



Familie und Stress et famille

10

Schriftenreihe zur Familie

Cahier de la famille

Inhalt / Table des matières

	Seite/page
Michèle Berger-Wildhaber Introduction: Considérations et réflexions	3
Yvonne Maurer-Gröli Ohne Stress kann der Mensch nicht leben. Welcher Stress nützt, welcher schadet ?	5
Nahum Frenk Les tempêtes du quotidien	7
Alain Kiener Die Kosten von Stress: eine Bestandesaufnahme	11
Otto Piller Die Kosten von Stress für die Gesellschaft	13
 <u>Arbeitsgruppen / Groupes d'étude</u>	
A. Zeitknappheit – Stress – Burnout / Manque de temps – stress – burnout Annette Cina	18
B. Schulstress – Familienstress Rita Balmer	21
C. Cliques – Ausbruch aus dem Elternhaus – Nährboden für Ausgrenzung und Gewalt oder für Integration in die Peer group Matthias Vogt	23
D. Prekäre Lebenssituationen als Stressfaktoren / Précarité et stress Anna Hausherr-Hurni	26

Autorenverzeichnis / Auteurs

Balmer, Rita, Präsidentin Schule und Elternhaus Schweiz, Familienfrau und Primarlehrerin, Zug

Berger-Wildhaber, Michèle, Présidente de Pro Familia Suisse, Conseillère aux Etats NE, Pharmacienne

Cina, Annette, lic. phil. I, Trainerin des Freiburger Stresspräventionstrainings, Triple P, Fribourg

Frenck, Nahum, Dr. en médecine, pédiatre et thérapeute de famille, Lausanne

Hausherr, Anna, lic. phil. I, Psychologin, Generalsekretärin Schweiz. Verband Alleinerziehender Mütter und Väter, Bern

Hubacher Christine; Radio DRS, u.a. Familienrat-Sendung, Moderation der Tagung

Kiener, Alain, Dr. med., SECO, responsable de la section Travail et santé, Berne

Maurer-Groeli, Yvonne, Dr. med., FMH Psychotherapie und Psychiatrie, Gesamtleiterin des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie, IKP und der Ganzheitlichen Atemschule IKP, Zürich und Bern

Piller, Otto, Dr. sc. Nat., Directeur de l'office fédéral des assurances sociales, Berne

Vogt, Matthias, Dr. phil. I, Psychologe, Psychotherapeut, Co-Leiter der Jugendberatung der Stadt Zürich

Considérations et réflexions

Au cours des dernières années Pro Familia Suisse s'est beaucoup penchée sur la situation économique des familles, les nombreuses interventions parlementaires des politiques engagées témoignent de l'impact de notre travail de sensibilisation, lequel porte donc des fruits.

Nous avons opté pour l'avenir de nous pencher plus spécialement sur la santé physique et psychique des membres de la famille. Avec cette journée d'étude consacrée aux impacts du stress sur la vie familiale, nous choisissons une nouvelle orientation thématique, car nous constatons que le thème de la santé – bien qu'omniprésent – n'est que rarement débattu dans le contexte plus global de la famille. Les thèmes abordés dans cette publication sont les témoins d'un premier éventail de questions. Les présentations sont importantes tout comme les résultats des constats des groupes de travail.

Le monde moderne est stressé, il est donc difficile d'échapper au stress. Certains individus ont la chance de naître avec "une santé de fer" alors que d'autres sont sensibles à la moindre émotion. A cela s'ajoutent les aléas de l'existence, les traumatismes physiques et psychiques qui marqueront plus ou moins profondément les individus. Et les excès en tous genres (nuits blanches, tabagisme, abus d'alcool, alimentation déséquilibrée) qui ne permettent pas de faire en sorte que la vie devienne un paradis.

Presque tous les événements de l'existence peuvent devenir source d'angoisse, mais tout le monde n'a pas le même seuil d'intolérance face au stress.

Lorsqu'une situation s'enlise, il n'est pas aisé de reconnaître et d'évaluer son propre état. Pourtant la connaissance de soi, la lucidité et le recul par rapport à une si-

tuation sont des armes à développer. Nous les politiciennes, mères de famille et engagées professionnellement, avons bien dû l'apprendre !

Alors pour identifier son état de stress, il faut prendre le temps de s'arrêter et d'écouter les messages de notre corps. Il faut observer nos émotions et les réponses physiologiques qu'elles entraînent. Il faut noter les symptômes pour reconnaître les situations conflictuelles et pour apprendre à mieux les gérer.

Les tempêtes du quotidien sont un jeu théâtral. La famille est construite comme un mobile : ainsi quoi qu'il arrive à l'un de ses membres, cela touche tous les autres membres de cette même famille. Les tempêtes peuvent devenir cyclones, ouragans ou tornades. C'est la crise affirmera dans sa contribution Monsieur Nahum Frenck.

Mais la crise en chinois s'écrit avec deux signes dont l'un veut dire danger et l'autre opportunité. S'il y a danger il faudra bien de l'aide, peut-être une prise en charge, peut-être seulement un appui. En tous les cas il deviendra nécessaire de casser la spirale du risque.

L'opportunité consiste à faire une pause pour réfléchir : quel sens donner à la vie ? à sa vie ? Quelle organisation du temps faudra-t-il modifier ?

Et les valeurs spirituelles ont-elles encore un sens ? Elles permettent au moins d'avoir un point d'ancrage. Elles sont même parfois une bouée de sauvetage.

Certes, la société a changé depuis le temps de nos grands-parents ou même de nos parents. Les contraintes de l'existence ont augmenté. La cellule familiale se réduit. Comme le souligne Monsieur Alain Kiener, le nombre de personnes vivant seules a en 30 ans énormément augmenté. La solitude pèse; il n'y a plus d'échange avec l'autre pour extérioriser ses angoisses, ses doutes et ses espoirs.

Mais l'homme (homo) a des ressources. Il faut lui apprendre à les valoriser ou à les revaloriser dans ce monde globalisé nous rappelle Madame Yvonne Maurer. Il faut

redonner à l'Homme sa vraie valeur et le replacer au centre de nos préoccupations.

Les parents doivent reprendre leurs responsabilités éducatives, l'école ne peut pas les remplacer.

L'entreprise, confrontée à la compétitivité, ne doit pas oublier sa responsabilité sociale. Il en va de la santé de ses employés affirme Monsieur Otto Piller.

Il appartient donc à chacun de nous de se responsabiliser. Par rapport à notre alimentation, à nos rythmes de vie, à notre travail comme à nos loisirs.

Finalement je crois que tout est question d'équilibre. Certains ont la capacité d'y accéder, d'autres moins. La société est là pour épauler celles et ceux qui en ont besoin.

Pro Familia Suisse remercie les participants et participantes à la journée d'étude. Leurs contributions – que nous publions dans ce cahier des familles – nous permettent de lancer un nouveau débat et d'apporter des solutions à ce grave problème de notre société.

Ohne Stress kann der Mensch nicht leben.

Welcher Stress nützt, welcher schadet ?

Für wen von Ihnen ist das Leben ein stressfreies Zuckerschlecken?

Bestimmt für **niemanden** hier, ausser: er oder sie sei gerade verliebt und dann wissen Sie alle was passiert: dann **ist** das Leben ein Paradies!

Grossteils ist es eine **Realität**, dass es Streit gibt, schmerzhaft Trennungen, tragische Familienschicksale und Erkrankungen und auch den Schmerz keinen adäquaten Partner oder Partnerin zu finden und einsam zu sein.

Ein stressfreies, belastungsfreies Leben **gibt es nicht**, da – jetzt philosophisch betrachtet – unser Leben, **unsere Existenz eine Herausforderung an uns sein will**, damit wir «etwas» lernen und in unserer Persönlichkeit, in unserem Kern, wachsen. Herausforderungen sind immer mit Belastung bzw. mit Stress verbunden. Stress heisst auf Deutsch: Belastung.

Bereits auf der organisch-physiologischen Ebene unseres Menschseins zeigt sich das **Gesetz vom Fordern**, vom **Stress setzen** und dadurch **wachsen**. Das gleiche gilt für das Gedächtnis, die Intelligenz und das Selbstwertgefühl. Diese Weisheit vom Wuchern mit den Talenten findet sich bereits in der Bibel (Mt 25, 29): «denn wer da hat, dem wird gegeben und er wird in Fülle haben. Wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen». Früher dachte ich, diese Bibelstelle sei ungerecht. Ich hatte nicht verstanden, dass damit eine Aufforderung zur Aktivität verbunden ist, statt zu ängstlich-passivem Erstarren...

Auch andere Beispiele aus dem Leben zeigen: Stress bringt menschliche **Potentiale ans Licht**: Denken Sie an die *Erfindungen in Kriegszeiten*, an die fünf Personen, die vor der Küste Australiens *schiffbrüchig* wurden und nachts mit nur

einem Rettungsring, der Gefahr auch von Haifischen trotzend, sechs Stunden lang auf ein fernes Licht zu schwammen und sich so zum sicheren Ufer brachten. Denken Sie auch an Paare, wo der eine Mensch den andern krank gewordenen hingebungsvoll pflegt und wir im Geheimen denken, das könnte ich nie: die **Kräfte**, alle unsere **Fähigkeiten** und auch die **Liebesfähigkeit** wachsen mit stressenden Anforderungen.

Stressige Situationen, auch in einer Partnerschaft, sind also ein Segen: sie geben die Chance zum wachsen. Wenn wir verstanden haben, dass jeder Mensch – auch wir – durch **Anforderungen, durch Herausforderungen, durch Stress wachsen**, können wir eigenen und fremden Stress **angstfreier** bewältigen.

Bei dieser Bewältigung helfen uns auch die Ressourcen, die sich aus dem ganzheitlichen Anthropologischen Würfelmodell IKP ableiten :



Abb.1: Anthropologisches Würfelmodell IKP nach Dr. med. Y. Maurer (1987, 1993, 1999)

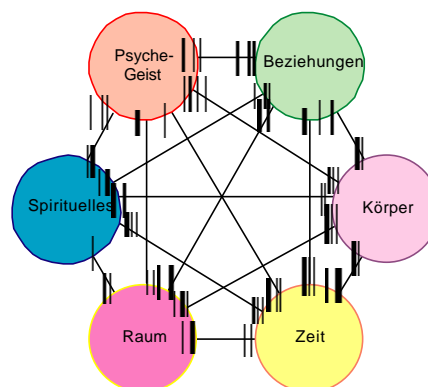


Abb.2: Sechseck-Kreismodell nach Dr. med. Y. Maurer (1993)

Ganzheitlichere Konzepte

Wir wissen, dass bisher für Paar- und Familienprobleme sowie Störungen vor allem **Kommunikationsabläufe** und **Psychisches** verantwortlich gemacht wurden. So sind bekannte Aspekte der Paar- und Familientherapie das Eingehen auf **was** gesagt wird und **wie** es gesagt wird, das nicht nicht kommunizieren können, die symmetrischen und komplementären Interaktionen oder Kollusionen, symbiotisches Näheverhalten oder distanziertes sich absondern (und Geheimnisse haben) oder auch Projektionen aus früheren Beziehungen.

Weniger erarbeitet wurden bisher Aspekte aus der **philosophisch-theologisch-spirituellen** Lebensdimension, d.h. auch philosophisch-ethische bis ins Religiöse hineinreichende **innere Einstellungen**. Gerade sie sind sehr wichtig, wirksam und nützlich. Wir haben bereits festgehalten, dass das Leben eine bisweilen stressende Herausforderung sein muss, damit wir, im persönlichsten Kern getroffen, wachsen und nicht nur «umherrobotern» oder passiv konsumieren. Unsere Persönlichkeit in Freiheit entfalten, kann Sinn machen. Und Sinn brauchen wir, sonst wird alles eben sinnlos. Ergänzen möchte ich, dass die Erzherausforderung **Tod** ebenfalls sinnvoller wird, wenn dieser als blosser verwandelnder Übergang zu anderen Beziehungsformen statt als Untergang erkannt und erfüllt werden kann. Beide sind wichtige Fundamente, unsere innere Einstellung zum Leben und zum Tod und sie sind folgenschwer.

