren Stabilität beitragen (vgl. Balz 2023: 7).

Es lässt sich festhalten, dass die Wirksamkeit emotionsorientierter Bewältigungsstrategien stark vom jeweiligen Lebenskontext abhängt. In herausfordernden sozialen Situationen, wie sie häufig bei Sozialhilfeempfänger:innen auftreten, sind ein situativ angepasstes, ressourcenorientiertes und flexibles Coping von grosser Bedeutung.

3.2.2.3 Bewertungsorientiertes Coping

Lazarus (1999: 77) unterscheidet die Neubewertung (Reappraisal) in zwei verschiedenen Bedeutungszusammenhängen. Einerseits beschreibt er sie als Prozess, der nach dem Einsatz von Coping-Strategien erfolgt, um deren Wirksamkeit zu reflektieren. Andererseits benennt er die Neubewertung selbst als eine eigenständige Form des kognitiven Copings. In diesem Kontext betont er: *„I also used the term cognitive coping to express this idea that coping can influence stress and emotion merely by a reappraisal of the person-environment relationship“* (zit. Lazarus 1999: 77). Dabei verändert die betroffene Person ihre Sichtweise auf die belastende Situation durch einen bewussten kognitiven Perspektivwechsel. Ziel ist es, die Situation nicht länger als Bedrohung oder Schaden zu betrachten, sondern als eine Herausforderung, die bewältigt werden kann. Diese Umdeutung eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten und befähigt die Person dazu, erneut auf problem- oder emotionsorientierte Coping-Strategien zurückzugreifen (vgl. Lazarus/ Folkman 1984: o.S.)

Lazarus (1999: 116) hebt hervor, dass diese Form der kognitiven Neubewertung möglicherweise die wirksamste Methode ist, um mit stressauslösenden Anforderungen umzugehen. Ein praktisches Beispiel dafür ist die Anwendung positiver Selbstinstruktionen, bei denen sich die Person selbst ermutigende Gedanken zuspricht,

um die belastende Situation in einem neuen, bewältigbaren Licht zu sehen (vgl. Litzcke/Schuh 2010: 59). Diese Technik ist besonders dann hilfreich, wenn die Betroffenen stark unter negativen Gedankenspiralen oder Hoffnungslosigkeit leiden – ein Zustand, der bei Sozialhilfebeziehenden aufgrund von chronischer Armut oder gesellschaftlicher Ausgrenzung häufig auftritt (vgl. ebd.: 59).

3.2.3 Stressfolgen

Wenn Stress dauerhaft besteht und keine angemessenen Bewältigungsstrategien vorhanden sind, kann dies langfristige negative Folgen haben. Diese äussern sich auf verschiedenen Ebenen, wie etwa der physiologischen, psychosomatischen, psychischen und sozialen Ebene (vgl. Steinmann 2005: 44). Dabei wird unter der physiologische Ebene beispielsweise chronischer Stress verstanden, welcher zu einer dauerhaften Aktivierung des autonomen Nervensystems führen kann. Dies kann wiederum langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Immunschwäche führen. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder chronische Schmerzen können durch langanhaltenden Stress verstärkt oder ausgelöst werden und zählen zur psychosomatischen Ebene. Die psychische Ebene beinhaltet erhöhte Reizbarkeit, Angststörungen, Depressionen oder Burnout, die als typische Folgen einer anhaltenden Stressbelastung entstehen können (vgl. ebd.: 44). Unter der sozialen Ebene werden beispielsweise zwischenmenschliche Konflikte, Isolation und Beziehungsprobleme aufgeführt, die durch anhaltenden Stress begünstigt werden können (vgl. ebd.: 44).

3.3 Stressverschärfung, Vulnerabilität und der Zusammenhang mit Armut

Wie bereits im vorangegangenen Kapitel erläutert, ist Stress nicht für alle Menschen in gleichem Masse belastend. Während einige herausfordernde Situationen gut bewältigen können, sind andere aufgrund individueller oder sozialer Faktoren anfälliger für die negativen Folgen von Stress (vgl. Breitenbach 2023: 147). Besonders Menschen mit hoher Vulnerabilität oder multiplen Belastungen tragen ein erhöhtes Risiko, durch anhaltenden Stress gesundheitliche, psychische oder soziale Beeinträchtigungen zu erleiden (vgl. ebd.: 147). Entscheidend für die Auswirkungen auf das Wohlbefinden sind dabei die Intensität, Dauer und Kumulation von Stressoren. Während kurzfristiger Stress oft noch kompensiert werden kann, führt chronischer Stress – also eine dauerhafte oder

wiederholte Belastung – häufig zu erheblichen gesundheitlichen Schäden (vgl. ebd.: 147).

Problematisch wird Stress insbesondere dann, wenn mehrere Belastungen gleichzeitig auftreten und sich gegenseitig verstärken. Menschen, die unter finanzieller Unsicherheit, sozialer Isolation oder chronischen gesundheitlichen Problemen leiden, weisen ein signifikant höheres Risiko für chronischen Stress auf (vgl. Steinmann 2005: 44). Langfristige Arbeitslosigkeit oder prekäre Beschäftigungsverhältnisse beeinträchtigen nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle über das eigene Leben. Zwischenmenschliche Konflikte, sei es innerhalb der Familie oder im sozialen Umfeld, verstärken diese Belastungen zusätzlich. Menschen mit instabilen Lebensbedingungen und geringer sozialer Unterstützung verfügen häufig über weniger Bewältigungsressourcen und sind daher besonders gefährdet, in einen Zustand dauerhafter Stressüberlastung zu geraten (vgl. Breitenbach 2023: 147).

Besonders vulnerabel sind Kinder und Jugendliche in der Entwicklungsphase (vgl. Eppel 2007: 35) sowie Alleinerziehende, die sowohl finanzielle als auch emotionale Mehrfachbelastungen tragen. Auch Personen mit niedriger Bildung oder geringem Einkommen sind häufig von chronischem Stress betroffen, da ihnen der Zugang zu unterstützenden Ressourcen erschwert ist (vgl. ebd.: 35). Menschen mit psychischen Vorerkrankungen verfügen zudem über eine geringere psychische Widerstandskraft und sind den Belastungen von Stress oft weniger gewachsen (vgl. ebd.: 36). Ältere Menschen stehen aufgrund physischer und sozialer Einschränkungen vor zusätzlichen Herausforderungen im Umgang mit belastenden Lebenssituationen (vgl. ebd.: 40).

Neben der individuellen Vulnerabilität tragen auch strukturelle Lebensbedingungen wesentlich dazu bei, dass Stress nicht nur als vorübergehende Belastung, sondern als chronischer Zustand erlebt wird (vgl. Breitenbach 2023: 147). Armut und soziale Benachteiligung sind zentrale Faktoren, die die Stressbelastung aufrechterhalten. Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status sehen sich häufiger mit unsicheren Wohn- und Arbeitsverhältnissen konfrontiert, haben eingeschränkten Zugang zur Gesundheitsversorgung und sind verstärkt gesellschaftlicher Stigmatisierung ausgesetzt (vgl. ebd.: 148). Hinzu kommen belastende Wohnbedingungen in sozial benachteiligten Quartieren, die häufig durch Lärm, hohe Wohndichte und fehlende Infrastruktur geprägt sind (vgl. ebd.: 147).

Die dauerhafte Belastung durch Stress führt zudem häufig zu ungesunden Bewältigungsmechanismen wie Rauchen, Alkoholkonsum oder ungesunder Ernährung,

die kurzfristig Erleichterung verschaffen, langfristig jedoch gesundheitliche Probleme verschärfen (vgl. Breitenbach 2023: 147). In einem sozialökonomischen Kontext mit begrenzten finanziellen Ressourcen und geringen Aufstiegschancen entstehen so negative Spiralen, die den Ausstieg aus chronischen Belastungssituationen zunehmend erschweren (vgl. ebd.: 148).

Die gesundheitlichen Folgen dieser Dynamiken sind gravierend. Chronischer Stress ist nachweislich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und ein geschwächtes Immunsystem verbunden (vgl. Steinmann 2005: 47). Auch die psychische Gesundheit leidet: Menschen, die über längere Zeit finanziellen Sorgen ausgesetzt sind, entwickeln häufiger Depressionen oder Angststörungen (vgl. ebd.: 47). Darüber hinaus beeinflusst chronischer Stress die Fähigkeit zur langfristigen Entscheidungsfindung. Personen unter konstantem finanziellem Druck tendieren dazu, kurzfristige Problemlösungen zu bevorzugen, anstatt nachhaltige Strategien zu verfolgen. Diese Einschränkungen im rationalen Denken und der Risikobewertung erschweren den Ausstieg aus belastenden Lebenslagen zusätzlich (vgl. Breitenbach 2023: 148).

