

Stress als Risiko und Chance

Grundlagen von Belastung,
Bewältigung und Ressourcen

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Grundlagen: Die Elemente des transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modells	11
1 Einführung in das Modell	11
2 Stress	14
2.1 Stress als Risiko und Chance	15
2.2 Definition nach Lazarus: Das transaktionale Stress-Konzept	15
Exkurs: Traditionelle Stress-Konzepte	15
2.3 Merkmale des transaktionalen Stress-Konzepts	16
2.4 Stress-Reaktionen	19
Exkurs: Stress-Survey 2006	20
Exkurs: Stress-Symptome und Stressoren bei Kindern	21
2.5 Stressoren	22
Exkurs: Glückliche Ehen	23
Exkurs: Checkliste zu Alltagswidrigkeiten	25
Bericht: Vorsicht Furie	25
2.6 Stressoren am Arbeitsplatz	27
Exkurs: Freiheit als Last	27
2.7 Stress-Messung	29
Exkurs: Beispiele für Stress-Fragebögen	30
2.8 Wer ist schuld am Stress?	31
Zusammenfassung	32
Empfehlungen zum Weiterlesen	33
3 Stressverschärfung: Vulnerabilität und Risikofaktoren	34
3.1 Wirksamkeit stressverschärfender Faktoren	35
3.2 Empirische Untersuchungen zu Vulnerabilität und Risikofaktoren ..	37
Exkurs: Die Diskussion um die „Typ-A-Persönlichkeit“	38
3.3 Befunde zu Risiken in der Kindheit	38
3.4 Befunde zu Risiken im Alter	40
Zusammenfassung	41
Empfehlungen zum Weiterlesen	42
4 Bewältigung	43
4.1 Bewältigung und Stress-Erleben	44

4.2	Definition von Coping im transaktionalen Modell	44
4.3	Merkmale des transaktionalen Bewältigungs-Modells	44
4.4	Bedingungszentrierte Bewältigung	46
	Exkurs: Gesundheitszirkel	46
4.5	Individuumzentrierte Bewältigung	47
	Exkurs: Bewältigen in der Kindheit	51
	Bericht: Arbeitslosigkeit als Bereicherung	54
4.6	„Schönreden saurer Trauben“ oder „Mit dem Kopf durch die Wand“?	55
	Exkurs: Bewältigen im Alter	57
4.7	Messverfahren zu Coping und empirische Ergebnisse	59
4.7.1	Empirische Ergebnisse	59
4.7.2	Messverfahren	60
	Exkurs: Stressverarbeitungsfragebogen SVF	61
4.8	Trainings zur Stress-Bewältigung (Stress-Management)	62
	Exkurs: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.	63
	Zusammenfassung	66
	Empfehlungen zum Weiterlesen	66
5	Bewältigungseffekte	67
5.1	Ziel des Bemühens: Geglückte Bewältigung	68
5.2	Was heißt „geglückt“?	68
5.3	Auswirkungen von Bewältigung	70
	Exkurs: Körperliche Auswirkungen von Dauerstress	72
	Bericht: Powern bis zum Umfallen	75
	Exkurs: Burnout-Symptome – Eine Synopse	76
	Zusammenfassung	78
	Empfehlungen zum Weiterlesen	78
6	Ausgangssituation: Ressourcen	79
6.1	Ressourcen als Moderatorvariable	80
	Exkurs: Salutogenese als Forschungsorientierung	81
6.2	Bedeutung von Ressourcen im transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modell.	82
6.3	Erläuterungen zur Dynamik	84
	Exkurs: Kohärenzgefühl (SOC)	85
	Bericht: Menschen mit hohem und niedrigem Kohärenzgefühl	87
6.4	Empirische Ergebnisse zu Ressourcen (Schutzfaktoren)	88
6.4.1	Schutzfaktoren in der Kindheit	88
	Exkurs: Die Bindungstheorie	89
6.4.2	Schutzfaktoren im Alter	93
	Exkurs: Wohnung und Wohnumfeld als Ressource im Alter	95
6.5	Ressource oder Risiko, Personal- oder Sozialvermittlung – eine undurchsichtige Gemengelage im Fluss	98
	Zusammenfassung	100
	Empfehlungen zum Weiterlesen	100