Die wohl nützlichste innere Einstellung eines Partners in Bezug auf seine Partnerschaft ist: Ich will den **Wachstumsstress in unserer Partnerschaft annehmen** und mich weiterentwickeln mit dir. Das Gegenteil wäre: «ich bin halt wie ich bin..., das ist nicht mein Bier..., ich kann das nicht, ich bin halt anders...». Solche Attitüden führen zum Stillstandstress!

Den Wachstumsstress in einer Partnerschaft annehmen heisst:

1. **Vertrauen** darauf, dass, was aus dem Munde des andern kommt, das Beste gemeinteste ist. Das hilft Misstrauen und Eifersuchtstendenzen vermindern.

2. **Gemeinsam** über das Leben laut nachdenken, darüber **philosophieren**. Denn die Entwicklung von gemeinsamen Sinnzielen verhindert schädliche Machtkämpfe;
3. Sich immer wieder sagen: «wir sind **zusammen mehr**, als jeder einzelne für sich allein, wir sind ein **Power-team**».

Was ist **schädlicher, verkrüppelnder Stress** in einer Partnerschaft? Ich will wenigstens drei Punkte aufzählen:

1. Partnerschaften überhaupt einzugehen, die von Beginn an in den sechs Lebensdimensionen allzu grosse Unterschiede aufweisen: das ist von beiden ein vermessen unterfangen, es sei denn sie seien noch beide sehr, sehr jung.
2. Alles, was andere für uns tun und sind, für selbstverständlich halten, ihre Bemühungen, ihren aktiven Einsatz nicht sehen.
3. Zu glauben, alles sogenannte partnerschaftlich im Sinne des 50:50 regeln zu wollen und zu glauben, dass dies gerecht ist, solidarisch und hilft, nicht ausgenutzt zu werden. Wenn jeder nur 50 also «fifty» geben will, ist dies kühle Berechnung. Leider ist diese fifty-fifty-Mentalität sehr verbreitet. Jeder, auch ich, muss 100% geben! Liebe ist 100%, dies hilft immer mehr und besser zu lieben und das ist doch die Herausforderung aller Partnerschaften und Familien!

Literatur:

(beim Institut IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich, Tel. 01/242 29 30, zu beziehen)

Maurer, Y.: «Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie 1999, Springer Verlag.

Maurer, Y.: «Zu innerer Kraft und Energie durch Körperzentrierte Psychotherapie» 1993, Trans-Form Verlag, jetzt IKP Verlag.

Maurer, Y.: «Liebe und Spiritualität in der Partnerschaft», IKP 2003 (Video, ca. 70 Min.)

Maurer, Y.: «Spirituell lebt' s sich leichter». IKP, 2003, (Video, ca. 60 Min.)

Les tempêtes du quotidien

Les tempêtes du quotidien sont des "mises en scène" de la vie familiale. Si je parle de mise en scène c'est pour faire une analogie avec le théâtre. Nous savons que le "jeu" théâtral, le "play" vient de plega, "un jeu", "un sport" mais aussi "une lutte", "une bataille". Le tout dérivant du latin "plaga" qui veut dire "coup". C'est l'idée de la "lutte ritualisée".

Dans les tempêtes du quotidien familial, à l'instar du théâtre, il y a une unité de lieu, une unité de temps et une unité d'action.

Dans le lieu familial les tempêtes n'arrivent pas n'importe où, elles arrivent toujours aux mêmes endroits!

Dans le temps familial les tempêtes n'arrivent pas n'importe quand, elles arrivent toujours aux mêmes moments!

Dans l'action familiale les tempêtes n'arrivent pas n'importe comment, elles arrivent toujours dans les mêmes circonstances!

La famille fonctionne un peu comme un **mobile en équilibre**.



Dans la vie quotidienne d'une famille, ce mobile va être secoué par des tempêtes plus ou moins fortes, qui peuvent aller des coups de vents aux ouragans et tornades.

Des exemples typiques de ces tempêtes sont les différents moments d'amour et tendresse familiale tel le réveil et le départ à l'école le matin, d'une part, les devoirs, les repas et le coucher le soir, d'autre part.

Essayons de comprendre comment cela fonctionne:

Chaque membre de la famille est un **"HOLON"**

C'est le HOLON qui sera notre personnage central. Ce terme a été créé par Arthur Koesler dans son livre "Janus". Le mot "holon" a été construit en mettant ensemble le mot grec **holos** (tout) avec le suffixe **on** (comme proton, neutron, etc.). Le mot "holon" suggère une particule qui est un **"tout"** en soi et en même temps **fait partie** d'un autre "holon". L'individu est un "holon" (en tant que tout) mais aussi fait partie de la famille nucléaire. Celle-ci est un "holon" (comme un tout) et elle fait partie de la famille élargie. Cette dernière est un "holon", un tout en soi, et en même temps un "holon" partie de la communauté.

En concevant chaque membre de la famille en tant que HOLON, comme un tout et en même temps comme faisant partie de celle ci nous pourrions mieux comprendre les courts circuits familiaux.

Ces HOLONs, ce groupe d'individus liés par un attachement affectif et par un sentiment d'appartenance au groupe, ils peuvent être représentés graphiquement par un **mobile en équilibre**. Ce mobile est fait des éléments en relation dans un équilibre dynamique. Si l'on touche un élément dans le mobile, tous les autres bougent. **Quoi qu'il arrive à l'un de ses éléments, cela touche tous les autres éléments!** Après un moment de déséquilibre le mobile retrouve un nouvel équilibre.

On est surpris de voir à quel point il ressemble à un arbre généalogique, un génogramme. Une famille se comporte un peu comme un mobile. **Quoi qu'il arrive à l'un de ses membres, cela touche tous**

les autres membres! En passant d'équilibre en déséquilibre elle traversera son cycle de vie.

Les grands chamboulements d'un mobile sont les moments où l'on accroche ou où l'on décroche un élément. De même, les bouleversements les plus importants de la vie d'une famille sont l'adjonction ou la disparition d'un membre. Le mariage, la naissance et la mort sont les exemples les plus parlants de ces bouleversements.

Il va de soi que **tout autre événement de la vie familiale**, tel une maladie, le chômage d'un des parents, une grossesse, un échec scolaire, une bêtise, une permission refusée, **aura un impact sur le mobile familial en le déséquilibrant**.

D'autre part dans la famille chaque membre oscille:

ENTRE		ET
JE SUIS	↔	J'APPARTIENS
MON PRÉNOM	↔	MON NOM DE FAMILLE
MON INDIVIDUATION	↔	MON IDENTIFICATION
M'AFFIRMER POUR PRÉSERVER MON AUTONOMIE	↔	TOUT EN RESTANT INTÉGRER POUR FONCTIONNER EN TANT QUE MEMBRE

C'est dans ce passage de la dépendance à l'autonomie, tout en gardant l'attachement intact que vont se situer bien des tempêtes du quotidien.

En résumé certaines fois le message est du type: «dresse les voiles mais reste au port» ou «tu n'iras à la piscine que lorsque tu sauras nager»...

C'est en se séparant de ses parents que l'enfant pourra amorcer le processus d'individuation et devenir un individu à part entière avec une identité propre, distincte des parents. Là les tempêtes vont survenir.

Le jeune est tiraillé par deux sentiments qui vont en sens contraire: Le désir d'autonomie et la peur de l'autonomie. D'un côté le jeune souhaite l'autonomie, il fantasme autour d'elle, se réjouit de l'expérimenter, de l'autre il a très peur de l'inconnu, de ses performances lors de nouvelles situations.

Le processus de séparation – individuation est un processus **mutuel et réciproque** parents – enfant. Les efforts de l'enfant vers l'individuation doivent s'accompagner d'un effort complémentaire, celui de l'acceptation de la part des parents de ce mouvement de séparation. Des exemples de séparation – tempêtes sont: Aller au lit, aller à la garderie, partir en colonie, aller dormir chez un copain...

Deux forces se mettent alors en marche: Le **forces familifuges**: grandir, partir, découvrir le monde, et les **forces familipètes**: rester petit, "rester dans ma chambre".

Ce processus peut être saboté par les uns ou par les autres volontairement ou involontairement.

C'est dans le chemin de la dépendance à l'autonomie et de l'autonomie à la maîtrise qui arrivent des **frustrations** qui conduisent à des tempêtes familiales:

AUTONOMIE →	MAÎTRISE →	FRUSTRATION
JE LE FAIS SEUL →	JE LE FAIS BIEN	↗ ↓
JE VEUX POUVOIR FAIRE D'AUTRES CHOSES SEUL →	JE VEUX LE FAIRE MIEUX	↗ ↓
CRISE		

Les conflits sont non seulement inévitables mais indispensables pour devenir autonome. Il n'y a pas de conflits sans tempêtes...

Chez le petit enfant la confrontation avec les parents se passe sur le terrain de: la nourriture, le sommeil, la propreté, l'exploration ; grimper et regrimper sur le canapé pour se prouver qu'il peut le faire et chaque fois mieux.

Chez les adolescents sur le terrain de: la nourriture, le sommeil, la propreté, l'exploration: Permissions.

Les tempêtes familiales vont se passer sur la modalité du schéma que j'appelle la COCOMMUNICATION.

Les crises et les tempêtes vont survenir lors des affrontements des **forces familiales** et **familipètes**.

L'enfant avec «mes désirs et mes droits», le parent avec «mes désirs et mes droits». Il y a un **conflit d'intérêts** donc on doit **négoier**.

Afin de mieux comprendre les **conflits d'intérêts** il est intéressant de faire une réflexion sur la **hiérarchie familiale** et de la bonne utilisation de nos devoirs d'adulte responsable.

Pour que les lois, les règles et les sanctions fonctionnent, il faut instaurer une **hiérarchie**, la respecter et la faire respecter.

La hiérarchie peut être de deux sortes: **hiérarchie de commandement**, qui sera une hiérarchie écrasante et donnera lieu à un pouvoir répressif. Une **hiérarchie de compétences** qui sera constructive et encadrante.

La maturité et l'expérience autorisent l'adulte à exercer une autorité de compétences, encadrante. Un pouvoir constructif. Nullement un pouvoir écrasant. L'utilisation des compétences est l'essence de ce type d'autorité.

POUVOIR RÉPRESSIF

PASSIONNÉ, SOUVENT INJUSTE,
FRÉQUEMMENT VIOLENT, POUVOIR
SUR... ET CONTRE...

POUVOIR CONSTRUCTIF

AIDE A COMPRENDRE, "EMPOWER",
AIDE A GRANDIR, RASSURE,
CONSTRUIT LA CONFIANCE, POUVOIR
POUR...ET AVEC...

C'est à l'adulte que revient la responsabilité de donner des règles pour que l'enfant s'oriente dans son comportement.

Pour que les règles soient fonctionnelles et efficaces et qu'elles deviennent des vrais points de repère pour l'enfant, elles doivent être: claires, constantes, cohérentes, conséquentes, et adaptables.

C'est à l'adulte que revient la responsabilité de mettre des limites. Tout d'abord il faut faire la différence entre **mettre des limites, donner des points de repères et la lutte de pouvoir**.

Mettre des limites: Montrer à l'enfant jusqu'où il peut aller, c'est le limiter dans son action, c'est conduire l'enfant, le dresser. Je préfère utiliser le terme donner des points de repères afin d'apprendre à l'enfant à **se conduire**.

Dans certaines familles on prend ceci à la lettre et certaines mères, délèguent la responsabilité de donner les points de repère, au père. Dans ces circonstances la mère renonce à prendre sa place de co-cheffe de la famille. Dans d'autres familles c'est le père qui décide que c'est à lui qu'incombe la responsabilité de les mettre en place sans tenir compte de l'opinion de la mère. Dans ce cas celle-ci perdra complètement son autorité naturelle de mère vis-à-vis des enfants.

Cela m'a amené, d'ailleurs, à proposer un néologisme: les «points de remère». Cette expression parle d'elle-même. Les **pères** ont la charge des points de **repère**, pour-

quoi les **mères** n'auraient-elles pas celle des points de **remère**?