Vor diesem Hintergrund ist es für die Soziale Arbeit von zentraler Bedeutung, die Mechanismen der Stressverschärfung sowie die zugrunde liegenden Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren zu verstehen, um gezielt Unterstützung bieten zu können. Menschen mit multiplen Belastungen benötigen neben finanzieller Hilfe auch gezielte Unterstützung beim Umgang mit Stress. Die Erkenntnisse aus der Stressforschung zeigen, dass sowohl die Reduktion von Stressoren als auch die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen langfristig positive Effekte haben (vgl. Steinmann 2005: 74). Sozialarbeitende sollten daher nicht nur kurzfristige finanzielle Entlastung anstreben, sondern auch langfristige Ressourcen stärken, die es den Betroffenen ermöglichen, mit Stresssituationen besser umzugehen. Hierzu zählen die individuelle Förderung von Coping-Strategien, der Aufbau sozialer Netzwerke zur Reduzierung von Isolation sowie strukturelle Massnahmen zur Verbesserung der Wohn- und Arbeitsbedingungen. Gerade im Kontext der Sozialhilfe ist eine ganzheitliche Unterstützung unerlässlich, um die Stressbelastung der Betroffenen nachhaltig zu senken und ihre Lebenssituation langfristig zu stabilisieren (vgl. ebd.: 75).

4. Handlungsansätze zur stressreduzierten Betreuung

Die Auseinandersetzung mit prekären Lebenslagen und krisenhaften Entwicklungen berührt zentrale Fragestellungen der Entwicklungs-, Sozial- sowie Klinischen Psychologie. Insbesondere die Stress- und Copingforschung widmet sich der psychischen Verarbeitung belastender Lebensereignisse. In der Erklärung individueller Unterschiede im Erleben und Verhalten von Betroffenen lassen sich zwei grundlegende theoretische Richtungen unterscheiden: Einerseits existieren Ansätze, die den Schwerpunkt auf die subjektive Einschätzung einer Situation (sog. *appraisal*) legen. Andererseits stehen ihnen Konzepte gegenüber, die primär die Rolle vorhandener Ressourcen in der psychischen Entwicklung und im Bewältigungsprozess betonen (vgl. Eppel 2007: 179). Das vorgestellte transaktionale Stressmodell von Richard S. Lazarus stellt ein einflussreiches theoretisches Rahmenmodell dar, das sowohl die Bewertung des auslösenden Ereignisses als auch die Einschätzung der Bewältigungsmöglichkeiten als zentrale Determinanten individueller Reaktionen auf Belastungssituationen beschreibt (vgl. Eppel 2007: 181).

4.1 Ressourcen Aktivierung

Bereits Richard Lazarus, dessen transaktionales Stressmodell maßgeblich zur modernen Stressforschung beigetragen hat, erkannte die Bedeutung individueller Ressourcen im Umgang mit Belastungssituationen. In seinem Ansatz betonte er, dass nicht nur die Bewertung einer Situation als Bedrohung oder Herausforderung zentral ist, sondern ebenso die subjektiv wahrgenommenen Bewältigungsmöglichkeiten – also die verfügbaren Ressourcen – entscheidend darüber bestimmen, ob eine Person Stress empfindet (vgl. Lazarus/Folkman 1984: 141).

Die Einschätzung und Aktivierung von Ressourcen nehmen insbesondere in Situationen, in denen Menschen mit Gefühlen von Stress, Ohnmacht und struktureller Unterdrückung konfrontiert sind, eine zentrale Rolle ein. Ressourcen können dabei helfen, vorhandene Kompetenzen freizulegen und die Fähigkeit zur Selbstgestaltung zu stärken (vgl. Hinkelman/Hinkelman 2018: 29). Petzold (2007: 310) beschreibt Ressourcen als alle Prozesse, die sich mit der Erfassung, Bewertung, Auswahl und gezielten Nutzung individueller Potenziale und Kräfte beschäftigen. Dabei versteht er Ressourcenaktivierung als einen fortlaufenden, systemischen Prozess, der sowohl kognitive als auch emotionale Ebenen einschließt und auf eine situationsgerechte

Anwendung abzielt. Die Bedeutung dieses Konzepts wird auch durch eine empirische Untersuchung von Behrendt (2006) unterstrichen, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen erfolgreichem Coaching und gezielter Ressourcenaktivierung zeigt (vgl. ebd.: 29). Behrendt (2006) betont dabei, dass eine ressourcenorientierte Haltung seitens der beratenden Person massgeblich zur Zielerreichung der Klientel beitragen kann. Auch Grawe (1998) hebt hervor, dass die bewusste Aktivierung funktionaler Handlungsmuster eine effektive Strategie zur Bewältigung psychischer Belastungen wie Scham, Hilflosigkeit, Stress oder Unterdrückung darstellt (vgl. ebd.: 29). Seine mangelnde Fähigkeit, auf eigene Ressourcen zurückzugreifen, führt dazu, dass er nur eingeschränkt Widerstand leisten kann und die erfahrene Machtstruktur weitgehend passiv hinnimmt. Daraus lässt sich ableiten, dass ein gezielter Zugang zu inneren und äusseren Ressourcen essenziell ist, um in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben (vgl. ebd.: 29). Zu den inneren Ressourcen zählen etwa persönliche Fähigkeiten wie Intelligenz, Fachwissen, Problemlösungskompetenz und Selbstvertrauen. Im Rahmen einer professionellen Krisenbegleitung wird der Fokus daher häufig auf bereits bewältigte Herausforderungen gelegt, um daraus Kraft und Zuversicht für aktuelle Problemlagen zu schöpfen. Unterstützend wirkt dabei der Einsatz ressourcenaktivierender Fragetechniken, die den Blick auf hilfreiche Bewältigungsfaktoren lenken und die Selbstwirksamkeit der Betroffenen stärken (vgl. ebd.: 29).

Ergänzend zur Aktivierung individueller Ressourcen kann die Fachperson in Krisensituationen oder bei Gefühlen von Stress gezielt Fragen einsetzen, die zu einem Perspektivwechsel anregen. Solche Fragen lenken die Aufmerksamkeit der betroffenen Person auf die Sichtweisen ihres sozialen Umfelds – etwa von Freund:innen, Familienmitgliedern oder Kolleg:innen – und eröffnen neue Handlungsspielräume. Das ressourcenorientierte Denken bezieht stets die gesamte Lebensrealität einer Person mit ein, einschliesslich ihrer biografischen Erfahrungen und der sozialen Systeme, in denen sie eingebunden ist (vgl. ebd.: 30). Erst durch die Einbeziehung der individuellen Lebensgeschichte wird es möglich, jene bedeutsamen Ressourcen und Potenziale zu identifizieren, die zur Wiedererlangung von Kontrolle überbelastende Lebensumstände beitragen können (vgl. ebd.: 30).

Ein ressourcenorientierter Beratungsansatz richtet den Blick konsequent auf bereits vorhandene Fähigkeiten, bewährte Bewältigungsstrategien sowie unterstützende Elemente im sozialen und institutionellen Umfeld der Klientel. Diese Ressourcen können aus aktuellen Lebensbereichen stammen, sich aus früheren Erfahrungen ableiten lassen

oder im Verlauf des Beratungsprozesses neu entdeckt werden. Aufgabe der Fachperson ist es, gemeinsam mit den Betroffenen diese Potenziale sichtbar zu machen, zu aktivieren und für die aktuelle Lebenssituation nutzbar zu gestalten (vgl. Bamberger 2022: 60).

Grawe (1999) hebt hervor, dass die gezielte Aktivierung vorhandener Ressourcen zu den effektivsten Einflussfaktoren innerhalb psychosozialer Unterstützungsprozesse gehört (vgl. ebd.: 60). Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass ein ressourcenorientierter Ansatz häufiger mit positiven Entwicklungen verbunden ist als ein Vorgehen, das sich vorrangig auf bestehende Probleme konzentriert (vgl. ebd.: 62). Die bewusste Förderung individueller Stärken – auch als „Resourcing“ bezeichnet – stellt daher einen wesentlichen Bestandteil lösungsorientierter Beratungsarbeit dar (vgl. ebd.: 61). In diesem Kontext lassen sich Ressourcen unterschiedlichen Bereichen zuordnen: Zu den internen Ressourcen zählen persönliche Kompetenzen, kognitive Strategien, Verhaltensmuster und emotionale Fähigkeiten. Relationale Ressourcen beziehen sich auf unterstützende Beziehungen und soziale Netzwerke, während externe Ressourcen materielle Hilfen sowie institutionelle Angebote umfassen (vgl. ebd.: 61).

