



Stressbewältigung – eine Intervention für Berufstätige in der Sozialwirtschaft mit dem Fokus auf Regenerative Stresskompetenz

Exposé zur Masterarbeit von Heidi Nauman

Stress ist eine zentrale Problematik im heutigen Alltag vieler Menschen. Hohe Stressbelastung trägt jedoch wesentlich zur Entstehung verschiedener physischer und psychischer Erkrankungen bei. Wissenschaftler beforschen diesen Zusammenhang schon seit vielen Jahren und das Thema bleibt nach wie vor höchst aktuell (z.B. Kivimäki et al., 2015; Lohmann-Haislah, 2012; Thinschmidt et al. 2014). Besonders bedeutsam stellt sich die Frage dar, wie Stress und seinen negativen Folgen wirksam begegnet werden kann. So entstanden in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl an Interventionen und Seminaren zum Umgang mit Stress und dessen Bewältigung (siehe z.B. Bamberg & Busch, 2006; Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V., 2005; Kaluza, 2002). Allerdings können Maßnahmen nur wirken, wenn sie die Betroffenen auch erreichen. Eine Möglichkeit bietet sich daher, die Beschäftigten im Berufsalltag mit dem Thema in Kontakt zu bringen (Pieter & Wolf, 2013). Im Rahmen des Projektes „Berufswege und Personalentwicklung in der Sozialwirtschaft“ (be/pe/so) sollen individuelle Maßnahmen zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung für Beschäftigte der Sozialwirtschaft entwickelt werden. Besonderer Wert liegt hierbei auf großer Praxisnähe und leichter Umsetzbarkeit sowie hoher Akzeptanz bei den

Mitarbeiter/innen. Daher streben die Beteiligten eine kurze und gut in den Alltag integrierbare Maßnahme an.

Für den Bereich Stress und Bewältigungsstrategien wird eine online-Intervention mit dem Fokus auf Regenerative Stresskompetenz entwickelt und in Zusammenarbeit mit Berufstätigen der Sozialwirtschaft erprobt und evaluiert. Durch den Zugang über eine online-Plattform ermöglichen wir hohe zeitliche und räumliche Flexibilität. Die Erarbeitung der Maßnahme erfolgt unter anderem in Orientierung an das bewährte Programm „Gelassen und sicher im Stress“ von Kaluza (2011, 2012). Die Intervention verläuft über einen Zeitraum von 3 Wochen und soll den Teilnehmern helfen, für sie persönlich passende Erholungsaktivitäten zu erarbeiten, bewusst zu erleben und in ihren Alltag zu integrieren. Um die Wirksamkeit zu überprüfen, erheben wir Stressempfinden, Stressbewältigungskompetenz und Erholungsverhalten der Teilnehmer zu Beginn und nach Abschluss der Maßnahme. Darüber hinaus werden die Beschäftigten zu Aspekten der Umsetzung und zum Alltagstransfer befragt.

Literatur

- Bamberg, E., & Busch, C. (2006). Stressbezogene Interventionen in der Arbeitswelt. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 50(4), 215–226. <http://doi.org/10.1026/0932-4089.50.4.215>
- Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP), Fachbereich Gesundheitspsychologie in der Sektion GUS (2005). *Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation mit Effektivitätsnachweisen: Sammlung aus Umfragen unter Experten für Gesundheitspsychologie*. Retrieved from <http://www.bdp-gus.de/gp/download.htm>
- Lohmann-Haislah, A. (2012). *Hintergründe und Rahmenbedingungen. Herausforderungen in der Arbeitswelt. Stressreport Deutschland 2012 - Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. [http://doi.org/ISBN: 978-3-88261-725-2](http://doi.org/ISBN:978-3-88261-725-2)
- Kaluza, G. (2002). Förderung individueller Belastungsverarbeitung: Was leisten Stressbewältigungsprogramme? *Prävention und Gesundheitsförderung, Band II*, 195–218.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2nd ed.). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch, Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (4th ed.). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Fransson, E. I., Alfredsson, L., ... Virtanen, M. (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: A systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals. *The Lancet*, 386(10005), 1739–1746. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60295-1](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60295-1)
- Pieter, A., & Wolf, G. (2014). Effekte betrieblicher Interventionen zur Stressreduktion auf das Wohlbefinden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 9(2), 144–150. <http://doi.org/10.1007/s11553-013-0422-1>
- Thinschmidt, M., Then, F. S., Hegewald, J., Nieuwenhuijsen, K., Riedel-Heller, S. G., & Seidler, A. (2014). *Systematischer Review: Der Einfluss arbeitsbedingter psychosozialer Belastungsfaktoren auf die Entstehung psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen*. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.