Il serait temps, à mon sens, de créer une forme de partenariat face à cela, et c'est pourquoi j'introduis cette notion.

Il faudrait donc que les pères avec les «points de repère" et les mères avec les «points de remère", puissent les coordonner et les mettre en complémentarité. Afin de réaliser ceci, le couple parental devrait parvenir à se mettre d'accord, même s'il ne l'est pas par ailleurs, sur des points communs qui constitueront les «**points de repemères**».

En l'absence de ces "points de repemères», l'enfant a la possibilité de se faufiler entre les points de repère et les points de remère trop dissemblables et être responsabilisé de certaines tempêtes desquelles il n'est que co responsable.

J'ai développé une réflexion autour des tempêtes du quotidien en la focalisant sur la quête de l'autonomie au sein de la famille. J'aurais pu évidemment faire porter cette réflexion sur les pièges de la communication entre les membres de la famille.

La raison de mon choix est due au fait que le flou autour de la définition de l'autonomie désécurise les parents dans l'encadrement des enfants. Les nouvelles interprétations de la hiérarchie familiale, qui font croire aux enfants que la famille est une démocratie, y contribuent aussi.

Les enfants se trouvent, trop souvent, à l'intérieur de la hiérarchie familiale dans une position qui ne les protège pas et ils ne savent pas quoi en faire.

La répercussion sociale de tout ceci est grande. Seul une réflexion sur ces points pourra faire que les tempêtes restent des tempêtes et qu'elles ne se transforment pas en cyclones ou tornades sociaux.

Die Kosten von Stress in der Schweiz Eine Bestandesaufnahme

Stress — nur eine Modeerscheinung oder ein ernsthaftes Problem in unserer heutigen Zeit?

Ziel der veröffentlichten Studie¹ war es, das Ausmass des Stresses in der erwerbstätigen Bevölkerung und die dadurch verursachten Kosten zu ermitteln.

Bei der im Auftrag des *seco*, Direktion für Arbeit, Ressort Arbeit und Gesundheit² von einem Forscherteam aus Genf und Neuenburg³ durchgeführten Untersuchung wurde eine repräsentative Stichprobe von 900 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern aus allen deutsch- und französischsprachigen Kantonen über ihre persönliche Stresssituation und zu den daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen befragt. Der Fragenkatalog war so gestaltet, dass Quervergleiche mit anderen Studien möglich sind.

Zur expliziten Erfassung der durch Stress verursachten Kosten wurden in einem zweiten Teil der Studie 150 Teilnehmer aus der Romandie ausgewählt. In einem vertieften Interview in ihrer Wohnung wurden sie nach

- den Belastungen und dem Umgang mit Stress,
- dem Gesundheitszustand,
- der Einnahme von Medikamenten und der Beanspruchung medizinischer Leistungen (Erfassung der Kosten an Hand von Quittungen) und
- den Fehlzeiten am Arbeitsplatz aus gesundheitlichen Gründen befragt.

¹ Die ausführliche Studie mit zahlreichem Zahlenmaterial und zusätzlichen Implikationen können im *seco* bezogen werden

² damals: Abteilung Arbeitsmedizin und Arbeitshygiene des BWA (Bundesamt für Wirtschaft und Arbeit)

³ Daniel Ramaciotti, Julien Perriard, Groupe de psychologie appliquée, Université de Neuchâtel; ERGOrama, Genève

Mit diesen Daten wurden die Kosten der gesamthaft beanspruchten medizinischen Leistungen⁴ der Selbstmedikation sowie die Folgekosten verursacht durch Fehlzeiten und Produktionsausfall evaluiert. Die so gewonnenen Resultate wurden zu einer Abschätzung der gesamten finanziellen Kosten des Stresses bei der Gesamtheit der Berufstätigen in der Schweiz hochgerechnet.

Die Studie macht folgendes deutlich:

1. Obschon sich die grosse Mehrheit der Befragten (82,6%) gestresst fühlt, geben 70% an, dass sie ihren Stress beherrschen und dass sie bei guter Gesundheit sind.
2. Mehr als ein Viertel der Befragten (26,6%) fühlt sich oft oder sehr oft gestresst. Eine weitere Auswertung (multivariate statistische Analyse) erlaubt, eine besonders gefährdete Gruppe (12,2%) unter den oft und sehr oft gestressten Personen zu differenzieren. Zusätzlich zum häufigen Stress weisen sie die folgenden Merkmale auf:
 - sie können ihren Stress nicht bewältigen,
 - sie empfinden ihre Gesundheit als schlecht und
 - sie sehen sich deshalb gezwungen,
 - Medikamente einzunehmen
 - medizinische Hilfe zu beanspruchen und ihre beruflichen und privaten Tätigkeiten einzuschränken.
3. Obwohl der Stress vor allem den Arbeitsbedingungen angelastet wird, spielen Arbeit und Arbeitsumfeld oft eine wichtige Rolle bei der Bewältigung des erlebten Stresses.
4. Der Vergleich der vorliegenden Studie mit zwei früheren Umfragen⁵ zeigt, dass sowohl die Personen, die sich über Stresssymptome beklagen, als

⁴ Medizinische Kosten: Spitäler, Ärzte, Medikamente, Physiotherapeuten, Laboranalysen

⁵ BIGA, Buchberger und Fahrni, Arbeitsbedingungen und gesundheitliches Befinden, eine Beurteilung durch Erwerbstätige in der Schweiz, 1984 sowie Bousquet, A. und Mitarbeiter: Les risques du métier, Université de Genève, Unité de Médecine du travail et d'ergonomie, 1991

auch diejenigen, die sich bei schlechter Gesundheit fühlen, zahlenmässig zunehmen. Obwohl sich diese Tendenz teilweise durch eine Zunahme der Ansprüche an die ärztliche Versorgung erklären lässt, darf der Einfluss gewisser ungünstiger Arbeitsbedingungen (z.B. Verdichtung der Arbeit, hohes Tempo, immer wieder Neues lernen müssen, Umstrukturierungen, etc.) nicht unterschätzt werden. In Übereinstimmung mit EU-Studien kann gezeigt werden, dass sich die klassischen arbeitsbedingten gesundheitlichen Beschwerden gewandelt und zudem allgemein zugenommen haben. So leiden z.B. heutzutage viel mehr Erwerbstätige an muskuloskelettalen Beschwerden, an Nervosität und Reizbarkeit als vor 15 Jahren.

5. Diejenigen, die sich bewusst sind, dass sie stark unter Stress leiden und diesen Stress nicht bewältigen können (12% der Befragten), verursachen pro Kopf die grössten Kosten (Fr. 4'300.— pro Kopf, 23% der Gesamtkosten).

Die grosse Gruppe der Erwerbstätigen, die angeben, mit ihrem Stress gut umgehen zu können und deshalb keine Gesundheitsprobleme zu haben (70% der Befragten), verursachen beinahe drei Viertel der gesamten Kosten (2'340.- Fr. pro Kopf, 72% der Gesamtkosten). Im Vergleich dazu liegen die Kosten der Gruppe der Nichtgestressten (18% der Befragten) bei 640.- Fr./pro Kopf oder 5% der Gesamtsumme.

6. Die finanziellen Kosten von Stress betragen für die erwerbstätige Bevölkerung ca. 4,2 Milliarden Franken oder ca. 1,2% des BIP (medizinische Kosten: 1,4 Milliarden Franken, Selbstmedikation gegen Stress: 348 Millionen Franken und Kosten im Zusammenhang mit Fehlzeiten und Produktionsausfall: 2,4 Milliarden Franken.)
7. Zählt man zu den direkt dem Stress angelasteten Kosten noch diejenigen für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten hinzu, so belaufen sich die volkswirtschaftlichen Kosten arbeitsbedingter Gesundheitsstörungen auf mind. 8

Milliarden Franken, oder ca. 2,3% des BIP.

Definition von Stress

Stress kann unterschiedlich definiert werden. Im allgemeinen wird von Stress gesprochen, wenn jemand nicht in der Lage ist, eine adäquate und/oder wirksame Reaktion auf die Umgebungsstimuli zu finden oder wenn die Reaktion vorzeitige Abnutzungserscheinungen seines Organismus als Folge hat.

Stress kann aber nicht ausschliesslich als eine Überlebensreaktion gegenüber Aggressionsfaktoren gedeutet werden. Es ist viel mehr ein sehr komplexes, besonderes Verhältnis zwischen dem Menschen und seinem Umfeld. Wie auf eine Stresssituation reagiert wird, ist letztlich von den Interaktionen zwischen den Umweltbelastungen und den individuellen Merkmalen (Lebenszyklus, Erbgut, physische Konstitution) abhängig.

Das Individuum wird im Rahmen seiner Arbeit mit Erfahrungen, Entscheidungen und Beziehungen konfrontiert, die unterschiedliche Auswirkungen auf seinen Körper oder auf seine Psyche haben. So wie die Arbeit im positiven Fall die Gesundheit fördert, können die Arbeitsbedingungen und das Arbeitsumfeld auch Ursache gesundheitlicher Probleme sein. In diesem Falle widerspiegelt Stress am Arbeitsplatz ein Missverhältnis zwischen den individuellen Möglichkeiten (Ressourcen) und der Realität seiner Arbeitsbedingungen. Stress am Arbeitsplatz zu untersuchen bedeutet, die Problematik arbeitsbedingter Gesundheitsprobleme aus einer anderen Perspektive anzugehen.

Otto Piller

Die Kosten des Stresses für die Gesellschaft ¹

Ich bin im Vergleich zu meinen Vorrednern kein Spezialist in medizinischen Fragen. Ich bin Naturwissenschaftler, habe Physik und Mathematik studiert und habe dadurch vielleicht auch etwas mehr Mühe mit der Frage, was eigentlich Stress sein soll.

Was soll unter Stress verstanden werden?

Stress war und ist für mich immer noch: wenn ich am Abend nach Hause komme, verschwitzt bin und mein Hemd stinkt, dann glaube ich, dann habe ich einen stressigen Tag gehabt.

Mein Ziel ist, dass das Hemd am Abend nicht stinkt (Heiterkeit im Saal). Heute ist es fast so, dass man sich fast entschuldigen muss, wenn man keinen Stress hat, es wird bereits in gewissen Kreisen sogar damit gespielt, so nach dem Motto «der leicht gestresste Mann tritt an», wenn es z.B. um eine Wahl für ein öffentliches Mandat geht. Es ist schon eine Auszeichnung!

Ich war kürzlich an der Beerdigung eines sehr guten Bekannten. Er war 96 jährig, war 50 Jahre Knecht bei einem Bauer und hatte während 50 Jahren täglich zwischen 20 und 30 Kühe gemolken. Morgens um vier Uhr stand er im Stall und abends um 21 oder 21.30 Uhr ging er raus. 365 Tage im Jahr. Ich habe mit ihm einige Male diskutiert. Er hat sich nie beklagt, er war weise: War er nach unserer Definition gestresst? Ja oder Nein?

Und ich hatte einen Onkel. Er hatte in den 30iger Jahren seinen Bauernhof verloren, hatte 18 Kinder und musste daher in der Baubranche in sehr schwierigen Zeiten arbeiten. Er musste für seine Kinder sorgen, sie ernähren. Er verlor danach noch die Arbeit: dieser Mann war nach heutiger Definition wahrscheinlich sehr

gestresst und hat dann auch früh seine Leben verloren.

Älter werdende Gesellschaft

Wir werden erfreulicherweise älter, da hat sicher auch der medizinische Fortschritt das seine dazu getan. Da muss man sich fragen: wie viele Menschen sind vor 1950 früher gestorben als sie hätten sterben müssen, nur weil sie unter Stress litten? Damals sprach man nicht von Stress!

In Klammer zu meinem Vorredner: ich möchte gerne von Herrn Kiener wissen, der all diese Umfragen gemacht hat, ob man die Menschen, die gefragt wurden ob sie gestresst seien, auch gefragt hat, was für sie eigentlich Stress sei.