Ein Beispiel aus der Praxis der Sozialhilfe zeigt, wie dies konkret zur Stressreduktion beitragen kann: Eine alleinerziehende Mutter, die seit längerer Zeit von Sozialhilfe lebt, erlebt aufgrund finanzieller Sorgen und fehlender beruflicher Perspektiven eine starke psychische Belastung. Im Rahmen eines ressourcenorientierten Beratungsgesprächs wird zunächst auf ihre internen Ressourcen fokussiert – etwa ihre organisatorischen Fähigkeiten, die sie im Alltag mit ihren Kindern unter Beweis stellt, oder ihre frühere Ausbildung im kaufmännischen Bereich. Relationale Ressourcen werden durch den Einbezug ihres stabilen Freundeskreises und der Unterstützung durch eine Nachbarin sichtbar gemacht. Ergänzend dazu wird auf externe Ressourcen hingewiesen, wie ein kostenloser Weiterbildungskurs in ihrer Gemeinde oder eine Kinderbetreuung während der Kurszeiten.

Indem diese Ressourcen gemeinsam identifiziert und gezielt aktiviert werden, entsteht für die Klientin ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Perspektive. Der Fokus verschiebt sich weg von der problemzentrierten Wahrnehmung hin zu einer lösungsorientierten Sichtweise – was nachweislich zur Reduktion von Stress beiträgt und ihre Motivation zur aktiven Lebensgestaltung stärkt.

4.2. Stressreduktion durch Nutzung des Ermessensspielraums

Im fachlichen Diskurs besteht breite Übereinstimmung darüber, dass dem Individualisierungsprinzip in der Sozialhilfe ein besonderer Stellenwert zukommt (Hänzi 2011: 115ff.). Es erlaubt eine bedarfsgerechte und situativ angepasste Hilfeleistung, birgt jedoch gleichzeitig Herausforderungen im Hinblick auf Gleichbehandlung und Transparenz. Die Entscheidungsbefugnisse der Sozialdienste – die sogenannten Ermessensspielräume – eröffnen den Fachpersonen eine gewisse Flexibilität im Umgang mit individuellen Problemlagen. Damit geht jedoch auch eine besondere Verantwortung einher, denn eine ausgeprägte Kultur der Individualisierung kann die Grenze zur Willkür überschreiten und somit Rechtsungleichheit begünstigen (vgl. ebd.: 116). Dies erfordert von den Sozialarbeitenden ein hohes Mass an fachlicher Reflexion, Sensibilität und ethischer Verantwortung (vgl. ebd.:118).

Ein zentrales Instrument zur Umsetzung des Individualisierungsprinzips stellt die Möglichkeit der Vergabe situationsbedingter Leistungen dar. In keinem anderen Bereich der Sozialhilfe verfügen Fachpersonen über einen derart grossen Ermessensspielraum. Diese Sonderleistungen sind explizit dazu vorgesehen, auf die individuelle Lebenssituation der Betroffenen einzugehen und einen nachgewiesenen Mehrbedarf zu decken – etwa im Zusammenhang mit familiären, gesundheitlichen oder beruflichen Herausforderungen. Gleichwohl stehen diese Leistungen zunehmend in der Kritik: Besonders bei hohen Kinderbetreuungs- oder Fremdplatzierungskosten entstehen monatliche Beträge in beträchtlicher Höhe, was vereinzelt zu Vorwürfen führt, dass sich Sozialhilfe finanziell stärker lohne als Erwerbstätigkeit (vgl. Steinemann 2018: o.S.). Allerdings machen diese Leistungen lediglich rund sechs Prozent der Gesamtkosten der Sozialhilfe aus – ohne Platzierungs- und Gesundheitskosten (vgl. Wolffers 2015: 318), was sich dennoch auf etwa 163 Millionen Franken jährlich beläuft (BFS 2021: o.S.).

Diese Leistungen bedürfen einer fachlich begründeten Legitimation. Wie sie konkret vergeben werden, hängt massgeblich vom professionellen Urteil und dem Umgang mit Ermessensspielräumen ab. Dabei zeigen sozialwissenschaftliche Studien, dass diese Spielräume sowohl zwischen verschiedenen Gemeinden als auch innerhalb einzelner Organisationen unterschiedlich genutzt werden (vgl. Maeder/Nadai 2004 : o.S.). Diese inkonsistente Handhabung birgt das Risiko einer ungleichen Behandlung von Klientinnen und Klienten – insbesondere in komplexen Fällen, in denen rechtliche Bestimmungen und individuelle Lebenslagen schwer miteinander vereinbar scheinen (vgl. Hänzi 2011: 121).

Die Herausforderung besteht im Spannungsfeld zwischen den gesetzlich normierten Zielen der Sozialhilfepolitik und den vielfältigen Lebensrealitäten der Betroffenen. Die Kombination aus komplexer Gesetzgebung und individuellen Problemlagen macht die Entscheidungspraxis anspruchsvoll (vgl. ebd.: 123).

Gerade in Zeiten öffentlicher Debatten und medialer Skandalisierungen rund um Sozialhilfeausgaben sowie einzelner (vermeintlicher) Missbrauchsfälle (vgl. Sommerfeld 2014: o.S.) rücken verwaltungslogische Überlegungen und der gesellschaftliche Erwartungsdruck zunehmend in den Vordergrund. Dadurch gerät der gesetzliche Auftrag, Ermessensspielräume dort zu nutzen, wo es im Einzelfall sinnvoll und notwendig ist, mitunter in den Hintergrund (vgl. Hänzi 2011: 116). Dabei liegt gerade hier ein bedeutendes Potenzial zur Stressreduktion: Durch individuell abgestimmte Entscheidungen – etwa die Übernahme unregelmässiger Kosten oder eine flexible Auslegung von Integrationszielen – können Belastungen bei den Betroffenen verringert und ihre Handlungsfähigkeit gestärkt werden. Die Soziale Arbeit, vertreten durch ausgebildete Fachkräfte in den Sozialdiensten, ist daher besonders gefordert, diese Verantwortung aktiv wahrzunehmen und Ermessensspielräume professionell, reflektiert und klientenorientiert zu nutzen (vgl. AvenirSocial 2015: 3).

Gerade im Kontext der Nutzung von Ermessensspielräumen wird das Tripelmandat der Sozialen Arbeit – bestehend aus den Anforderungen der Gesellschaft, den gesetzlichen Rahmenbedingungen und der Orientierung am Wohl der Klient:innen – besonders spürbar (vgl. Sommerfeld 2014: o.S.). Sozialarbeitende agieren in einem Spannungsfeld zwischen Kontrolle, Hilfe und dem Schutz sozialer Gerechtigkeit. Dieser Spagat kann nur gelingend bewältigt werden, wenn sich Sozialarbeitende ihrer Verantwortung bewusst sind und sowohl die strukturellen Rahmenbedingungen als auch die individuellen Belastungssituationen ihrer Klient:innen kritisch reflektieren (vgl. AvenirSocial 2015: 3).

Insbesondere im Hinblick auf Stress und Armut eröffnet das Wissen um die gesundheitlichen und psychosozialen Folgen von chronischem Stress (vgl. Breitenbach 2023: 147f.) die Möglichkeit, den Ermessensspielraum gezielter auszuschöpfen, um eine nachhaltige Stressreduktion zu unterstützen. Hierbei könnte angenommen werden, dass wenn Sozialarbeitende für die Wechselwirkungen zwischen Armut, Stress und Gesundheit sensibilisiert werden, dies dazu beitragen kann, dass sie ihre Entscheidungsspielräume bewusster und differenzierter nutzen – etwa durch die Gewährung zusätzlicher Unterstützungsleistungen oder eine flexible Handhabung von Auflagen. Dabei spielt das Menschenbild der Fachkräfte eine zentrale Rolle. Ein

positives, ressourcenorientiertes Menschenbild, das Klient:innen nicht als „Schmarotzer“ (wie es in öffentlichen Debatten manchmal stigmatisierend dargestellt wird), sondern als Menschen mit individuellen Bedürfnissen und Entwicklungspotenzialen betrachtet, fördert eine unterstützende und respektvolle Entscheidungsfindung. Fachkräfte, die an die Fähigkeit ihrer Klient:innen glauben, ihre Lebenssituation aktiv zu gestalten, werden eher bereit sein, deren spezifische Belastungen anzuerkennen und Ermessensspielräume zugunsten einer sinnvollen Unterstützung zu nutzen (vgl. AvenirSocial 2010: 7). Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bedarf es jedoch auch einer kontinuierlichen fachlichen Reflexion und Fortbildung. Eine Sensibilisierung für die Auswirkungen von Stress und Armut sowie eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Menschenbild und dem professionellen Selbstverständnis sind zentrale Voraussetzungen, um die Balance zwischen rechtlichen Vorgaben, gesellschaftlichen Erwartungen und den Bedürfnissen der Klient:innen aufrechtzuerhalten (vgl. AvenirSocial 2015: 12).