Teil II Anwendung: Gestalten förderlicher Bedingungen	101
7 Unterstützen sozialen Rückhalts	101
7.1 Begriffliche Klärungen	101
7.2 Wirkungsweise sozialer Unterstützung	104
Bericht: Frauen im Mütterzentrum.	105
7.3 Rahmenbedingungen sozialer Unterstützung.	107
7.4 Empirische Ergebnisse zur Wirksamkeit sozialen Rückhalts im Stress-Bewältigungs-Prozess	108
7.5 Stärkung des sozialen Rückhalts	110
7.5.1 Notwendigkeit und Zielsetzung	110
7.5.2 Die Ausgangslage analysieren	111
7.5.3 Zugang zu vorhandenen Angeboten erleichtern.	112
7.5.4 Neue Angebote unterstützen	113
Exkurs: Selbsthilfegruppen	113
Bericht: Nach dem Tod meines Bruders	115
Zusammenfassung	116
Empfehlungen zum Weiterlesen	116
8 Förderung von Resilienz	117
8.1 Definition und Abgrenzungen: Merkmale des Konstrukts Resilienz	118
8.1.1 Definition	118
8.1.2 Merkmale des Konstrukts Resilienz	118
Exkurs: Das Zusammenwirken von Faktoren in einem dynamischen Bilanzierungs- und Austauschprozess	120
8.2 Forschungsbasis zu Resilienz	122
8.2.1 Forschungsansätze	122
Exkurs: Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie	124
8.2.2 Forschungsergebnisse	126
Bericht: Christy Brown: Mein linker Fuß	128
8.2.3 Methodische Probleme der Resilienzforschung	130
8.3 Bedeutung der Resilienzdiskussion	132
8.4 Stärkung von Resilienz	133
8.5 Fördern von Resilienz bei Kindern.	134
Exkurs: Frühe Förderung von Resilienz bei jungen Müttern und ihren Säuglingen	136
8.6 Fördern von Resilienz bei alten Menschen	138
Zusammenfassung	139
Empfehlungen zum Weiterlesen	140
9 Gestalten von Transitionen	141
9.1 Begriff und Abgrenzungen.	141
9.2 Begleiten und Gestalten von Transitionen.	143
9.2.1 Entwicklungsaufgaben des speziellen Übergangs	143
Exkurs: Entwicklungsaufgaben	143
9.2.2 Spezifische Bedingungen der neuen Lebenssituation.	144
9.2.3 Individuelle Voraussetzungen	145

9.2.4	Unterstützen notwendiger Veränderungen	145
9.3	Schuleintritt	147
	Bericht: Mutter eines Schulkinds werden	148
	Exkurs: Das Modell „Soft Step“	151
9.4	Begleiten des Umzugs in eine Alterswohnung	153
	Bericht: Ein neues Zuhause	158
	Exkurs: Psychologisches Interventionsprogramm zum Übergang ins Seniorenheim	162
	Zusammenfassung	164
	Empfehlungen zum Weiterlesen	164
Teil III Die Dynamik des Stress-Bewältigungs-Modells		165
10	Zusammenwirken der Modellelemente	165
10.1	Analytische oder ganzheitliche Betrachtung	165
10.2	Die persönliche Einschätzung des Person-Umfeld-Bezugs als zentraler Faktor im Stress-Bewältigungs-Prozess	167
10.3	Prozess-Perspektive	168
10.4	Erweiterung des Modells: Stress als Emotion	171
	Exkurs: Eine kognitiv, motivationale, austauschbezogene Emotionstheorie	172
10.5	Vom individuellen Stress zur Systembetroffenheit: Hobfolls Theorie der Ressourcenerhaltung	174
	Exkurs: Auseinandersetzung mit Hobfolls Kritik am transaktionalen Modell	177
	Exkurs: Gemeinsamer Stress	178
10.6	Merkmale des transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modells	179
	Zusammenfassung	180
	Empfehlungen zum Weiterlesen	180
11	Leitlinien professionellen Handelns: Ein Ausblick	181
11.1	Lebenslauforientierung	182
11.2	Ökologischer Blick	183
11.3	Ansatz an Ressourcen	184
11.4	Prävention und Entwicklungsförderung	185
	Zusammenfassung	188
	Empfehlungen zum Weiterlesen	188
Literatur		189
Stichwortverzeichnis		197