Ich musste diese Frage aufwerfen, weil wir heute oft Wörter brauchen, die modern tönen, um danach feststellen zu können, das alle etwas anderes darunter verstehen. Und dann steigen die Kosten wegen «Stress», obschon früher das Leben ebenfalls stressig war.

Die Grundlage:

Die Sozialziele der Bundesverfassung

Ich möchte zurückkommen auf das Hauptthema: zuerst mal aufzeigen, was wir für ein Grundgesetz haben: wir müssen das Thema auch in diesem Zusammenhang angehen. Wir haben den Artikel 41 zu den Sozialzielen unserer Verfassung.

Die Verfassung sagt, dass Kinder und Jugendliche sowie Personen nach ihren Fähigkeiten aus und weiter gebildet werden. Auch hier ein wichtiges Element, dass man die Kinder nicht zwingt zu wählen zwischen einer aussichtreichen Karriere, sondern ihre Kinder nach ihren Fähigkeiten ausbilden. Da habe ich manchmal das Gefühl, dass das seco – mindestens gewisse Leute des seco – Nachhilfeunterricht benötigten in Sachen Verfassungsauslegung.

Die Verfassungsbestimmung ist seit dem 1. Januar 2000 in Kraft und sollte uns auch zu etwas verpflichten. Erstens: Die Welt hat sich verändert, das muss immer wieder betont werden, denn wenn man sich

¹ frei protokollierte Rede

Bundesverfassung
Artikel 41 «Sozialziele»

1 Bund und Kantone setzen sich in Ergänzung zu persönlicher Verantwortung und privater Initiative dafür ein, dass:

- a.
jede Person an der sozialen Sicherheit teilhat;
- b.
jede Person die für ihre Gesundheit notwendige Pflege erhält;
- c.
Familien als Gemeinschaften von Erwachsenen und Kindern geschützt und gefördert werden;
- d.
Erwerbsfähige ihren Lebensunterhalt durch Arbeit zu angemessenen Bedingungen bestreiten können;
- e.
Wohnungssuchende für sich und ihre Familie eine angemessene Wohnung zu tragbaren Bedingungen finden können;
- f.
Kinder und Jugendliche sowie Personen im erwerbsfähigen Alter sich nach ihren Fähigkeiten bilden, aus- und weiterbilden können;
- g.
Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstständigen und sozial verantwortlichen Personen gefördert und in ihrer sozialen, kulturellen und politischen Integration unterstützt werden.

2 Bund und Kantone setzen sich dafür ein, dass jede Person gegen die wirtschaftlichen Folgen von Alter, Invalidität, Krankheit, Unfall, Arbeitslosigkeit, Mutterschaft, Verwaisung und Verwitwung gesichert ist.

3 Sie streben die Sozialziele im Rahmen ihrer verfassungsmässigen Zuständigkeiten und ihrer verfügbaren Mittel an.

4 Aus den Sozialzielen können keine unmittelbaren Ansprüche auf staatliche Leistungen abgeleitet werden.

an die Schule zurück erinnert, haben wir eine riesige Palette von Individuen mit unterschiedlichsten Fähigkeiten. Ich habe Menschen bzw. Kollegen gehabt, die haben das ein Mal eins eigentlich nie beherrscht. Sie waren aber sehr gut in anderen Bereichen. Wir haben auch die Entwicklung der Arbeitsplätze zu berücksichtigen, d.h. unsere Wirtschaft hat sich ebenfalls verändert. Im Jahre 1900 hatten wir noch 31% der Arbeitsplätze in der Landwirtschaft, das Tempo war der Ausgangslage angepasst, man hat das Zugpferd gehabt: 5 bis 6 Stunden im Tag konnte dieses arbeiten, mehr nicht. Danach hatten Menschen und Tiere Ruhe! Wir haben heute noch 3 bis 4 % Leute in der Landwirtschaft. Diese bebauen praktisch die gleichen Flächen wie damals, doch die Bauern haben nun Maschinen, welche 24 Stunden im Einsatz sein könnten. Ferner haben wir praktisch keine Stellen mehr für Menschen, die mit einem tiefen IQ auf die Welt gekommen sind, aber glücklich leben könnten und nach der Verfassung glücklich leben können sollen.

Zweitens: Mitte 60iger Jahre hatten wir sehr viele Fließbandarbeit. Diese Arbeitsform wurde zwar sehr oft kritisiert. Aber es waren längst nicht alle Menschen dort unglücklich, wie man dies heute darstellen möchte. Es waren relativ viele Leute, die hatten somit eine ruhige regelmässige Arbeit und ein Auskommen.

Und heute haben wir einen Verfassungsauftrag, wonach auch die Kinder nach ihren Fähigkeiten ausgebildet werden sollten. Und was bietet heute die Wirtschaft als Arbeitsplätze an?

Was mich immer wieder erschüttert, ist, wie oft wir wunderbare Ideen aufnehmen, gute Bücher empfehlen und dann nie umsetzen. Anfangs der 60iger Jahren, hat Erich Fromm in seinem Buch «Haben oder Sein» mit Blick auf diese Entwicklung folgendes geschrieben:

«Wenn die Menschen jemals frei werden, d.h. dem Zwang entringen sollen, Industrie durch pathologischem übersteigerten Konsum auf Touren zu halten, dann ist eine radikale Änderung des Wirtschaftssystems von Nöten,

dann müssen wir der gegenwärtigen Situation ein Ende machen, in der eine gesunde Wirtschaft nur um den Preis kranken Menschen möglich ist. Unsere Aufgabe ist es, eine gesunde Wirtschaft für gesunde Menschen zu schaffen».

Was haben wir von Erich Fromm übernommen?

Die Kosten von Stress

Eine Tendenz zeichnet sich ab – wir stellen eine starke Zunahme zwischen 1986 und 2002 der Beratungen – basierend auf die psychischen Erkrankungen und natürlich auch Knochen- und Bewegungsorgane – fest.

Ferner stellen wir anhand der IV-Statistiken fest, die Mortalität von IV-Rentner sich verändert hat: Bezüger von IV-Renten sterben früher.

Die zentrale Frage, die wir uns stellen müssen, lautet: Was tun wir eigentlich, um psychische Erkrankungen zu verhindern? Vielleicht wird durch folgende Zahl ersichtlich, wozu wir heute etwa 9.5 Milliarden Franken für die IV ausgeben: Wir geben 62% der IV-Summe für Renten aus für Menschen, die ein psychisches Leiden haben. Die anderen Menschen sind IV-Bezüger aus Krankheits- oder Unfallgründen. Wir haben natürlich auch im Bereiche Krankenversicherungen eine massive Kostenexplosion zu verzeichnen, insbesondere im Medikamentenbereich, die Kosten steigen jährlich. Darunter findet man natürlich auch sehr viele Psychopharmaka. Wir wissen gemäss unseren Untersuchungen, dass auch zahlreiche Kinder bereits Psychopharmaka verschrieben bekommen, damit sie den sogenannten Schulstress oder Familienstress aushalten können.

Ich war – meine Damen und Herren – an einem Psychiaterkongress in Lugano – und dort haben die Fachmediziner behauptet: «Wir haben zuwenig Psychiater und müssen unbedingt mehr Psychiater haben». Die Entwicklung ist eindrücklich: Zunahme der Ärztinnen und Ärzte mit eigener Praxis zwischen 1986 und 1999: 41%; Zunahme der Psychiater

und Psychiaterinnen in der gleichen Zeitspanne: 194%. Man spricht von einem Mangel. Das kann es doch nicht sein!

Für eine humanere Wirtschaftswelt

Wir müssen nicht mehr Psychiater und Psychiaterinnen ausbilden. Im Gegenteil, weniger! Aber wir müssen eine Wirtschaftswelt schaffen, die die Psychiater und Psychiaterinnen überflüssig machen. Das muss unser Ziel sein. Dort müssen wir endlich ansetzen, sonst kommen wir nicht weiter. Wir können nicht einfach eine Reparaturgesellschaft werden. Wir müssen dafür sorgen, dass wir weniger reparieren.

Ich möchte doch ein paar Vorschläge machen, denn ich bin erschüttert und dennoch sehr dankbar, dass Herr Alain Kiener vom seco an dieser Fachtagung teilnimmt. Wir müssen uns überlegen, wie wir diese Veränderungen anstreben und welche Massnahmen nun vom seco ergriffen werden, damit wir nicht nur die alarmierenden Resultate des seco zur Kenntnis nehmen müssen.

Vor rund hundert Jahren ungefähr hat man die sog. Arbeitsinspektorate geschaffen. Das seco ist heute gefordert: Man ging z.B. in einen Produktionsbetrieb und schaute, ob die Stanzmaschine so konstruiert war, dass sie keine Unfälle produzierte. Ich habe nie recht herausgefunden, ob man dies dem Menschen zuliebe, der dort stanzte oder dem Arbeitgeber zuliebe, damit er nicht zu viele Unfallkosten bezahlen musste, gemacht hat.

Wir machen das heute noch und konnten die Anzahl der Unfälle stark reduzieren; hier sind gewaltige Fortschritte erzielt worden. Aber **was unternehmen wir heute, um den echten Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren?** Ich fordere heute ganz offen, dass ein analoges Arbeitsinstrument aufgebaut wird, welches in die Betriebe und Verwaltungen geht und schaut, wie die Arbeitsbedingungen sind, ob sie stressfördernd oder -lindernd sind. Ich fordere gleichzeitig, dass in einer Zeit, wo man eben von Familienstress spricht, auch Fortschritte im Bereich der Vereinbarkeit von Beruf und Familie erzielen müssen! Das ist ein absolutes Muss für unsere Gesellschaft. Somit kann

den unterschiedlichen Familiensituationen besser Rechnung getragen werden. Dadurch kann auch der Stress innerhalb der Familie reduziert werden – hier sind einige Ansätze vorhanden.

Ich möchte allen danken, die sich in diesem Bereich so engagiert haben. Wir müssen diese Bestrebungen gemeinsam weiter führen, jeder und jede am Arbeitsplatz oder und Zuhause. Wir müssen alle ermuntern, in diesen Bestrebungen nicht nach zu lassen.

Diesen Fragen müssen wir nachgehen. Ich sehe nicht ein, warum man einseitig auf der einen Seite eine Stanzmaschine untersucht, um herauszufinden, ob sie unfallgefährdend ist, auf der anderen Seite Arbeitsplätze in einer Bank oder in einer Versicherung nicht einmal mit Spezialisten unter die Lupe nimmt, um zu wissen, ob dort ein Arbeitsklima herrscht, welches schädlich ist oder ob Arbeitsabläufe den Druck so erhöhen, dass der Mensch erkrankt. Der Handlungsbedarf ist erkannt.

Weiter müssen wir Anreize schaffen, um psychisch erkrankte Menschen wieder in die Arbeitswelt zu integrieren.

Nach einer Preisverleihung habe ich mich kürzlich gefragt, ob man nicht vermehrt Betriebe auszeichnen müsste, die wirklich etwas tun, damit diese psychischen Erkrankungen reduziert werden. Denn letztlich gehe ich davon aus, dass Stress auch zu psychischen Erkrankungen führt, dadurch steigen die Gesundheits- und Invalidisierungskosten. Niemand hat ein Interesse, diese ansteigen zu lassen! Wir müssen dies abbauen, indem wir wieder die Menschen ins Zentrum rücken – wie es auch Erich Fromm gesagt hat.

Nachdem Herr Bundesrat Couchepin im Oktober 2002 öffentlich aufgerufen hat, dass man Personen, die «Abzocker» seien, ächten sollte, bin ich auch der Meinung, dass man Firmen ächten dürfte, die unanständig viel Stress in ihren Betrieben zulassen und ihre Mitarbeitenden überdurchschnittlich häufig Zahl psychisch krank werden. Hier muss unsere Gesellschaft aufstehen, damit wir endlich das realisieren können, was uns Erich Fromm mit Blick auf die ganze Entwicklung dieser Wirtschaftswelt schon 1960 aufgezeigt

hat. Wir sollten vermehrt seinen Ratschlägen folgen und wirklich eine gesunde Wirtschaft für gesunde Menschen schaffen. Das müsste unser Ziel sein. Ich kann Ihnen heute abschliessend nicht sagen, wie viel Leid dieser Stress tatsächlich verursacht. Wir wissen nur, dass wir eine steigende Zahl von Menschen haben, die psychisch erkranken.

