

fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN | www.praevention.at

Suchtfaktor

Stress

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Nr. 24

Frühling | Sommer 2015

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

INHALT

- 2 Editorial
- 2 Interview mit w.HR Prof. Univ-Doz. Dr. Werner Schöny
- 4 Facts: Stress – Burnout – Stressbewältigung
- 6 Stress und Substanzkonsum am Arbeitsplatz
- 8 Stressfaktor Schule: Burnout bei Lehrkräften
- 9 Stressfaktor Schule: Interview mit Dr. Christa Wührer
- 10 Stressfaktor Schule: Stress lass nach!
- 11 Fit for Fun? Fit for Stress?
- 12 Vom Recht auf Müdigkeit:
Stress und Sucht im Zeitalter der Leistung und Exzellenz
- 13 Drogenmonitoring OÖ
- 14 Neues aus dem Institut
- 15 Buchtipps
Intern: Mag. Violetta Palka im Porträt
- 16 Angebote Institut Suchtprävention

IMPRESSUM:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at | Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer | Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Ingrid Rabeder-Fink, Mag. Seifried Seyer | Grafik: Sabine Mayer Fotos: Institut Suchtprävention, photocase, fotolia | Cover: Christoph Lagemann, Ausschnitt Pastell, 1986 | Druck: kb-offset, 4844 Regau, Römerweg 1 | Auflage: 5.000 Stück | Preis: kostenlos

ZVR 811735276

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Fast alle aktuellen Untersuchungen zum Thema psychosoziale Belastungen fördern bedenkliche Zahlen zutage: Die Anzahl psychischer Erkrankungen hat sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten verdreifacht, Österreich liegt im europäischen Spitzenfeld, wenn es um Suizidraten geht und rund jeder vierte Erwerbstätige fühlt sich gefährdet, an „Burnout“ zu erkranken. Die häufigste Ursache dafür sind chronische Stressbelastungen auf persönlicher, zwischenmenschlicher, aber auch auf struktureller Ebene (Wohn-, Umwelt-, Arbeitsbedingungen). Um diese zu bewältigen, neigen viel zu viele Menschen zu negativen, realitätsfliehenden Strategien wie zum Beispiel Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtmitteln. Dabei ist das Phänomen Stress kein neues Ereignis, das plötzlich als bedrohlicher Faktor in unserer Gesellschaft aufgetaucht ist. Im Gegenteil: Ohne geeignete Stressreaktionen wie Kampf oder Flucht hätten unsere Urahnen vor tausenden Jahren vermutlich nicht überlebt. Stress kann also durchaus positive, überlebenswichtige Wirkungen nach sich ziehen. Auf die Gegenwart übertragen heißt das, dass es wichtig ist, mit herausfordernden Situationen umgehen zu lernen und für eine ausreichende Balance zwischen Belastung und Entspannung zu sorgen.

Um dieses Gleichgewicht herzustellen, kann die Prävention wichtige Beiträge liefern: Die Stärkung von Schutzfaktoren wie kritisches Denken, Einfühlungsvermögen, Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Selbstwert erhöht nicht nur die Chance auf ein suchtfreies Leben, sondern ist auch wichtige Voraussetzung für das Entwickeln sinnvoller Problemlösungsstrategien, mit denen auch Stresssituationen gut gemeistert werden können. Bei all den großartigen Möglichkeiten, die sich bieten, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu stärken, darf Resilienz aber nicht Mittel zum Zweck werden, um sich zum Beispiel gegen steigende Arbeitsbelastungen im Beruf wappnen zu müssen. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die helfen können, die großen zum Positiven zu verändern. Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt ehrliche gegenseitige Wertschätzung. Ist diese vorhanden, kann vieles gelingen: im Beruf, im Privatleben und in der Gesellschaft.

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer
Institutsleitung

Stressquellen lassen sich nicht einfach ausschalten, wir können aber den Umgang mit ihnen zu unseren Gunsten verbessern.

Siegfried Santura (*1945), deutscher Ingenieur, Ökonom und Autor

GÜNTHER GANHÖR IM GESPRÄCH MIT WERNER SCHÖNY

Wieviel Stress ist noch „normal“ und ab wann wandelt sich positiver, förderlicher Stress in einen negativen, belastenden Stress, der zu Depression, Burnout oder Suchterkrankungen führen kann?