Zusammengefasst zeigt sich, dass die Nutzung von Ermessensspielräumen nicht nur eine juristische oder administrative Frage ist, sondern auch eine ethische Haltung voraussetzt. Sozialarbeitende tragen die Verantwortung, im Sinne der Hilfe und Unterstützung zu handeln, gleichzeitig aber auch die Prinzipien der Gleichbehandlung und Gerechtigkeit zu wahren. Durch ein fundiertes Verständnis der Lebensrealitäten von Sozialhilfebeziehenden und die bewusste Reflexion des eigenen Menschenbildes kann der Handlungsspielraum im Sinne der Klient:innen genutzt und somit ein Beitrag zur Stressreduktion und Förderung von Selbstwirksamkeit geleistet werden (vgl. AvenirSocial 2010: 12).

4.3 Sensibilisierung und Informationsbeschaffung

Neben der individuellen Beratung und der Aktivierung persönlicher Ressourcen hat die Sozialarbeit auch auf institutioneller Ebene eine bedeutende Funktion im Hinblick auf die Reduktion von Stressbelastungen. Besonders armutsbetroffene Menschen sind oftmals einem erhöhten psychischen Druck ausgesetzt – verursacht durch finanzielle Engpässe, gesellschaftliche Ausgrenzung sowie durch stigmatisierende Erfahrungen. Aus diesem Grund erscheint es als essenziell, Sozialarbeitende in der Sozialhilfe für die psychosozialen Auswirkungen von Armut und den damit verbundenen Stressbelastungen zu sensibilisieren (vgl. Steinmann 2005: 139).

Ein zentraler Aufgabenbereich der Sozialarbeit in diesem Kontext besteht in der Unterstützung des Klientels bei der Suche nach relevanten Informationen. Dies umfasst die gezielte Weitergabe von Wissen, die Vermittlung anpassender Anlaufstellen sowie die Anleitung zur selbstständigen Informationsbeschaffung. Gerade in belastenden Lebenslagen kann diese Art von Unterstützung bereits zu einer spürbaren Entlastung führen und dazu beitragen, das Stressniveau deutlich zu senken (vgl. Lazarus/Launier 1981: 252).

Professionelles sozialarbeiterisches Handeln zeichnet sich darüber hinaus durch die flexible Übernahme verschiedener Rollen aus. Germain et al. (1983: 151) nennen hierbei die Funktionen des Vermittlers, Anwalts und Organisators als zentrale Grundhaltungen. Wer an der Verbesserung sozialer und materieller Umweltbedingungen mitwirkt, agiert häufig im Spannungsfeld existenzieller Veränderungen. Entsprechend treten ergänzend die Rollen des Motivators, Unterstützers und Lehrenden in den Vordergrund. Diese Rollen wechseln sich situativ ab und gehen im Beratungsverlauf oftmals ineinander über – abhängig von den individuellen Bedürfnissen und Lebenslagen der Klientinnen und Klienten (vgl. Germain et al, 1983: 151).

Im Rahmen der Sozialhilfe zeigen sich dabei verschiedene Handlungsoptionen, um den Zugang zu vorhandenen Ressourcen zu fördern und dadurch das subjektive Belastungsempfinden zu mindern. Ist etwa erkennbar, dass Klient:innen aufgrund fehlenden Wissens bestehende Unterstützungsangebote nicht nutzen, übernimmt die Fachperson die Rolle der Lehrenden. Durch gezielte Informationsvermittlung und Orientierung kann hier eine erste Hürde überwunden werden (vgl. ebd.: 152). Wenn hingegen erste praktische Erfahrungen mit Leistungen gesammelt werden sollen, kommt die Rolle der Fördernden zum Tragen. Hier geht es darum, Klient:innen durch begleitete Erprobungen und konkrete Anleitungen in die Lage zu versetzen, Hilfsangebote selbstständig in Anspruch zu nehmen (vgl. ebd.: 152). Besonders in Fällen, in denen emotionale oder kulturelle Hemmnisse – wie etwa die Angst vor Kontrollverlust oder der Wunsch nach Unabhängigkeit – den Zugang zu Unterstützungsleistungen blockieren, übernimmt die beratende Fachperson die Rolle der Motivierenden. Mit empathischer Haltung, bestärkenden Gesprächen und individueller Ermutigung kann sie dabei helfen, Widerstände zu lösen und Vertrauen in den Unterstützungsprozess aufzubauen (vgl. ebd.: 152).

Diese differenzierten Handlungsstrategien ermöglichen es, individuell auf Belastungssituationen einzugehen und soziale Arbeit gezielt als Mittel zur Stressreduktion einzusetzen. So kann der Zugang zu Unterstützungsstrukturen

verbessert, die Selbstwirksamkeit der Klientel gestärkt und langfristig eine nachhaltige Stabilisierung angestossen werden (vgl. ebd.: 153).

5. Diskussion und Reflexion

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass eine stressbewusste, ressourcenorientierte Beratungspraxis nicht nur theoretisch fundiert, sondern auch ethisch geboten ist. Im Spannungsfeld des Tripelmandats – also zwischen gesetzlichen Anforderungen, individueller Bedürfnisorientierung und professioneller Ethik – stehen Sozialarbeitende vor der Herausforderung, widersprüchliche Erwartungen miteinander zu vereinen (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2021: 50). Besonders in der Sozialhilfe zeigt sich dieses Spannungsfeld deutlich: Fachpersonen sind gefordert, zwischen Hilfe und Kontrolle, Nähe und Distanz sowie Bedarfsgerechtigkeit und normativer Vorgabe zu balancieren (vgl. Avenir Social 2010: 7).

Viele Betroffene leiden unter prekären Wohnverhältnissen – etwa überbezahlte, zu kleine oder schlecht instand gehaltene Wohnungen. Solche Bedingungen wirken als physikalisch-sensorische Stressoren, die die psychosoziale Belastung zusätzlich verstärken. Hier können Sozialarbeitende im Rahmen des Ermessensspielraums individuell reagieren, etwa durch die Gewährung situationsbedingter Leistungen zur Wohnraumsicherung oder durch aktive Unterstützung bei der Wohnungssuche (vgl. Hänni 2011: 115ff.).

Das Engagement in diesem Bereich ist jedoch nicht unproblematisch. Im Lichte des Triplemandats stehen Sozialarbeitende unter dem Druck, individuelle Hilfe zu leisten, institutionelle Aufträge zu erfüllen und gleichzeitig gesellschaftliche Interessen zu vertreten (vgl. Hochuli Freud/Stotz 2021: 52). Eine intensive Unterstützungsleistung im Bereich der Wohnraumversorgung kann die Balance zwischen diesen drei Dimensionen gefährden. Einerseits besteht die Gefahr, dass Hilfsangebote bevormundend wirken oder eine Abhängigkeit fördern – insbesondere dann, wenn strukturelle Missstände nicht adressiert, sondern kompensiert werden. Andererseits könnte ein zu starker Fokus auf Kontrollfunktionen das Vertrauensverhältnis zur Klientel belasten. Die Chancen liegen darin, durch gezielte Interventionen die Lebenslage von Betroffenen nachhaltig zu verbessern, was langfristig auch gesellschaftliche Kosten senken kann. Ein sicherer Wohnraum kann als zentraler Schutzfaktor wirken, der emotionale Stabilität, soziale Integration und ökonomische Teilhabe fördert. Er schafft eine Basis, auf der weitere

Unterstützungsmassnahmen – etwa in den Bereichen Arbeit, Bildung oder Gesundheit – besser greifen können.

Gleichzeitig sind Sozialarbeitende gefordert, sich gegen die Instrumentalisierung von Hilfsstrukturen abzugrenzen. Menschen könnten versuchen, die komplexe Unterstützungslandschaft gezielt auszunutzen, ohne eine tatsächliche Veränderungsbereitschaft zu zeigen. Dies stellt hohe Anforderungen an die diagnostische Kompetenz und das professionelle Urteilsvermögen. Eine kritische Reflexion der eigenen Rolle, des institutionellen Auftrags und der Wirkung der eingesetzten Mittel ist hier unerlässlich (vgl. AvenirSocial 2010: 12).

Weitere Schutzfaktoren können in der Stärkung sozialer Netzwerke, der Förderung von Resilienzstrategien und dem Zugang zu stabilen Unterstützungsstrukturen liegen. Diese können dazu beitragen, dass Klient:innen langfristig unabhängiger von sozialer Hilfe werden und ihre Selbstwirksamkeit gestärkt wird (vgl. Eppel 2007: 117).