Missbrauchspotential gibt es in jeder Versicherung

Ich muss im Parlament, resp. in den zuständigen Kommissionen der Eidg. Räte antreten und höre dabei oft, es werde einfach Missbrauch betrieben. Sicher gibt es in jeder Sozialversicherung ein gewisses Missbrauchspotential. Aber die Entwicklung, mit welcher wir heute konfrontiert sind, kann nicht alleine Missbrauch sein. Wir stellen auch eine hohe Selbstmordrate fest. Erfreulicherweise konnten wir ein klein wenig zumindest die Jugendselbstmordrate sinken. Dies nicht zu letzt dank dem Einsatz neuer Medikamente und gezielten Sensibilisierungskampagnen, namentlich in der Westschweiz. Man gibt wirkungsvollere Medikamente. Das aber kann mit Sicherheit nicht die Antwort auf unsere Probleme sein! Wir müssen die Probleme an der Wurzel packen und – so leid es mir tut für die Psychologen und Psychologinnen, die Psychiater und Psychotherapeuten: Ziel muss sein, dass wir wesentlich weniger solche brauchen. **Wir sollten nicht immer nur reparieren, sondern unseren Beitrag dazu leisten, dass die Gesellschaft gesunden kann.**

Ich möchte Pro Familia einladen, dass man Oskars, aber auch Prügel verteilt, dass man die Arbeit der Arbeitsinspektorate ausweitet, um menschlichere Arbeitsbedingungen zu fördern. Wir könnten ohne weiteres mit der Bundesverwaltung beginnen, als Pilot, weil auch dort ein gewisser Handlungsbedarf erkennbar ist.

Eine Gesellschaft für unsere Kinder und Kindeskinde

Ich hoffe sehr, dass unsere Kinder und Kindeskinde vom diesem Ansatz aus, wie ihn Erich Fromm gegeben hat, stärker profitieren können und sich dafür

engagieren werden. Wir sind noch so erzogen worden, möglichst viel Geld zu scheffeln. Aber erlauben Sie mir zum Schluss nochmals auf den Text von Frau Maurer Bezug zu nehmen: sie hat gesagt «Stress kann auch beglückend sein».

Es gibt ein fundamentales Naturgesetz: alle Prozesse laufen ausser bei Menschen ähnlich ab: man erreicht ein Ziel mit möglichst wenig Energieeinsatz, d.h. man erreicht ein Ziel und macht den Weg dazu mit möglichst wenig Energie. Jede Pflanze wächst so, die Planeten drehen so, die Tierwelt funktioniert so, ein Löwe liegt an der Sonne, bis er Hunger hat, dann greift er zu, frisst und legt sich wieder hin. Das ist das Naturgesetz. Menschen haben sich lange Zeit ähnlich verhalten. Wir hatten eine Zeit - lesen sie die Wirtschaftsgeschichte nochmals durch - über Generationen Bäcker- und Schreinerfamilien usw., mit zwei oder drei Angestellten, und diese Firma bestand 80 und noch mehr Jahre.

Wir hatten dann Wirtschaftsprofessoren – ich kritisiere das nicht, ich stelle nur fest, sie haben einen Satz gesagt, „wer nicht wächst ist tot“: Stillstand sei Rückschritt. Dies wurde auch mir während meiner Ausbildung weitergegeben. Es muss «von Teufel kommt raus» mehr rein, und diese Philosophie ist in unseren Köpfen eingegraben und hat dazu geführt, dass sog. normale Familienbetriebe eingegangen sind, weil man auf Wachstum gesetzt hat. Ich sage damit nicht, dass Wachstum generell falsch ist. Aber wenn Wachstum um den Preis erkrankter Menschen erkaufte wird, dann ist es falsch und dann müssen wir handeln!

Arbeitsgruppe A

Zeitdruck – Stress – Burnout

Zeitdruck, Stress und Burnout sind Bereiche, die eng miteinander verwoben sind. Während Stress vor allem den Zustand der Überforderung darstellt, ist Burnout eine Folge davon. Burnout wurde in wissenschaftlichen Arbeiten vor allem im Bereich der Sozialberufe (Ärzte, Lehrkräfte, Pflegebereich, etc.) sowie Berufe mit hohem Leistungsdruck und hoher Verantwortung betrachtet (Juristen, Manager, etc.). Burnout scheint jedoch nicht nur diese Berufsgruppen zu betreffen, sondern Frauen und Männer in den unterschiedlichsten Bereichen. Oft sind die Auswirkungen auf die Familien (Partner/in, Kinder) immens, durch dass der/die Betroffene kaum mehr am Familienleben teilnimmt, kaum eine Diskussion mehr möglich ist, unter Depressionen leidet, ev. aus dem Arbeits- oder Familienleben ausscheiden muss. Was sind die Auslöser? Was kann dagegen getan werden?

Der Zusammenhang Stress – Burnout

Zeitdruck ist oft eine Ursache von Stress. Unter Zeitdruck stehen die meisten von uns, sei es im Arbeitsfeld wie auch im familiären Bereich. Kurze Stressphasen können meist überwunden werden. Wichtig ist jedoch, dass nach diesen Stressphasen Zeiten von Erholung und Regeneration Platz haben.

Bleibt dieser Zeitdruck jedoch langfristig bestehen und gekoppelt damit, dass Verschnaufpausen und Erholungsphasen immer kürzer und eventuell auch ganz gestrichen werden, kann ein Erschöpfungszustand auftreten, aus dem manchmal schwer wieder herausgefunden werden kann. So stehen vor allem die 30–50jährigen Männer und Frauen unter hoher Dauerbelastung: Berufliches Aufsteigen zeitgleich gekoppelt mit der strengen Zeit des Kinderhabens. Kinder, Beruf, Hobbys müssen unter einen Hut gebracht werden, die einzelne Person erhält kaum noch Platz. Durch die kons-

tante Belastung durch Beruf, Haushalt und Kindererziehung kann das Zuhause oft nicht mehr entspannend gestaltet werden. Es sind daher auch immer öfters Frauen von Burnout betroffen.

Entscheidend für das Stressaufkommen sind neben den Anforderungen, die von Aussen an eine Person gestellt werden (Erwartungen Anderer und der Umwelt, Schwierigkeit der zu erfüllenden Aufgabe, Arbeitsbedingungen, Zeitdruck/Hektik) vor allem die eigenen Anforderungen an sich selbst (eigene Ziele, Erwartungen, Normvorstellungen, Bedürfnisse, moralische Grundsätze, etc.). Oft sind gerade diese Erwartungen, die an sich selbst gestellt werden, heimtückisch und gefährlicher für ein Auslaugen der eigenen Ressourcen.

Was ist Burnout?

Burnout kann vereinfacht als eine generelle Erschöpfung beschrieben werden, die aufgrund von langfristiger Überforderung auftreten kann. Diese kann eine länger dauernde Stresssituation im Arbeitsbereich, in der Familie, in Erziehungsfragen, in der Partnerschaft oder generell im Sich-Einbinden in ein Wertesystem sein. Diese ständige (Über-) Beanspruchung führt längerfristig zu einem Energieverlust und damit einer Abnahme der Möglichkeit, die anstehenden Stresssituationen bewältigen zu können. Eine Person, die ein Burnout erlebt, verändert sich nicht nur bezüglich seinem Energiepotential, sondern folgend sind auch gefühlsmässige Veränderungen in der Motivation (Lustlosigkeit, Resignation, innere Leere), den Einstellungen (übermässiger Perfektionismus, nachlassende Akzeptanz anderer, Verachtung anderer) und dem Verhalten (Rückzug, Substanzmissbrauch).

Was sind Risikofaktoren für ein Burnout?

Damit ein Burnout entsteht, spielen oft mehrere Komponenten zusammen. Oft sind Personen davon betroffen, die unter hohem Leistungsdruck stehen, ein hohes Verantwortungsgefühl haben, hohe Erwartungen an sich selber stellen (Perfektionismus), viel Verantwortung tragen, in ihrem Handlungsspielraum jedoch eingeschränkt sind (hohe Fremdkontrolle)

und für ihre Leistung wenig Wertschätzung erfahren. Die Gefahr eines Burnouts steigt zusätzlich, wenn die von lang andauerndem hohen Stress betroffene Person generell wenig Unterstützung und Hilfe von Aussen sucht, alles alleine schaffen will.

Wie entwickelt sich ein Burnout?

Ein Burnout entwickelt sich oft in mehreren Schritten. Zu Beginn sind es oft körperliche (Grippe, Kopfschmerzen, Darmerkrankungen, etc.) oder psychische Symptome (konstante Müdigkeit, Schlafstörungen, in Gedanken immer wieder um dieselben Situationen kreisen, depressive Verstimmungen), die auf eine Überforderung hinweisen. Warnsignale, die oft ignoriert werden. Der Wunsch, die Situation zu meistern, perfekt zu sein, steht im Vordergrund. Bei Schwierigkeiten wird das Engagement daher immer wieder erhöht. Charakterisierend für den Verlauf eines Burnouts ist meist ein extremes Engagement im Vorfeld, die eine Reduktion bis Aufgabe der privaten Interessen, Hobbys und Beziehungen zur Folge haben kann. Erfolgreich zu sein ist die Belohnung, der Anreiz für den Einsatz. Die eigene Situation wird kaum mehr reflektiert.

Wird die eigene Situation nicht ernst genommen, wird der Stressprozess verschleiert. Veränderungen im Werte- und Normensystem sowie der Wahrnehmung treten auf, werden jedoch nicht mehr wahrgenommen. Die Person zieht sich immer mehr zurück und kann teilweise von anderen kaum mehr erreicht werden. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Resignation macht sich breit, eine Depression etabliert sich. In einer späteren Phase des Burnouts haben sich körperliche Symptome oft schon chronifiziert. In dieser Stufe ist professionelle Hilfe unbedingt angezeigt.

Welchen Einfluss hat Stress auf das Wohlbefinden der Familie?

Die Hauptursache von Burnout stellt der Stress dar, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind, aufgrund dessen sich selbst und seinem Umfeld immer weniger Beachtung geschenkt wird. Stress hat jedoch nicht nur einen Einfluss auf die Person selbst,

sondern auch auf das ganze Umfeld der Person, die von Stress betroffen ist (siehe Abbildung).

Damit tangiert Stress/Burnout auch den Bereich, den die meisten Menschen als einer der wichtigsten Punkte in ihrem Leben betrachten: Familie, Kinder und Partnerschaft. Dieses System kann empfindlich gestört und auch zerstört werden. Damit fällt den Betroffenen eine der wichtigsten Bereiche weg, in denen sie sich sammeln, Sinn im Leben finden und erholen können.

Wie kann ich mich schützen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sich vor dem körperlichen und seelischen Ausbrennen schützen kann: in der Art wie ich handle, wie ich denke oder wie ich mich in meinem sozialen Umfeld bewege.