Ein gewisses Maß an Stress gehört zum Leben dazu und ist normal. Jeder kennt Situationen, in denen man akut mit Stress umgehen muss, aber diese Stressphasen sind in der Regel nicht dauerhaft. Dazwischen gibt es wieder Phasen der Entspannung und Erholung. Gefährlich wird es dann, wenn Menschen das Gefühl haben, ununterbrochen einer Stresssituation ausgesetzt zu sein. Dieser chronische Stress wirkt sich negativ aus. Wenn es keine Ressourcen gibt dem Stress zu begegnen, können sich Krankheiten entwickeln.

Gibt es Menschen, die besonders gefährdet sind in ein Burnout zu geraten bzw. die zu gesundheitsschädlichem Coping- oder Dopingverhalten neigen?

Ein „Burnout“ ist keine Krankheit im engeren Sinn, es ist eine Entwicklung, die im Laufe der Zeit zu einer Krankheit – meistens einer Depression oder schweren Angststörung – führen kann. „Burnout“ heißt ja wörtlich „ausgebrannt“. Das heißt, es muss vorher etwas gebrannt haben. Die Betroffenen sind meist sehr aktive, motivierte, engagierte Leute, die aber die eigenen Grenzen oft überschreiten, nicht kennen oder nicht gelernt haben, diese auszuloten. Grenzen zu kennen ist ja auch ein wichtiger Faktor in der Pädagogik, ein Schutzfaktor gegen Sucht, aber natürlich auch eine wichtige Ressource gegen Stress. Jeder Mensch hat seine Belastbarkeitsgrenzen.



Man muss lernen, diese zu erkennen und man muss lernen, sich in Entspannungsphasen auch tatsächlich zu entspannen. Hinter dem Phänomen Burnout stecken ja ganz oft Lebenshaltungen. Es betrifft häufig Menschen, die sich in jeder Phase ihres Lebens überlasten, nicht nur im Berufsleben, sondern auch in der Freizeit, in der sie sich viel zu viel vornehmen, in der dann auch alles getaktet sein muss.

Gibt es Ihrer Meinung nach heute ein vermehrtes Streben nach Perfektion, sowohl im Beruf als auch im Privatleben und sind die Anforderungen von außen, aber auch die eigenen Ansprüche der Menschen gestiegen?

Das Phänomen Burnout ist nicht erst jetzt entstanden. Ich kenne das seit den Anfängen meiner Arbeit in der Psychiatrie. Früher wurde Burnout noch als „Erschöpfungsdepression“ bezeichnet. Viele Dinge im Job werden heute sicher schneller erledigt als früher. Es gibt auch Phasen im Arbeitsleben, in denen weniger Menschen das Gleiche oder Mehr leisten müssen. Da ist der Druck schon sehr groß geworden. Aber auch in der Freizeit gibt



es unendlich viele Möglichkeiten, die zu Stress führen können. Es ist in unserer Gesellschaft kein besonderer Wert mehr, einfach „nichts“ zu tun. Schaut man sich aber die großen Philosophen und Denker an, dann haben diese genau das propagiert: einmal nichts zu tun, nachzudenken. Wobei „Nichtstun“ nicht heißen muss gar nichts zu tun. Das kann ein Spaziergang sein, Musikhören oder Lesen – aber der dahinterstehende Anspruch darf nicht zu hoch sein. Es sollte keine zeitliche oder inhaltliche Bindung da sein. Wer gerne liest, sollte zur Entspannung keine Fachliteratur lesen, sondern etwas anderes, das nicht unmittelbar mit dem Beruf zu tun hat. Es ist wichtig zu fragen: Was entspannt mich? Was ist gut für mich? Das muss man ein Stück weit natürlich auch erst lernen. Menschen, die von Burnout betroffen sind, haben das meist völlig verlernt.

Welche Rolle spielen neben persönlichen Faktoren die Arbeitsstrukturen und das Umfeld für die Ausbreitung stressbedingter Erkrankungen?

Ein entscheidendes Kriterium für die Zufriedenheit am Arbeitsplatz sind Beschäftigungen, die Menschen als sinnvoll erleben. Das ist natürlich nicht immer einfach. Ein weiterer Faktor ist die Schaffung von Freiräumen. Diese sind natürlich sehr unterschiedlich, weil sie vom jeweiligen Berufsfeld abhängig sind. Es geht aber unabhängig vom jeweiligen Job um das Gefühl, dass ich in meiner beruflichen Tätigkeit in irgendeiner Form mitbestimmen kann, was da passiert. Ein Beispiel: Ich kann Reinigungskräften das Ziel vorgeben, was in welchem Zeitraum geputzt werden soll. Dadurch bleibt ein gewisser Freiraum bestehen. Wenn ich jedoch punktgenau vorgebe in welcher Ecke angefangen werden muss und einen immer exakt gleichbleibenden Arbeitsprozess verlange, der dann womöglich noch Jahr für Jahr beschleunigt werden muss, dann verursache ich als Arbeitgeber Stress. Das lässt sich im Grunde auf sehr viele Berufe umlegen und das geht auf Dauer nicht gut. Wenn dies der Fall ist, kommt das zuvor erwähnte Gefühl, dem Stress ausgeliefert zu sein ins Spiel. Ich glaube es wird viel zu wenig darüber nachgedacht, wie wichtig die Ressource Mensch ist, und das hat nichts damit zu tun, dass man Leute verweichlichen will oder dass man keine Leistung verlangen darf.