Eine kritische Auseinandersetzung mit den Grenzen und Potenzialen sozialarbeiterischen Handelns bleibt notwendig – gerade in einem so sensiblen Feld wie der Wohnraumversorgung, in dem strukturelle Ungleichheiten besonders deutlich zutage treten. Es bedarf hier nicht nur individueller Hilfestellung, sondern auch politischer Anwaltschaft durch die Soziale Arbeit.

Neben diesen aktiven Strategien kommt im sozialarbeiterischen Alltag auch Aktionshemmung zur Anwendung – etwa in emotional angespannten Situationen wie Leistungskürzungen. Hier kann die Fachperson durch Gesprächsführung zu einem bewussten Innehalten anleiten, Reflexionsphasen schaffen und so impulsive Reaktionen vermeiden helfen. Die gezielte Nutzung von Rückmeldeschleifen trägt ebenfalls zur Deeskalation bei und schafft Raum für überlegte Entscheidungen (vgl. ebd.: 61). Dies kann einerseits dazu führen, dass Klient:innen ihre Emotionen besser regulieren und in der Lage sind, Entscheidungen reflektierter zu treffen. Andererseits kann eine übermässige oder unkritische Anwendung von Aktionshemmung dazu führen, dass notwendige emotionale Ausdrucksformen unterdrückt werden, was langfristig die Beziehung zwischen Fachperson und Klient:in belasten kann. Im Rahmen des Triplemandats, das die Verpflichtungen gegenüber Klient:innen, der Gesellschaft und der Profession umfasst, kann die Anwendung von Aktionshemmung zudem zu Spannungen führen. Wenn beispielsweise gesellschaftliche Erwartungen oder institutionelle Vorgaben dominieren, besteht die Gefahr, dass die Bedürfnisse der Klient:innen in den Hintergrund treten. Dies kann zu einem Loyalitätskonflikt führen, bei dem die Fachperson zwischen den unterschiedlichen Mandaten abwägen muss.

Gleichzeitig bietet die bewusste und reflektierte Anwendung von Aktionshemmung die Möglichkeit, die Selbstwirksamkeit der Klient:innen zu stärken. Indem sie lernen, in belastenden Situationen innezuhalten und ihre Reaktionen zu überdenken, können sie langfristig effektivere Bewältigungsstrategien entwickeln. Dies entspricht dem professionellen Mandat der Sozialen Arbeit, das auf die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung der Klient:innen ausgerichtet ist (vgl. AvenirSocial 2010: 7). Weitere Schutzfaktoren beinhalten dabei die Förderung von Resilienz, den Aufbau stabiler sozialer Netzwerke sowie den Zugang zu unterstützenden Ressourcen. Eine kritische Reflexion der eigenen Praxis sowie regelmässige Supervisionen können dazu beitragen, die Balance zwischen den verschiedenen Mandaten zu wahren und die Qualität des professionellen Handelns zu sichern (vgl. Eppel 2007: 88).

Ein zentrales Element stressbewusster Praxis ist zudem die kognitive Neubewertung, wie sie im transaktionalen Stressmodell nach Lazarus beschrieben wird (vgl. Balz 2023: 7). Ein Beispiel ist die gemeinsame Reflexion von Rückschlägen – etwa die Ablehnung in einem Bewerbungsverfahren – im Hinblick auf mögliche Lerneffekte. Die Entwicklung eines ressourcenorientierten Selbstbildes, das den Blick auf bereits bewältigte Herausforderungen lenkt, kann dabei helfen, emotionale Belastungen zu relativieren und neue Perspektiven zu eröffnen (vgl. pro Mente sana 2024: 12–13). Hierfür könnte es hilfreich sein, dass die Sozialarbeitenden über ausgeprägte reflexive, kommunikative und emotional-regulative Kompetenzen verfügen, um die Prozesse der kognitiven Neubewertung professionell begleiten zu können. Ist dies nicht der Fall, dann besteht die Gefahr, dass belastende Erfahrungen von Klient:innen bagatellisiert oder vorschnell umgedeutet werden, was zu Frustration und Vertrauensverlust führen kann. Auch die emotionale Belastung des Klientels kann eine Auswirkung auf die Qualität der Arbeit von Sozialarbeitenden nehmen. Für eine professionelle Selbstfürsorge und zur Qualitätssicherung könnte daher eine regelmässige kollegiale Fallberatung und/oder Supervision hilfreich sein, um sich aus dem Spannungsfeld von Nähe und Distanz lösen zu können. Solche institutionell verankerten Reflexionsräume ermöglichen es, die emotionale Betroffenheit zu verarbeiten, eigene Grenzen zu erkennen und das professionelle Handeln kontinuierlich weiterzuentwickeln. Diese Beispiele verdeutlichen, dass stressbewusstes und ressourcenorientiertes Arbeiten anspruchsvoll ist. Es erfordert nicht nur Kenntnisse in Stress- und Copingtheorien, sondern auch eine reflektierte Haltung, die ethische Grundsätze wie Gerechtigkeit, Menschenwürde und Teilhabe ernst nimmt (vgl. Avenir Social 2010: 13). Ferner bedarf es institutioneller Rahmenbedingungen, die eine flexible, bedürfnisorientierte Praxis ermöglichen –

beispielsweise durch Supervision, transparente Dokumentation und Weiterbildungen. Sozialarbeitende können auf diese Weise nicht nur aktuelle Belastungen abfedern, sondern auch langfristige Ressourcen stärken – vorausgesetzt, sie verfügen über entsprechende fachliche, ethische und strukturelle Voraussetzungen. Auf der einen Seite besteht hierbei die Herausforderung, dass institutionelle Vorgaben und gesellschaftlicher Druck den Handlungsspielraum einschränken können – insbesondere dann, wenn Leistungen restriktiv gewährt oder öffentlich als verdächtig gerahmt werden. Andererseits haben Sozialarbeitende durch fachlich fundierte Interventionen, eine sensible Gesprächsführung und kreative Nutzung des Ermessensspielraums die Möglichkeit, individuell zu entlasten und dabei gleichzeitig strukturelle Missstände sichtbar zu machen. Daraus ergibt sich, dass eine verantwortungsbewusste Nutzung dieser Spielräume nicht nur dem einzelnen Fall dient, sondern auch zur Stärkung professioneller Standards beiträgt. Nur so kann ein Beitrag zur nachhaltigen Verbesserung der Lebenssituation von Sozialhilfebeziehenden im Sinne des Tripelmandats geleistet werden.

Die WHO-Studie „Social determinants of health“ (Wilkinson/ Marmot 2003: 10f.) zeigt zudem, dass Menschen, die sich am unteren Ende der sozialen Hierarchie befinden, ein doppelt so hohes Risiko für physische und psychische Erkrankungen tragen wie sozial besser gestellte Personen. Diese Anfälligkeit ist eng mit psychosozialen Stress verbunden, der durch Unsicherheit, Isolation und geringe Selbstachtung verstärkt wird. Für die Soziale Arbeit bedeutet dies: Das Wissen um diese strukturellen Gesundheitsrisiken muss zwingend in die Praxis mit Sozialhilfebeziehenden einbezogen werden. Auf der einen Seite steht dabei die Herausforderung, psychosoziale Belastungen nicht zu individualisieren oder zu pathologisieren. Auf der anderen Seite ergibt sich aber auch die Chance, durch gezielte Interventionen zur Gesundheitsprävention beizutragen – etwa durch Förderung von Coping-Kompetenzen, Netzwerkaufbau oder struktursensibles Fallverstehen. Sozialarbeiterische Unterstützung wird damit nicht nur zur Alltagsbegleitung, sondern kann auch als Beitrag zur Armutsbekämpfung und Gesundheitsförderung verstanden werden – vorausgesetzt, sie orientiert sich an einer menschenrechtsbasierten, reflektierten Praxis.

Darüber hinaus zeigt die Diskussion, dass öffentliche Diskurse über Sozialhilfemissbrauch (vgl. Sommerfeld 2014: o.S.) zusätzlichen Druck auf Fachpersonen ausüben, was die Nutzung des Ermessensspielraums erschweren kann. Hier sind Politik und Institutionen gefordert, die Professionalität und Handlungsfreiheit

der Sozialen Arbeit zu stärken, statt sie durch pauschale Verdachtsrhetorik zu beschneiden.

Die vorliegende Bachelorarbeit zeigt, dass Sozialarbeitende mit ihrer reflektierten und klient:innenzentrierten Haltung einen entscheidenden Beitrag zur Armutsbekämpfung und zur Stabilisierung vulnerabler Lebenslagen leisten können – insbesondere dann, wenn sie bereit sind, ihr professionelles Selbstverständnis kontinuierlich weiterzuentwickeln und sich aktiv für soziale Gerechtigkeit und menschenwürdige Lebensbedingungen einsetzen. Auf der einen Seite eröffnet diese Haltung wichtige Chancen: Sie fördert Empowerment, unterstützt individuelle Ressourcen und macht strukturelle Ungleichheiten sichtbar. Damit kann Soziale Arbeit nicht nur auf der Einzelfallebene entlasten, sondern auch gesellschaftlich wirksam sein – etwa durch politische Anwaltschaft oder fachlich fundierte Öffentlichkeitsarbeit. Auf der anderen Seite darf die Verantwortung für Armutsbekämpfung jedoch nicht einseitig auf die Fachpersonen abgewälzt werden. Wenn strukturelle Rahmenbedingungen – wie unzureichende Sozialleistungen, ein restriktiver Zugang zu Wohnraum oder fehlende arbeitsmarktliche Perspektiven – bestehen bleiben, geraten Sozialarbeitende schnell an systemische Grenzen. Ihre Handlungsmöglichkeiten hängen massgeblich davon ab, ob sie institutionell unterstützt und politisch legitimiert werden. Zudem birgt ein allzu stark betonter Aktivismus im professionellen Selbstverständnis die Gefahr der Überforderung oder Rollenkonflikte, insbesondere im Spannungsfeld des Triplemandats. Hier kann der Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz (2010) zwar als ethischer Kompass dienen, doch braucht es darüber hinaus auch strukturelle Rückendeckung – etwa durch klare rechtliche Rahmenbedingungen, kollektive Strategien und institutionelle Schutzmechanismen (vgl. Avenir Social 2010: 12).

Daraus ergibt sich, dass Sozialarbeit zur Armutsbekämpfung wirksam beitragen kann – allerdings nur dann, wenn sie als Teil eines gesamtgesellschaftlichen Auftrags verstanden und entsprechend ausgestattet wird. Es bedarf nicht nur einer engagierten Haltung der Fachpersonen, sondern auch politischer und institutioneller Unterstützung, damit der Anspruch auf soziale Gerechtigkeit nicht zur individuellen Überforderung führt. Insgesamt wird deutlich, dass eine ethisch fundierte, reflektierte und ressourcenorientierte Sozialarbeit wesentlich dazu beitragen kann, strukturelle Ungleichheiten abzufedern und psychosoziale Stabilität bei Sozialhilfebeziehenden zu fördern – vorausgesetzt, sie wird durch entsprechende strukturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gestützt.

5.1 Beantwortung der Fragestellung

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautete: *Wie können Sozialarbeitende im Einklang mit dem Tripelmandat durch stressreduzierte Betreuung und gezielte Förderung im Stressmanagement die Lebenssituation von Sozialhilfebeziehenden nachhaltig verbessern?*

Die Analyse hat gezeigt, dass Sozialhilfebeziehende einem hohen Mass an Stressbelastung ausgesetzt sind. Diese resultiert aus komplexen Belastungslagen wie finanzieller Unsicherheit, strukturellen Abhängigkeiten und gesellschaftlicher Stigmatisierung (vgl. Steinmann 2005: 44). Der daraus entstehende chronische Stress wirkt sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen aus und mindert ihre Chancen auf soziale Teilhabe und Integration erheblich. Daraus ergibt sich für die Soziale Arbeit die Aufgabe, wirkungsvolle und zugleich ethisch fundierte Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln – Strategien, die sowohl kurzfristige Entlastung bieten als auch auf eine nachhaltige Verbesserung der Lebensbedingungen abzielen (vgl. AvenirSocial, 2010: 9). Die Orientierung am Tripelmandat bietet hierfür einen professionellen Bezugsrahmen, indem sie Sozialarbeitende dazu verpflichtet, ihr Handeln im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichen Erwartungen, individueller Bedürfnisorientierung und fachlich-ethischen Standards auszubalancieren (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2021: 50). Zwei zentrale Handlungsansätze lassen sich im Sinne dieser Mandatsstruktur identifizieren:

Erstens, dass stressreduzierte Betreuung im klient:innenzentrierten Mandat ein zentraler Hebel zur Reduktion individueller Belastung sein kann, wenn diese in der ressourcenorientierten Begleitung liegt. Auf Basis des transaktionalen Stressmodells von Lazarus (1984) wird deutlich, dass Stress nicht nur durch objektive Belastungen entsteht, sondern insbesondere durch deren subjektive Bewertung und die wahrgenommenen Bewältigungsressourcen (vgl. Balz 2023: 7). Die gezielte Förderung von Coping-Kompetenzen – sei es durch Unterstützung bei der Informationssuche, beim Aufbau beruflicher Perspektiven oder der Entwicklung individueller Hilfepläne – kann dazu beitragen, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu stärken (vgl. Eppel 2007: 45).

Praktische Beispiele dafür sind unter anderem, die Begleitung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen, die Vermittlung an spezialisierte Beratungsstellen, oder der Aufbau von Netzwerken, etwa zur Schuldenregulierung oder Kinderbetreuung. Auch Techniken wie der kognitive Perspektivwechsel – etwa durch Reflexionsfragen oder die Betonung von bisher bewältigten Herausforderungen – fördern ein

ressourcenorientiertes Selbstbild und stärken das psychische Wohlbefinden (vgl. pro Mente sana 2024: 12f.). So können selbst Ablehnungserfahrungen – etwa bei Bewerbungen – in Lernprozesse überführt werden, die die Resilienz langfristig stärken (vgl. Steinmann 2005: 45).

Zweitens eröffnet das gesellschaftliche Mandat durch das Sozialhilferecht den Fachpersonen gewisse Ermessensspielräume bei der Ausgestaltung von Unterstützungsleistungen (vgl. Hänzi 2011: 115ff). Diese eröffnen die Möglichkeit, auf individuelle Belastungen flexibel zu reagieren – etwa durch Zusatzleistungen bei besonderen familiären, gesundheitlichen oder sozialen Belastungen. Die gezielte Nutzung dieser Spielräume stellt ein zentrales Instrument zur strukturellen Entlastung dar und kann erheblich zur Reduktion von Stress beitragen (vgl. Hänzi 2011: 116).

Darüber hinaus erfordert diese Praxis ein hohes Mass an Fachlichkeit, Reflexion und ethischer Orientierung, um Willkür oder Ungleichbehandlung zu vermeiden (vgl. Maeder/Nadai 2004: o.S.). Hier kommt das professionelle Mandat ins Spiel, welches auf Prinzipien wie der Transparenz, Gerechtigkeit und den Menschenrechten basiert (vgl. Avenir Social 2010: 11). Eine reflektierte Haltung sowie ein fundiertes Verständnis sozialer Lebensrealitäten sind notwendig, um den Ermessensspielraum verantwortungsvoll zu nutzen und zur psychosozialen Stabilisierung beizutragen (vgl. Avenir Social 2010: 15). Eine nachhaltige Verbesserung der Situation von Sozialhilfebeziehenden in stressbelasteten Lebenslagen, wie sie in dieser Arbeit beschrieben werden, kann durch die stressreduzierte Gestaltung der Betreuung von Sozialarbeitenden folglich durch die Kombination aus individuumbezogener, stressmindernder Begleitung und der strukturellen Nutzung von Handlungsspielräumen gestaltet werden. Dies steht im Einklang mit den zentralen Ergebnissen der Arbeit, wonach sozialarbeiterische Interventionen nicht nur auf der individuellen Ebene – etwa durch Förderung geeigneter Coping-Strategien – sondern auch auf struktureller Ebene Wirkung entfalten können, indem sie belastende Rahmenbedingungen mildern. Besonders im Kontext des Tripelmandats, das die soziale Arbeit in ein Spannungsfeld zwischen professionellen, gesellschaftlichen und klient:innenbezogenen Erwartungen stellt, zeigt sich die Bedeutung einer ethisch fundierten, ressourcenorientierten Praxis. Die bewusste Integration stressbewusster Handlungsansätze – wie im Kapitel zu Ressourcenaktivierung und dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus aufgezeigt – kann dabei als Schlüssel zu einer ganzheitlichen und wirksamen Sozialhilfeberatung verstanden werden.

Sozialarbeitende können auf diese Weise nicht nur aktuelle Belastungen abfedern, sondern auch langfristige Ressourcen stärken – vorausgesetzt, sie verfügen über entsprechende fachliche, ethische und strukturelle Voraussetzungen. Es kann ein Beitrag zur nachhaltigen Verbesserung der Lebenssituation von Sozialhilfebeziehenden im Sinne des Tripelmandats geleistet werden.