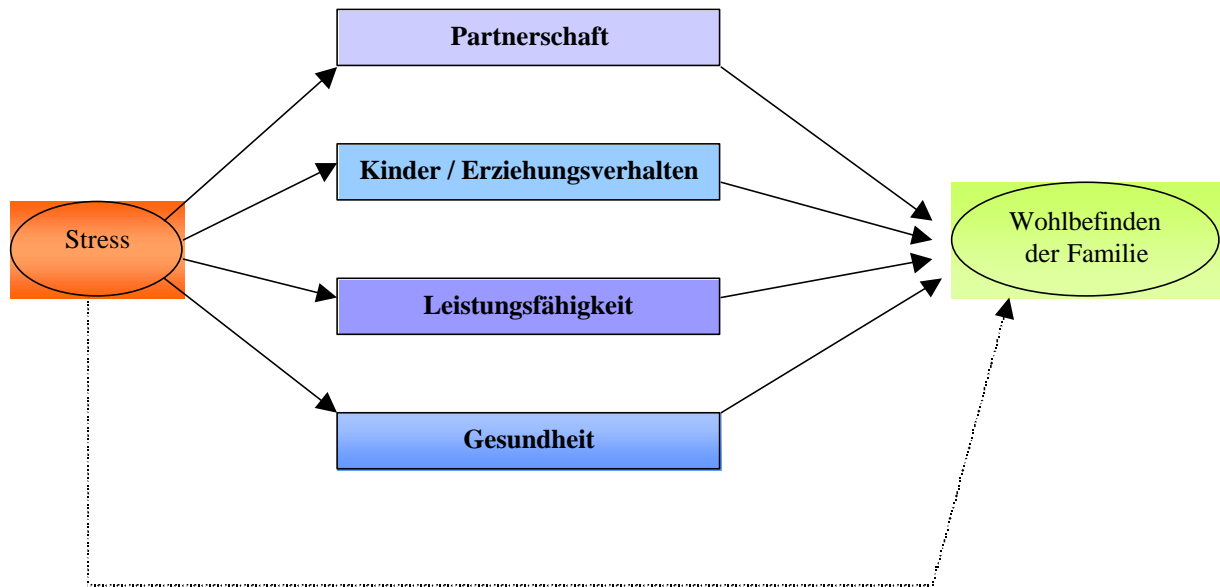
Was kann ich tun?

- Bauen Sie einen regelmässigen Rhythmus auf, der zu Ihnen passt!
- Organisieren und planen Sie voraus. Überschätzen Sie Ihre Zeitressourcen nicht!
- Reduzieren oder vermeiden Sie Risikoverhalten (Alkohol, Nikotin, ect.)
- Planen Sie Entspannungen ein und tun Sie regelmässig etwas, was Ihnen gut tut!
- Belohnen Sie sich selbst für Ihre Leistungen und das Erreichen *eigener* Ziele. Sagen Sie sich, mit was Sie zufrieden sind. Fokussieren Sie nicht nur auf das, was Ihnen nicht 100%tig gelungen ist!
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe und Unterstützung zu suchen (Partner/in, Familie, Freunde, Kollegen, professionelle Beratungsstellen, Trainings- und Therapieangebote)!

Welche Gedanken helfen mir?

- Formulieren Sie Ihre Erwartungen und Ziele realistisch!
- Vermeiden Sie zu hohe Ansprüche an sich selbst!
- Sie müssen nicht immer der/die Beste/r sein!
- Sie müssen nicht von allen geliebt werden!

Abbildung: Einfluss von Stress auf das Wohlbefinden der Familie



Was kann ich in meinem Umfeld ändern?

- Sagen Sie auch einmal «Nein»! Es ergeben sich immer wieder neue Situationen, in denen Sie ihre Fähigkeiten zeigen können.
- Versuchen Sie, ein gutes Familienklima und in einem guten Arbeitsklima zu gestalten!
- Pflegen Sie Ihre Freundschaften!
- Vergleichen Sie sich nicht immer mit anderen! Sie sind einzigartig und werden nie genau dasselbe machen können wie jemand anderes. Finden Sie Ihren eigenen Stil und führen Sie die Arbeiten so aus, so wie es zu Ihnen passt.
- Meiden Sie Menschen oder Situationen, die Ihnen nicht gut tun! Sammeln Sie Personen um sich, die Ihnen gut tun.

Literaturtipps:

- Bodenmann, G. (1997). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern: Huber.
- Eckhart, H. Müller (1994). *Ausgebrannt. Wege aus der Burnout-Krise*. Freiburg: Herder.
- Freudenberger, H. & North, G. (1994). *Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*. Frankfurt: Fischer.

Arbeitsgruppe B

Schulstress – Familienstress

Eine kurze aber für das Umfeld Schule wichtige Stress-Definition

- Stress ist ein Zustand des Ungleichgewichtes zwischen den Anforderungen der Umwelt (z.B. Arbeitsplatz, Schule) und der persönlichen Leistungsmöglichkeit.
- Kurzfristiger Stress (der nicht überfordert) hat eine motivierende und herausfordernde Wirkung (berühmte Adrenalinschub!). Unter Stress kann man kreativer und leistungsfähiger sein.
- Dauerstress ist schädlich. Die kontinuierliche Ausschüttung von Adrenalin lässt die Abwehrkräfte schwinden und den Organismus anfälliger auf Krankheiten werden. Wer unter Dauerstress arbeitet, wird langsamer, oberflächlicher und macht mehr Fehler.

In welcher Form sich Schulstress in der Familie auswirken kann oder die Schule in der Familie Stress verursachen kann, sollte dieser Workshop aufzeigen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer positionierten sich zuerst selbst.

- ☺☺☺ Haben Sie Kinder im schulpflichtigen Alter?
- ☺☺☺ Erleben Sie momentan in ihrer Familie den Schulstress?
- ☺☺☺ Hat Schulstress Sie in ihrem Leben stark belastet, belastet Sie noch oder hat zu entscheidenden Veränderungen geführt.

Keine/r der anwesenden Personen erfährt zur Zeit einen durch die Schule verursachten Stress. Dieses Nichtvorhandensein lässt sich durch problemlose Kinder, gute Schulen oder Generation bedingtes Ausserhalbstehen der Teilnehmer begründen.

Trotzdem ist man gewillt, sich in Gruppen mit den folgenden Fragestellungen auseinander zu setzen:

1. Wer oder was sind die Auslöser für schulbedingten Familienstress
2. Wie macht sich Schulstress in der Familie spürbar/sichtbar
3. Wie kann Schulstress in der Familie vermieden werden.

Wer oder was sind die Auslöser für schulbedingten Familienstress?

- Gewalt (psychische und physische Gewalt)
- Suchtproblematik (präventiv und akut)
- Unterschiedliche Kulturen (multikulturelle Vielfalt)
- Wohnortwechsel (föderalistisches Schulsystem)
- Zensuren (summativ oder formativ, Tests, Übertrittsprüfungen)
- Erwartungen der Eltern (Druck durch andere Eltern)
- Antipathie – Sympathie (Kind-Kind; Kind-Lehrer, Lehrer-Eltern)
- Leistungserwartung durch die Lehrperson (hohe Anforderungen, nicht ressourcenorientierter sondern leistungsorientierter Unterricht)
- Keine Blockzeiten (unterschiedlicher Tagesablauf für die Kinder verschiedenen Alters einer Familie)
- Viele Hausaufgaben (starke Belastung von Kind und Eltern, mangelnde Freizeit)
- Computer
- Materieller Stress (Gruppendruck; teure Anschaffungen; finanzielle Beteiligung an Ausflügen, Klassenlagern etc.)

Wie macht sich Schulstress in der Familie spürbar/sichtbar?

- Nervosität
- Krankheit
- Schulverweigerung
- Rückzug
- Flucht in andere Aktivitäten
- Wesensveränderung
- Ausgrenzung (Minderwertigkeit, Bestrafung)
- Vergleiche ziehen (mit Familienmitgliedern)
- Aggressivität

Wie kann Schulstress in der Familie vermieden werden?

- Eltern zeigen Interesse am Schulalltag (aktive Beteiligung)
- offene Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus (Kommunikation statt Konfrontation)
- Behördlichen Instanzenweg kennen (für Krisensituationen)
- den Kindern zuhören
- Schaffung einer kindergerechten Arbeitsregelung (Wochenplan, Freizeitgestaltung etc.)
- Hilfsangebote kennen (Aufgabenhilfe, Therapieangebote, Deutsch-Stützunterricht für Fremdsprachige, Mittagstisch, Tagesschulen etc.)

Die Reihe liesse sich beliebig erweitern. Wichtig ist, dass sowohl Eltern, Lehrpersonen und Schulbehörden gewillt sind, diesem Stress mit geeigneten Massnahmen zu begegnen. Noch besser ist, Stress gar nicht oder nur wie in Abs. 2 definierten «gesunden» Form entstehen zu lassen.

Wie begegnen die Workshopteilnehmer/innen ihrem Stress und wie tragen sie zu ihrem persönlichen Stressabbau bei?

- Lernen NEIN zu sagen
- dem Hobby nachgehen
- für Ablenkung sorgen (Internet, Computerspiele etc.)
- sich gezielt entspannen
- sich körperlich zu betätigen
- Musik hören
- die Einsamkeit suchen
- schlafen gehen
- in der Familienarbeit finden
- den Rhythmus unterbrechen
- sich aktiv an die Stressbewältigung wagen

Wir hatten das Glück, nur selten oder gar nicht mit Schulstress konfrontiert worden zu sein oder zu werden. Vielen Familien aber geht es nicht so. Helfen wir ihnen durch unsere Unterstützung, unsere Anteilnahme und unsere Bemühungen aus ihrer Schule eine gesunde Schule für sie und ihre Kinder zu schaffen.

Arbeitsgruppe C

Cliquen - Ausbruch aus dem Elternhaus - Nährboden für Ausgrenzung und Gewalt oder für Integration in die Peer group?

Die Bedeutung der Peer group für die Identitätsbildung

Jugendliche sind in einer Phase, in der sie ihre Identität festigen und bewusst suchen. Es geht darum, die eigene Person so zu definieren, dass sowohl die Unterscheidung von anderen, als auch die Einbettung in einen sozialen Rahmen gewährleistet sind. Die Entwicklung neuer und reiferer Beziehungen zu Gleichaltrigen gehört neben der Ablösung vom Elternhaus zu den wichtigsten Aufgaben während der Adoleszenz. Im Unterschied zum Kindesalter haben Jugendliche mehr Zugang zu verschiedenen sozialen Situationen ausserhalb des Elternhauses. Ihr Beziehungsnetz ist nicht mehr auf das Quartier beschränkt, sie haben Kolleginnen und Kollegen in der Schule bzw. an der Lehrstelle und sie entscheiden selbständiger über Freizeitaktivitäten. Verschiedene Untersuchungen bei Jugendlichen zeigen, dass Verlässlichkeit, Vertrauen, Offenheit und Intimität zentrale Merkmale von Freundschaften während der Adoleszenz sind.

Gleichaltrige teilen mehr gemeinsame Interessen als Jugendliche und ihre Eltern. Dies zeigt sich beispielsweise im Musikgeschmack, in der Kleidung, den politischen Ansichten oder beim Suchtmittelkonsum. Die Gruppe der Gleichaltrigen gibt Bestätigung der eigenen Interessen und des eigenen Geschmacks und schafft gleichzeitig eine Abgrenzung zu den Eltern und anderen Erwachsenen. Gruppen, welche ein hohes Mass an Homogenität bezüglich, Einstellungen, Verhaltensweisen und Kleidungsstil aufweisen, werden *Cliquen* genannt. Sie sind ein häufiges und bekanntes Phänomen während der Adoleszenz, obwohl sich längst nicht alle

Jugendlichen einer Clique zugehörig fühlen. Ein zentrales Differenzierungsmerkmal von Cliquen ist der Musikstil. Zu beachten ist, dass Jugendliche in der Regel mehreren Gruppen gleichzeitig angehören und sich je nach Lust und Tageszeit zum Beispiel zwischen einer Sportgruppe (Fussball, Handball), einer "Hängergruppe" oder einer Musikgruppe frei bewegen. Weil die Cliquen relativ abgegrenzte Identitäten repräsentieren, führt die Zugehörigkeit zu verschiedenen Cliquen zu einer verschärften Auseinandersetzung mit *verschiedenen Identitätsfacetten* (Flammer und Allsacker, 2002). Die soziale Einbettung ist gewährleistet, solange Jugendliche einer Gruppe angehören. Sie ist jedoch gefährdet, wenn die Gruppe so eng definiert ist, dass der Zugang zu anderen breiter definierten Gruppen schwierig wird. In Sekten oder radikalen Politgruppen beispielsweise ist die eigene Identität so stark mit der Gruppe verbunden, dass ein Bruch mit ihr als Identitätsverlust erlebt wird. Wegen der starken Abhängigkeitsbildung (Vogt 1994) wird der Ausstieg aus der Gruppe als existenzielle Bedrohung wahrgenommen.