Es ist aber nicht nur der Faktor Arbeit, der zu negativem Stress führen kann.

Nein, es ist immer Bündel mehrerer Faktoren, die Stress auslösen. Das ist mir auch ein großes Anliegen, das klar zu machen. Es gibt nicht nur die eine Ursache, sondern immer mehrere. Denken Sie an die Legende vom lieben Augustin, der in die Pestgrube gefallen und gesund geblieben ist. Das ist auch wichtig in der öffentlichen Diskussion, zum Beispiel zwischen Arbeitgebervertretern und der Arbeitnehmerseite. Gegenseitige Schuldzuweisungen sind hier nicht hilfreich.

Die Rollenbilder verwischen sich zunehmend. Karriere, Familie, Kindererziehung und persönliche Freizeit sind meist nicht unter einen Hut zu bekommen. Frauen betrifft das Phänomen Burnout durch Doppel- und Dreifachbelastungen schon längere Zeit. Aber auch immer mehr Männer definieren sich anders, kommen aber mit den Mehrfachbelastungen nicht zurecht. Die Kindererziehung nimmt heute eher mehr Zeit in Anspruch als früher. Das ist einerseits positiv, weil das förderlich für die Kinder ist, andererseits ist es ein Zeitfaktor, der sich zuspitzt, weil viele Eltern finanziell dazu gezwungen sind, dass beide Partner ein Einkommen haben. Gleichzeitig ist in der Wirtschaft die Idee der Teilzeitarbeit noch nicht so gut angekommen. Das erzeugt einen gewaltigen Druck auf die gesamte Generation. Frauen haben bereits seit sehr langer Zeit sehr gut gelernt, mit Stress und Mehrfachbelastungen umzugehen. Sie sind in diesem Bereich allgemein gesehen sicher widerstandsfähiger als Männer. Frauen sind auch eher bereit etwas zu tun, wenn die Belastungen zu groß werden. Sie stehen dazu und haben ein besseres Problembewusstsein, und sie sind auch eher bereit, sich Hilfe zu holen.

Ist Stress auch eine Frage des Alters bzw. wie wirken sich Stressbelastungen von Eltern auf deren Kinder aus?

Das Alter spielt beim Thema Stress eine eher untergeordnete Rolle. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang die so genannte „Altersgelassenheit“, weil Gelassenheit eine gute Strategie ist mit Stress umzugehen. Wer lernt, Stress mit einer gewissen Gelassenheit zu ertragen, wird auch weniger gefährdet sein, eine stressbedingte Krankheit zu erleiden. Wenn man sich ständig aufregt, wenn jede Kleinigkeit zum Problem wird, ist man sicher stärker gefährdet. Das trifft natürlich auch auf Eltern zu. Wenn Kinder mit Erwachsenen aufwachsen, die alles als stressend oder angstmachend erleben, werden natürlich auch die Kinder eher dafür anfällig. Gewisse psychosoziale Verhaltensweisen werden auf diese Weise sicherlich weitergegeben.

Was ist Ihrer Erfahrung nach die beste Burnout-Prävention? Was raten Sie Menschen, die akut unter Stressbelastungen leiden bzw. wie kommt man zu einem positiven, förderlichen Stresslevel?

Das hat zunächst einmal viel mit der persönlichen Einstellung zu tun. Es ist sehr wichtig, sich bewusst zu machen, dass das Leben und die Arbeit auch mit Stress verbunden sind. Während dieser Stressphasen sollte man sich vergegenwärtigen, dass im Gegenzug auch Entspannungsphasen nötig sind. Diese Balance ist auch im Freizeitverhalten wichtig. Wenn man nun das Gefühl hat, einer dauerhaften Stressbelastung ausgesetzt zu sein, ist es ratsam eine Problemanalyse durchzuführen: Was sind die Stressfak-

INTERVIEW

w.HR Prof. