

Alexandra Bieri, Alexandra Helene Flück
Umgang mit Stress in der Sozialen Arbeit

Abstract

Stress sowie dessen Bewältigung sind hochaktuelle Themen. Insbesondere Professionelle der Sozialen Arbeit sind durch gesellschaftliche, politische und institutionelle Veränderungen von arbeitsbedingtem Stress wie Zeitdruck, steigenden Fallzahlen sowie der Ökonomisierung der Arbeitstätigkeit betroffen (Poulsen, 2012, S. 19ff, Lützenkirchen, 2017, S. 249-251). Deshalb ist es zentral, dass Sozialarbeitende Strategien kennen und anwenden können, um auch in belastenden Situationen handlungsfähig und gesund zu bleiben. Der achtsame Umgang mit der eigenen Person und den eigenen Ressourcen bildet die Grundlage, Arbeitsbelastungen erfolgreich zu bewältigen.

Zu Beginn der Arbeit werden die Relevanz der Thematik und der Erkenntnisstand der Stressforschung, bezogen auf die Soziale Arbeit, dargelegt. Aufgrund dessen werden anschliessend verschiedene Strategien für Sozialarbeitende sowie die daraus resultierenden Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten herausgearbeitet. Am Ende der Arbeit erfolgt durch eine Analyse dreier Praxisbeispiele ein Theorie-Praxis-Transfer, um den Nutzen der vorgestellten Strategien in drei Situationen zu veranschaulichen und zu konkretisieren.

Copingstrategien eröffnen Individuen eine Vielzahl an Möglichkeiten, um arbeitsbedingten Stressbelastungen entgegenzutreten. Jedes Individuum entscheidet selbst, welche Strategien in welcher Situation sinnvoll und hilfreich sind. Deshalb bieten die vorstellten Strategien keine allgemeingültigen Lösungsansätze, sondern befähigen Sozialarbeitende eigene Strategien kritisch zu reflektieren und zu erweitern. Somit sind die Fähigkeiten eigene Ressourcen zu kennen und Copingstrategien selektiv auszuwählen, zentrale Komponenten bei der Stressbewältigung. Beruhend darauf erfolgt die eigentliche Umsetzung der individualisierten Strategien. Dabei muss beachtet werden, dass sowohl das Stresserleben als auch dessen Bewältigung zirkulär zu verstehen sind. Im Rahmen der zirkulären Prozesse ist die Grundlagen für eine gelingende Stressbewältigung die reflexive Auseinandersetzung mit den eigenen Denkweisen, Haltungen und Werten sowie den bereits eingesetzten Copingstrategien.

Abschliessend ist festzuhalten, dass der Umgang mit arbeitsbedingtem Stress nicht nur auf der individuellen Ebene betrachtet werden sollte. Denn daneben sind auch politische, institutionelle und gesellschaftliche Veränderungen anzustreben, um die Gesundheit der Sozialarbeitenden zu gewährleisten.

Erscheinungsjahr: 2018

Seitenzahl: 121

ISBN-Nr.: 978-3-03796-710-2

Elektronisches Buch: Kostenlos. Bestellung: www.soziothek.com

Die Studie erscheint in der Schriftenreihe Bachelor-Thesen der Berner Fachhochschule – Soziale Arbeit. In dieser Schriftenreihe werden Bachelor-Thesen publiziert, die mit Bestnote beurteilt und zur Publikation empfohlen wurden.