Cliquen haben für Jugendliche zweifellos eine wichtige Funktion bei der Integration in die Gruppe der Gleichaltrigen. In ihnen kann der/die einzelne das Gefühl von Zugehörigkeit erfahren und wird vertraut mit den Mechanismen einer Gruppe, wie z.B. Macht, Einfluss oder Gruppendruck. Letzterer spielt gerade im Zusammenhang mit unerwünschten Verhaltensweisen (Drogenkonsum, Delinquenz, Gewalt, etc.) eine problematische Rolle. Es ist daher wichtig, dass Jugendliche mehrfache Möglichkeiten haben, ihre Welt zu erforschen und ihre sozialen Kompetenzen zu entwickeln, will man vermeiden, dass sie dem Gruppendruck wehrlos ausgesetzt sind.

Der Musikstil als Unterscheidungsmerkmal von Cliquen

Seit den 90-er Jahren ist unter Jugendlichen kein eigentlicher "mainstream" auszumachen, das Leben spielt sich hauptsächlich in Subkulturen ab (Fendt 2000). Ein wichtiges Kriterium ist dabei der Musikstil, er ist betr. Jugendcliquen das dominante Unterscheidungsmerkmal. Meist sind damit Lebenseinstellung, Verhaltensweisen, Kleidung, die Art des Suchtmittel-

konsums oder auch die politische Ausrichtung verbunden. Nach eigenen Beobachtungen und Aussagen meiner Klientinnen und Klienten können heute drei Hauptrichtungen unterschieden werden.

- *Rock/Alternativ*, dazu gehören u.a. folgende Stilrichtungen: Metal, Old Punk, New Punk, Hard Rock, Reggae, Ska (ein off-beat betonter Punk), Flower Power, Crossover (Mischung zwischen Rock und Hip Hop)
- *Hip-Hop*: Kommerzieller Hip-Hop, German Hip-Hop, R'n B, etc.
- *Techno*: Trance, HC (Hardcore), Houce (Classical Houce, Latin Houce, etc.)

An den Musikstil ist ein teilweise rigoros beachtetes *Outfit* gebunden: beim Hip-Hopper ist die Art, wie die Baseball-Mütze aufgesetzt ist, Verständigungscode. Wie mir kürzlich ein Jugendlicher erklärte, weist eine nach rechts gedrehte Schirmmütze auf einen Anhänger des Ostküstenstils hin, während sich der Besitzer einer nach links gerichteten Mütze als Liebhaber des Westküstenstils outet. Ist es der Style oder etwas Ideelles, was die Leute verbindet? In gewissen Szenen ist es jedenfalls unabdingbar, sich auf den ganzen Stil einzulassen. Zuweilen sind Widersprüche sichtbar. Zum Beispiel besingen gewisse Metal-Gruppen «love and peace», während auf ihren Leibchen Totenköpfe zu sehen sind.

In den einem bestimmten Musikstil verpflichteten Cliques ist oftmals eine *eigene Art des Drogenkonsums* beobachtbar. In der Rock/Alternativ-Szene werden Cannabis und Alkohol, bisweilen auch harte Drogen konsumiert. Hip-Hop-Jugendliche zeichnen sich meist durch intensives Kiffen aus. In der Houce-Szene ist Cocain beliebt, in der Trance-Szene herrschen Extasy und andere Pillen vor.

Teilweise stehen *Lebensstil und Politverständnis* im Zusammenhang mit dem Musikstil: in der Punk-Szene verkehren häufig die sog. Autonomen, während rechtsradikale Jugendliche gewissen Formen des Rocks frönen, teilweise auch in der Trance-Szene anzutreffen sind Der Hip-Hop, aus der Protestbewegung der schwarzen Jugendlichen in den USA entstanden, ist heute stark kommerzialisiert. Den politischen Hip Hop gibt es jedoch nach wie vor. Houce-Musik ist massen-

tauglich geworden, es ist die Musik der gestylten Leute. Gleichzeitig ist bei der Techno-Szene die Toleranz gross, sind auch «Alte» (über 25-jährige) zugelassen, wie das Beispiel der Streetparade zeigt.

Allgemein ist festzuhalten, dass es heute bezüglich Cliques im Zusammenhang mit dem Musikstil viele Mischformen gibt. Jugendliche bewegen sich in überschneidenden Szenen. Vermutlich sind die Subkulturen heute durchlässiger als früher, d.h. vor 10 oder 20 Jahren.

Soziale Isolierung und Ausgrenzung

Der heute überall zelebrierte Jugendkult suggeriert, dass Jugendliche gut miteinander vernetzt sind, viele KollegInnen haben und sich mindestens einer Peer group zugehörig fühlen. Diesem Bild entsprechen viele Jugendliche nicht. In den «Begegnungsgruppen für Jugendliche», welche wir an der Jugendberatung der Stadt Zürich anbieten (Vogt & Winizki 1995), wird mir immer wieder eindrücklich bewusst, wie viele Jugendliche unter ihrer Einsamkeit leiden und manchmal völlig isoliert leben. In der Gruppe ist es möglich, in einem geschützten Rahmen Peer-Kontakte zu erproben und auch eventuell vorhandene Erfahrungen von sozialer Ausgrenzung aufzuarbeiten. Das Gefühl der Zugehörigkeit bzw. des Ausgeschlossenenseins steht in Wechselwirkung mit der psychischen Befindlichkeit, wie z.B. eine grössere Untersuchung zur Belastung von Schülern und Schülerinnen im Alter von 10–16 Jahren in der Schweiz und in Norwegen (in Flammer & Allsacker 2002) zeigt. Von insgesamt 2532 Schülern und Schülerinnen sagten 346 (= 13,7%), dass sie keine beste Freundin oder besten Freund hatten. Diese Jugendlichen berichteten von signifikant mehr depressiven Tendenzen, von weniger Wohlbefinden, von direkt negativen Selbstbewertungen, von einer negativen Befindlichkeit unter Gleichaltrigen und dem Gefühl «anders zu sein» als die anderen. «Die Ergebnisse sind deutlich: wer keine besten Freunde hat, fühlt sich weniger wohl und nimmt sich häufig als randständig wahr. Die negativen Selbstbewertungen sind kein guter Ausgangspunkt für die Suche nach besten Freunden, und die depressiven Tendenzen bewirken meis-

tens auch eine Abnahme der sozialen Aktivität bei den Jugendlichen.» (aaO, S. 205).

Neuere Forschungsarbeiten zum Phänomen des Mobbing (u.a. Olweus 1994) haben gezeigt, dass 5–10% der Schüler und Schülerinnen mit Gleichaltrigen so schlechte Erfahrungen machen, dass man sie als Opfer bezeichnen muss. Soziale Isolation gehört zu den indirekten Formen des Mobbing in der Schule und ist eine der meist belastenden sozialen Erlebnisse für die weitere Entwicklung Jugendlicher. Wer von Gleichaltrigen isoliert wird, hat keinen Zugang zu den positiven Funktionen der Peer-Beziehungen und ist auch gefährdet, andere Formen des Mobbing zu erfahren.

Cliquen Jugendlicher – Stress im Elternhaus

Cliquen Jugendlicher bilden häufig durch ihren Protestcharakter einen Gegenentwurf zur Welt der Erwachsenen. Die Abgrenzung und sukzessive Ablösung des/der Jugendlichen von den Eltern beinhaltet ein Konfliktpotenzial und ist eine Quelle von Stress, für alle Beteiligten. Zudem haben Cliquen in den Augen von Erwachsenen etwas Unberechenbares und Unkontrollierbares an sich, was bei strukturierten und von Erwachsenen geleiteten Freizeitaktivitäten (Sportclubs, Pfadfinder, CVJM, etc) weniger der Fall ist. Ist eine Jugendgruppe nicht durch eine gemeinsame und zum vornherein definierte Aktivität verbunden, muss sie immer wieder neu ihren Sinn finden. Steht nicht ein gemeinsames Ziel im Vordergrund, ist es für die einzelnen Jugendlichen u.U. schwieriger und anspruchsvoller, mit Missbehagen, Langeweile, Leere und Sinnlosigkeit umzugehen. Sicher entstehen aus solchen schlechten Stimmungen heraus manchmal unerwünschte Verhaltensweisen wie Drogenkonsum, Delikte oder Gewalthandlungen. Es ist jedoch eine Illusion zu glauben, die Verbandsjugendarbeit mit einem strukturierten Gruppenangebot wäre vor solchen Gefahren gefeit. Eltern machen sich manchmal zu Recht Sorgen um den problematischen Umgang ihrer jugendlichen Kinder mit Gleichaltrigen. Teilweise neigen sie aber dazu, das Aufmüpfige und Widerborstige der Tochter oder des Sohnes allein dem «schlechten

Einfluss» dieser KollegInnen zuzuschreiben. Das für die Familie Bedrohliche und Angstmachende wird dann ins ausserfamiliäre Umfeld projiziert. Der Ausbruch aus dem Elternhaus geht einher mit teilweise heftigen, auch aggressiven Emotionen. Wesentlich scheint mir, dass Eltern und ihre jugendlichen Kinder miteinander im Dialog bleiben. Seitens der Eltern kann dies heissen, dass sie ihrem Kind das notwendige Vertrauen schenken und seiner Peer group grundsätzlich mit Wohlwollen begegnen, jedoch auch ihre Vorbehalte und Sorgen äussern und notfalls Grenzen setzen. Werden in einer Clique jugendlicher destruktive Verhaltensweisen ausgeübt, sind Erwachsene aufgefordert, zu intervenieren. Gerade im Zusammenhang mit Mobbing und anderen Formen der Gewalt werden manchmal deutliche Anzeichen übersehen. Machen Jugendliche wiederholt die Erfahrung, dass auch massive Grenzüberschreitungen keine Konsequenzen nach sich ziehen, müssen sie u.U. in ihrem Verhalten immer weiter gehen, bis endlich jemand reagiert.

Die Auseinandersetzungen zwischen Eltern und ihren Kindern bezüglich deren Umgang mit Gleichaltrigen ist gerade im Hinblick auf die Identitätsentwicklung wichtig. Auch wenn es manchmal scheint, dass für Jugendliche nur noch die Verhaltensweisen, Werte und Normen ihrer Clique zählen, ist der Halt gebende und prägende Einfluss des Elternhauses nicht zu unterschätzen.

Literatur:

- Flammer, A & Alsaker, D.: *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz*
Die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter. Bern: Huber 2002
- Fendt, H.: *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*.
Opladen: Lesknecht + Budrich 2000
- Olweus, D.: *Gewalt in der Schule*. Was Lehrer und Eltern wissen sollten - und tun könnten. Bern: Huber 1995
- Vogt, M.: *Sehn-Sucht: Der Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Sucht*.
Lausanne: SFA 1994
- Vogt, M. & Winizki, E.: *Ambulante Gruppentherapie mit Jugendlichen*.
Ein integratives Modell.
Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel 1995

Arbeitsgruppe D

Familien und Stress Prekäre Lebenssituationen als Stressfaktoren

1. Stress, Stresserleben und Stressbewältigung

Stress

Der Begriff «Stress» bezeichnet jede Belastung, die organisch und/oder psychisch als solche erlebt wird.

Zum Stress gehören sowohl die belastende Situation wie auch die Reaktionen auf diese.

Reaktionen auf belastende Situationen umfassen einerseits unmittelbare Reaktionen, zB Erschöpfung, Angst, Ärger, und andererseits Strategien zur Bewältigung der Belastung, wie Beseitigung der Bedrohung, Flucht.

Stresserleben

Stress kann als **Herausforderung** oder als **Überforderung** erlebt werden.

Stressbewältigung

Die Meisterung von Stresssituationen hat einen Zuwachs an Kompetenzen und Selbstvertrauen zur Folge.

Keine Lösung für oder keine Anpassung an die Stresssituation führt dagegen zu anhaltendem überforderndem (negativem) Stress.