5.2 Fazit und Ausblick

Aus der Diskussion geht hervor, dass eine ethisch fundierte, ressourcenorientierte und stressbewusste Praxis in der Sozialhilfe wesentlich zur Förderung von Teilhabe, Selbstwirksamkeit und psychosozialer Stabilität beiträgt. Die Umsetzung solcher Ansätze setzt jedoch nicht nur individuelle Kompetenzen der Fachpersonen voraus, sondern erfordert ebenso unterstützende strukturelle Rahmenbedingungen. Hierzu zählen unter anderem ausreichend Zeitressourcen für die Beratung, klare institutionelle Leitlinien zur Anwendung des Ermessensspielraums sowie gesellschaftliche Entstigmatisierungsprozesse im Hinblick auf Sozialhilfe.

Wie in Kapitel 2.1.2.4 und 3.3 dargelegt, sind Sozialhilfebeziehende aufgrund sozioökonomischer Faktoren besonders vulnerabel. Die strukturellen Belastungen – wie chronische finanzielle Unsicherheit, eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsversorgung oder mangelnde soziale Teilhabe – führen zu einem erhöhten Stressrisiko, das sich sowohl psychisch als auch physisch negativ auswirken kann (vgl. Steinmann 2005: 44). In Kapitel 3.2.3 wurde gezeigt, dass chronischer Stress unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und einem geschwächten Immunsystem verbunden ist. Die Konsequenzen dieser gesundheitlichen Belastungen treffen nicht nur die Betroffenen selbst, sondern führen langfristig auch zu höheren gesellschaftlichen Kosten, etwa im Gesundheitswesen oder durch dauerhafte Arbeitsunfähigkeit.

Aus sozialpolitischer Perspektive ist es von entscheidender Bedeutung, präventive Investitionen in die psychosoziale Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden zu tätigen. Eine nachhaltige Strategie könnte beispielsweise in der Bereitstellung zusätzlicher finanzieller Mittel für niederschwellige Freizeitangebote bestehen. Wie bekannt ist, kann soziale Isolation – eine häufige Folge von Armut – Stress verstärken und zur Chronifizierung psychischer Belastungen führen. Zugang zu gemeinschaftlichen Aktivitäten würde nicht nur das Stresserleben senken, sondern auch die soziale Integration fördern. Ebenso könnten Angebote wie Achtsamkeitstrainings oder

Stressbewältigungskurse von der Sozialhilfe finanziert werden. Diese Massnahmen bieten nicht nur psychoedukative Unterstützung, sondern schaffen auch Begegnungsräume, in denen soziale Kontakte geknüpft und gestärkt werden können (vgl. Steinmann 2005: 52).

Besondere Aufmerksamkeit verdient auch die Tatsache, dass Sozialhilfebeziehende im Durchschnitt rund 100 Tage mit der Anmeldung zögern – ein Indiz für die Stigmatisierung und die damit einhergehenden psychischen Hürden (vgl. SKOS 2021). Die Angst vor gesellschaftlicher Abwertung, verbunden mit bürokratischen Hürden, trägt dazu bei, dass Hilfe oft erst sehr spät in Anspruch genommen wird – was das Risiko für chronischen Stress und dessen gesundheitliche Folgen zusätzlich erhöht. Daraus ergibt sich ein möglicher Handlungsauftrag: Sozialhilfeangebote müssten niederschwelliger gestaltet, Informationsbarrieren abgebaut und gezielte Unterstützungsangebote für den Anmeldeprozess geschaffen werden. Gleichzeitig ist eine breite gesellschaftliche Sensibilisierung notwendig, um mit Vorurteilen gegenüber Sozialhilfebeziehenden aufzuräumen und die Akzeptanz für bedarfsgerechte Unterstützung zu erhöhen.

Die Arbeit zeigt, dass Sozialarbeitende mit ihrer reflektierten und klient:innenzentrierten Haltung einen entscheidenden Beitrag zur Armutsbekämpfung und zur Stabilisierung vulnerabler Lebenslagen leisten können – insbesondere dann, wenn sie bereit sind, ihr professionelles Selbstverständnis kontinuierlich weiterzuentwickeln und sich aktiv für soziale Gerechtigkeit und menschenwürdige Lebensbedingungen einsetzen. Der Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz bietet hierfür einen verbindlichen ethischen Orientierungsrahmen, der auch in komplexen Entscheidungssituationen eine professionelle Haltung absichert (vgl. Avenir Social 2010: 12).

Für die Zukunft erscheint insbesondere weiterführende empirische Forschung sinnvoll. Zu klären wäre etwa, wie spezifische stressreduzierende Massnahmen – wie etwa Coping-Förderung, Freizeitangebote oder Achtsamkeitstrainings – von der Klientel erlebt werden und welchen konkreten Beitrag sie zur psychosozialen Stabilisierung leisten. Darüber hinaus wäre es wertvoll zu untersuchen, wie die Anwendung des Ermessensspielraums in unterschiedlichen kommunalen oder kantonalen Kontexten ausgestaltet ist und welche strukturellen Voraussetzungen eine faire und wirkungsvolle Sozialhilfe ermöglichen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine präventiv ausgerichtete, sozialpolitisch unterstützte und ethisch reflektierte Sozialhilfeberatung das Potenzial bietet, die psychosoziale Belastung von Sozialhilfebeziehenden zu reduzieren, ihre Teilhabechancen zu erhöhen und langfristig auch gesellschaftliche Folgekosten zu

senken. Eine solche Ausrichtung erfordert nicht nur professionelle Fachkompetenz, sondern ebenso den politischen Willen, soziale Ungleichheiten aktiv auszugleichen.

6. Literaturverzeichnis

Akkaya, Gülcan. 2015. Grund- und Menschenrechte in der Sozialhilfe. Ein Leitfaden für die Praxis. Luzern: interact Verlag.

AvenirSocial. 2010. Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis Berufsverband Soziale Arbeit Schweiz. CH-3001 Bern

AvenirSocial – Soziale Arbeit Schweiz. 2015. Was ist gute Soziale Arbeit? Diskussionspapier von AvenirSocial Schweiz zur Qualität in der Sozialen Arbeit. https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AG_Qualitaet_DEF_D_1.pdf?utm_source=chatgpt.com (Zugriffsdatum 26.04.2026)

Balz, Hans-Jürgen. 2023. Prekäre Lebenslagen und Krisen. Strategien zur individuellen Bewältigung. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Becker-Lenz, Roland, und Silke Müller. 2009. Der professionelle Habitus in der sozialen Arbeit: Grundlagen eines Professionsideals. Bern ; New York: P. Lang.

Bamberger, Günter G. 2022. Lösungsorientierte Beratung: Praxishandbuch. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. 6. Originalausgabe. Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Breitenbach, Michael. 2023. Stress und Armut: Eine Interdisziplinäre Untersuchung Von Stress in Zellen, Individuen und Gesellschaft. 1st ed. Cham: Spektrum Akademischer Verlag GmbH.

Brühl Lina. 2023. Eine quantitative Querschnittsstudie zur Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Bindungsstil, Coping-Strategien und sozialer Unterstützung. zur Erlangung des akademischen Grades eines Bachelor of Science (B.Sc.)

Bundesamt für Statistik (BFS). 2025. „BFS, Bundesamt für Statistik. URL: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/volkswirtschaft.gnpdetail.2024-0501.html> (Zugriff 20.3.2025)

Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft vom 18. April 1999 (SR 101).

Conen/Cecchin, Marie-Luise/Gianfranco. 2007. Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder los- zu werden? Therapie und Beratung in Zwangskontexten. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Eppel, Heidi. 2007. Stress als Risiko und Chance: Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen. 1. Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Germain, Carel B., Carel B. Germain, Alex Gitterman, und Carel B. Germain. 1983. Praktische Sozialarbeit: das „life model“ der sozialen Arbeit. Gekürzte Ausg. Stuttgart: Enke.

Germain, Carel B., Alex Gitterman, Beatrix Vogel, und Carel B. Germain. 1999. Praktische Sozialarbeit: das „Life Model“ der sozialen Arbeit ; Fortschritte in Theorie und Praxis. 3., völlig neu bearb. Aufl. Stuttgart: Enke.

Greve, Werner, Hrsg. 2020. Bewältigung und Entwicklung. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

Häfeli Christoph (2008). Prinzipien der Sozialhilfe. In Karin Anderer, Cornelia Breitschmid, Claudia Hänzi, Peter Mösch Payot, Christoph Rüegg, Urs Vogel, Peter Voll und Christoph Häfeli (Hrsg.), Das Schweizerische Sozialhilferecht. Rechtsgrundlagen und Rechtsprechung. Luzern: Interact.

Hänzi, Claudia (2011). Die Richtlinien der schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe. Entwicklung, Bedeutung und Umsetzung der Richtlinien in den deutschsprachigen Kantonen der Schweiz. Helbing Lichtenhahn Verlag. Basel.

Hinkelman, Lena, und Regine Hinkelman. 2018. Macht und Ohnmacht: Bewältigungsstrategien und Krisenkompetenz am Beispiel von Kafkas Roman „Der Prozess“. Wiesbaden: Springer.

Hochuli-Freund, Ursula, und Walter Stotz. 2021. Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit: Ein methodenintegratives Lehrbuch. 5., erweiterte und überarbeitete Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.

Ilde-Scholl, Thomas. 2015. Wenn die Psyche streikt: psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Zürich: Beobachter-Edition.

Kehrli, Christin und Knöpfel Carlo (2006). Handbuch Armut in der Schweiz. Luzern: Caritas-Verlag.

Kessler Dorian, Höglinger Marc, Heiniger Sarah, Läser Jodok und Hümbelin Oliver (2021). Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden – Analysen zu Gesundheitszustand, -Verhalten, -Leistungsinanspruchnahme und Erwerbsreintegration. Schlussbericht zuhanden Bundesamt für Gesundheit. Bern/Winterthur: Berner Fachhochschule und Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Klärner Andreas, Klein-Klärner Silvy, von der Lippe Holger, Gamper Markus, Moor Irene, Vonneilich Nico. 2020. Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten: Eine neue Perspektive für die Forschung. Wiesbaden: Springer VS

Krohne, Heinz Walter. 2024. Stress, Bewältigung und Persönlichkeit: Forschungsüberblick und Anwendungsperspektiven. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Lazarus, Richard S. (1981). Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma. In: Filipp, Sigrun-Heide (Hg.). Kritische Lebensereignisse. München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg.

Lazarus, Richard S. und Launier, Raymond (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch, R. Jürgen (Hg.). Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern; Stuttgart; Wien: Verlag Hans Huber.

Lazarus, R. S. und Folkman, S. (1984a). Coping and Adaption. In W. D. Gentry (Hrsg.), Hand- book of Behavioral Medicine. The Guilford Press.

Lazarus, R. S. und Folkman, S. (1984b). Stress, Appraisal and Coping. Springer.

Lazarus, Richard S. (1999). Stress and Emotion. A new Synthesis. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, Richard S. (2005). Stress, Bewältigung und Emotionen: Entwicklung eines Modells. In: Hill Rice, Virginia (Hg.). Stress und Coping. Lehrbuch für die Pflegepraxis und -wissenschaft. 1. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.

Lecerf, Marie. 2016. Armut in der Europäischen Union: die Krise und ihre Folgen. Brüssel: Europäisches Parlament.

Litzcke, Sven Max und Schuh, Horst (2010). Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck. Belastungen im Beruf meistern. Mit Fragebögen, Checklisten, Übungen. 5. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer.

Maeder, Christoph und Nadai, Eva (2004). Organisierte Armut. Sozialhilfe aus wissenssoziologischer Sicht. UVK Verlagsgesellschaft mbH. Konstanz.

Merten, Ueli, und Peter Zängl. 2016. Ethik und Moral in der Sozialen Arbeit: Wirkungsorientiert - kontextbezogen - habitusbildend. Leverkusen-Opladen: Budrich, Barbara.

Morgenroth, Stefanie. 2015. Lehrerkooperation Unter Innovationsstress: Soziale Stressbewältigung Als Wertvoller Wegweiser. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Mösch Payot, Peter, und Marianne Schwander, Hrsg. 2021. Recht für die Soziale Arbeit: Grundlagen und ausgewählte Aspekte. 5. Auflage. Bern: Haupt Verlag.

Neuenschwander, Peter, Oliver Hümbelin, Marc Kalbermatter, und Rosmarie Ruder. 2012. Der schwere Gang zum Sozialdienst: wie Betroffene das Aufnahmeverfahren der Sozialhilfe erleben. Zürich. Seismo.

Poulsen, Irmhild (2009). Burnoutprävention in der Sozialen Arbeit. Perspektiven und Selbstfürsorge von Fachkräften. Wiesbaden. VS Verlag Sozialwissenschaften | GWV Fachverlag GmbH.

Pro Mente Sana (2024). Die Dinge sind nicht so wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht. Einführungstext zur Weiterbildung Grundlagen der Systemisch-lösungsorientierten Kurzzeitberatung (solution focused brief therapy - SFBT). Grundzüge und Fragetechniken

Schaller Schenk, Iris (2016). Das Individualisierungsprinzip. Bedeutung in der Sozialhilfe aus verfassungs- und verwaltungsrechtlicher Perspektive. Zürich/St. Gallen: Dike Verlag.

Schultheiss, Franz (1999). Familien und Politik. Formen wohlfahrtstaatlicher Regulierung von Familie im deutsch-französischen Gesellschaftsvergleich. VUK Universitätsverlag Konstanz GmbH. Konstanz.

Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe. 2020. Armut und Armutsgrenzen. SKOS (2019): Richtlinien. Grundprinzipien der Sozialhilfe. Bern. A.4. Bern.
Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe. 2024. „SKOS CSIAS COSAS“.

SKOS. 2020. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/grundlagen_und_positionen/grundlagen_und_studien/2020_SozExistenzminimum_def_d.pdf (Zugriffsdatum 01.5.2025)

SKOS. 2020. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/grundlagen_und_positionen/themen/Sozialhilfe_kurz_erklaert_2020-D.pdf (Zugriffsdatum 28.4.2025)

SKOS.2021. Richtlinien für die Ausgestaltung und Bemessung der Sozialhilfe. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/richtlinien/Aktuelle_Richtlinien/2021_SKOS-Richtlinien.pdf (Zugriffsdatum: 20.5.2025)

SKOS. 2024. Bericht. Monitoring Sozialhilfe 2024. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/Publikationen/Monitoring/2024_SKOS_RL-Monitoring-Bericht.pdf (Zugriffsdatum 20.4.2025)

SKOS. 2025, Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL <https://skos.ch/themen/wohnen>, (Zugriffsdatum 28.4.2025)

SKOS. 2025. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL <https://skos.ch/skos-richtlinien/entstehung-und-bedeutung> (Zugriffsdatum 20.5.2025)

SKOS. 2025, Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL <https://skos.ch/themen/sozialhilfe> (Zugriffsdatum 28.4.2025)

SKOS-RL. 2025. Monbijoustrasse 22, Postfach, CH-3000 Bern 14, URL https://rl.skos.ch/lexoverview-home/lex-RL_A_1 (Zugriffsdatum 20.5.2025)

Sommerfeld, Peter (2014). Stellungnahme zur Kampagne von Blick und Sonntagszeitung zum «Sozial-Irrsinn». medienblog.sozialinfo.ch URL: <http://medienblog.sozialinfo.ch/stellungnahme-zur-kampagne-von-blick-und-sonntagszeitung-zum-sozial-irrsinn/> (Zugriffsdatum: 4.2.2025).

Steinemann, Barbara (2018). Lieber Sozialhilfe als Arbeit? – Viele Leute können rechnen. Gastkommentar in der Neuen Zürcher Zeitung vom 16. Februar 2018. URL: <https://www.nzz.ch/meinung/lieber-sozialhilfe-als-arbeit-denn-viele-leute-koennen-rechnen-ld.1349346> (Zugriffsdatum: 20.04.2025)

Steinmann, Dr. phil. Ralph M. 2005. Psychische Gesundheit – Stress, Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz. 3000 Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

Wilkinson, R. und Marmot, M. (Hrsg.) (2004). Soziale Determinanten von Gesundheit – Die Fakten (2. Aufl.). Kopenhagen: WHO-Regionalbüro für Europa. URL <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328106/9789289033701-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Zugriffsdatum: 13.5.2025)

Wolffers, Felix (2015). Reformen und neue Herausforderungen für die Sozialhilfe. In: Soziale Sicherheit CHSS. Ausgabe Nr. 6/2015. Schwerpunkt Handlungsfelder der Sozialhilfe. Bundesamt für Sozialversicherungen. Schweizerische Eidgenossenschaft. Bern.

Zobrist, Patrick, und Harro Dietrich Kähler. 2017. Soziale Arbeit in Zwangskontexten: wie unerwünschte Hilfe erfolgreich sein kann. 3., vollständig überarbeitete Auflage. München Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Titel/Untertitel der Bachelor-Thesis:

Stressmanagement für Armutsbetroffene in der Sozialhilfe

Eine Literatuarbeit auf Basis der Stresstheorie von Lazarus unter der Berücksichtigung des Tripelmandats

Begleitperson Bachelor-Thesis: Frau Prof. Dr. phil. Nicole Bachmann