Bei der Bewältigung von Stress spielen nicht nur die Merkmale der Situation und die Ressourcen, die der Person zur Verfügung stehen, eine Rolle, sondern auch die Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten resp. der eigenen Hilfslosigkeit.⁶

⁶ Psychologisches Stress- und Stressbewältigungskonzept, zB Lazarus R.S., Stress und Stressbewältigung – ein Paradigma. In: S.-H. Filipp (Hrsg): Kritische Lebensereignisse. Urban & Schwarzenberg, München, 1991

2. Prekäre Lebenssituationen

Beispiele prekärer Lebenssituationen sind prekäre Arbeitsverhältnisse (insbesondere flexible Arbeit im Niedriglohnbereich), Working Poor, Arbeitslosigkeit, vollständige oder Teil-Abhängigkeit von Sozialhilfe.

Prekäre Lebenssituationen bedeuten ein Leben **unter der Armutsgrenze** (bis zu 10% der Bevölkerung der Schweiz⁷) oder am **Existenzminimum**.

Besonders betroffen sind **Kinder** und **Frauen**:

Über 50% der Armen in der Schweiz sind Familien mit Kindern

- Die Armut von Kindern ist «eine Folge der Diskriminierung von Müttern hinsichtlich ihrer Einkommenschancen in einer durchgehend monetarisierten Gesellschaft». Dabei wirken drei Faktoren zusammen: die Lohndiskriminierung von Frauen, die geringere Präsenz der Frauen auf dem Arbeitsmarkt und der «weite Gestaltungsspielraum für Väter gegenüber Müttern, sich dem Unterhalt zu entziehen».⁸

Die jüngste Studie des Bundesamtes für Statistik⁹ zum Thema zeigt:

Einkommenschwäche:

- ist verbunden mit Zahlungsschwierigkeiten
- zwingt zum Verzicht auf einen allgemein üblichen Lebensstandard (z.B. Verzicht auf Zahnbehandlungen)
- führt zu einem überproportional hohen Anteil der Nahrungsmittel- und Wohnkosten (ohne Wohnungseinrichtung) an den Konsumausgaben: bei Einkommenschwachen machen sie die Hälfte der gesamten Konsumausgaben, bei Wohlhabenden ca einen Drittel aus; dabei sind die Wohnungen kleiner

⁷ Leu Robert E., Burri Stefan, Priester Tom: Lebensqualität und Armut in der Schweiz. Haupt, Bern, 1997

⁸ Beisenherz Gerhard H.: Kinderarmut in der Wohlstandsgesellschaft. Das Kainsmal der Globalisierung. Opladen 2002

⁹ Bundesamt für Statistik: Wohlstand und Wohlbefinden, Lebensstandard und soziale Benachteiligung in der Schweiz, Neuchâtel, 2002

- *beeinträchtigt die Gesundheit objektiv und subjektiv*
- *geht oft mit einem Mangel an sozialen Kontakten und Interesse am politischen Geschehen einher*

Besonders betroffene, mehrfach benachteiligte Bevölkerungsgruppen sind

- *Einelternfamilien/Alleinerziehende: Sie sind objektiv in Bezug auf die äusseren Lebensbedingungen und subjektiv bezüglich Zufriedenheit besonders schlecht gestellt; materielle Defizite, hohe Arbeitsbelastung und Freizeitmangel kumulieren sich*
- *AusländerInnen*
- *Kinderreiche Familien*
- *Angestellte in Verkaufs- und Dienstleistungsberufen*

Die folgenden Definitionen machen die negativen Stress erzeugende Wirkung von prekären Lebenssituationen deutlich:

Prekär: So beschaffen, dass es recht schwierig ist, richtige Massnahmen, Entscheidungen zu treffen, dass man nicht weiss, wie man aus einer schwierigen Lage herauskommen kann; misslich, schwierig¹⁰

Précarité: Unsicherheit, Widerruflichkeit
Unsicherheit: Incertitude, manque d'assurance, précarité, insécurité, péril¹¹

3. Bestimmungsfaktoren von Stress als Ansatzpunkte für Massnahmen

Die Faktoren, die das **Stresserleben in belastenden Situationen** und die **Stressbewältigung** prägen, lassen sich vier Bereichen zuordnen, die miteinander in Verbindung stehen und sich wechselseitig beeinflussen:

- **Gesellschaftliche Rahmenbedingungen:** Gesetze, Angebote, Institutionen, Politik und so weiter
- **Gesellschaftliche Einstellungen, Normen und Werte**

¹⁰ Duden Fremdwörterbuch, 4. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Mannheim, Bibliographisches Institut, 1982

¹¹ Larousse, Dictionnaire Français - Allemand / Allemand - Français, 1991

- **Individuelle Ressourcen:** zum Beispiel körperliche, psychische, soziale, wirtschaftliche Ressourcen, Bildung, Gesundheit, Wohlbefinden
- **Subjektive Interpretationen der Lebenssituation,** insbesondere Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Hilflosigkeit

Massnahmen und Interventionen, die in einem der Bereiche ansetzen, wirken sich indirekt auch in den anderen Bereichen aus.

Beispiele von Massnahmen/Interventionen im Bereich

- **Gesellschaftliche Rahmenbedingungen:** Gesetzgebung und ihre Umsetzung, Einrichtung von Angeboten, Lobbying für Verbesserungen der Lebensbedingungen von Betroffenen
- **Gesellschaftliche Einstellungen, Normen, Werte:** Informations- und Sensibilisierungskampagnen
- **Individuelle Ressourcen:** Umsetzung der rechtlichen Regelungen, materielle Hilfe, Sachhilfe, Rechtsberatung, Sozialberatung, persönliche Beratung
- **Subjektive Interpretation der Lebenssituation:** Persönliche Beratung, Therapie

In allen Bereichen können Massnahmen in **Selbsthilfe** erfolgen.

4. Schlussfolgerungen und Resultate

a) Kinder und Frauen in Ein- und Zweielternfamilien sind in besonderem Mass von prekären Lebenssituationen betroffen.

Einelternfamilien sind besonders schlecht gestellt. Die Erkenntnis beginnt sich durchzusetzen, dass Kinderarmut in der Armut der Mütter wurzelt. Verantwortlich dafür sind die Diskriminierungen von Frauen im Erwerbsleben sowie die einseitige Verteilung der direkten und der indirekten Kinderkosten zwischen den Eltern zu Lasten der Mütter.

b) Die Schweiz kommt ihren Verpflichtungen aus der Konvention über die Rechte des Kindes (CRC)

und anderen sozialen Menschenrechtspakten nicht nach:

Artikel 27 CRC:

(1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht jedes Kindes auf einen für seine körperliche, geistige, seelische, sittliche und soziale Entwicklung angemessenen Lebensstandard an.

(2) Es ist in erster Linie Aufgabe der Eltern oder anderer für das Kind verantwortlicher Personen, im Rahmen ihrer Fähigkeiten und finanziellen Möglichkeiten die für die Entwicklung des Kindes notwendigen Lebensbedingungen sicherzustellen.

(3) Die Vertragsstaaten treffen gemäss ihren innerstaatlichen Verhältnissen und im Rahmen ihrer Mittel geeignete Massnahmen, um den Eltern und anderen für das Kind verantwortlichen Personen bei der Verwirklichung dieses Rechts zu helfen, und sehen bei Bedürftigkeit materielle Hilfs- und Unterstützungsprogramme insbesondere im Hinblick auf Ernährung, Bekleidung und Wohnung vor.

(4) Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Massnahmen, um die Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen des Kindes gegenüber den Eltern oder anderen finanziell für das Kind verantwortlichen Personen sowohl innerhalb des Vertragsstaats als auch im Ausland sicherzustellen. Insbesondere fördern die Vertragsstaaten, wenn die für das Kind finanziell verantwortliche Person in einem anderen Staat lebt als das Kind, den Beitritt zu internationalen Übereinkünften oder den Abschluss solcher Übereinkünfte sowie andere geeignete Regelungen.

Artikel 11, Internationaler Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (Pakt I)

(1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht eines jeden auf einen angemessenen Lebensstandard für sich und seine Familie an, einschliesslich ausreichender Ernährung, Bekleidung und Unterbringung, sowie auf eine stetige Verbesserung der Lebensbedingungen an. (...)

Fazit:

Angesichts des Wohlstands des Landes dürfte es prekäre Lebenssituationen in der Schweiz nicht geben.

c) Ursachen von Stress in prekären Lebenssituationen:

Die Analyse einer Fallgeschichte (siehe Anhang) zeigt Ursachen von Stress in prekären Lebenssituationen auf:

- die Dauerhaftigkeit und Aussichtslosigkeit der Situation
- die Tatsache, dem Wohlwollen und der Willkür anderer ausgeliefert zu sein, und die damit verbundene Hilf- und Rechtlosigkeit
- der grosser Arbeitsaufwand für einen ungenügenden Ertrag
- die Tatsache, dass die Freiheit der Lebensgestaltung, wie sie für finanziell bessergestellte Familien selbstverständlich ist, nicht gewährleistet ist: der Zwang, Kinder durch Dritte betreuen zu lassen, um ein – nicht existenzsicherndes – Einkommen zu erzielen, auch wenn die Betreuungskosten im Verhältnis zum erzielten Einkommen zu hoch sind und/oder die Drittbetreuung dem Kind schadet (es z.B. sehr oft erkrankt); die Vereinbarkeit von Beruf und Familie kann gar nicht geprüft werden, die Vereinbarung von Beruf und Familie ist zwingend
- die damit verbundene Angst und Sorge um das Kind
- das schlechte gesellschaftliche Ansehen von Menschen in prekären Lebenssituationen

d) Massnahmen: Selbsthilfe, Ermächtigung

Selbsthilfe und Ermächtigung (Empowerment) als Ziele der Massnahmen und Interventionen sind von zentraler Bedeutung.

Massnahmen, die im Bereich «gesellschaftliche Rahmenbedingungen» ansetzen:

Hier geht es grundsätzlich darum, den Betroffenen zu einem guten Einkommen zu verhelfen:

- bezahlbare Kinderbetreuungsangebote, die nicht nach dem Prinzip 9.00 – 16.00 Uhr funktionieren
- Stipendien für Frauen, damit sie mit einer entsprechenden Ausbildung in die Lage versetzt werden, ihr Erwerbseinkommen zu verbessern und Beruf und Familie zu vereinbaren

- Verbesserung der Alimenterbevorschussung und des Alimenterinkassos
- den Kinderkosten angemessene Kinderzulagen
- existenzsichernde Löhne
- Steuerentlastungen, z.B. negative Einkommenssteuern

e) Politik und Wirtschaft sind gefordert.

Massnahmen, die im Bereich «gesellschaftliche Einstellungen» ansetzen
 Informations- und Sensibilisierungskampagnen zu folgenden Themen:

- effektive Auswirkungen und Bedeutung der Abhängigkeit von Sozialhilfe für die Betroffenen
- Funktionsweise der Sozialhilfe
- Anerkennung der Leistungen von Menschen in prekären Lebenssituationen, besonders derjenigen, die Kinder aufziehen
- Armsein ist keine Schande
- Akzeptanz verschiedener Familienformen
- Hebung der Zahlungsmoral der von ihren Kindern getrennt lebenden Väter
- Achtung der Nichterfüllung von Alimenterpflichten

Massnahmen, die im Bereich «individuelle Ressourcen» ansetzen

- Information der Betroffenen über ihre Rechte
- Ausbildung von Fachleuten und zuständigen Stellen über die Rechte, die Lebenssituationen, die Anliegen und Bedürfnisse, der in prekären Lebenssituationen lebenden Familien
- Hilfe bringen, nicht holen lassen

Massnahmen, die im Bereich «subjektive Interpretationen» ansetzen

- sich bewusst machen, dass frau/man eine bewundernswerte Leistung erbringt
- stolz auf die eigenen Leistungen entwickeln



Pro Familia Schweiz / Suisse

Dachverband der Familienorganisationen
der Schweiz Association faîtière des
organisations familiales de Suisse

Laupenstrasse 45

Postfach 7572

3001 Bern

www.profamilia.ch

profamilia@bluewin.ch

Bern / Berne 2003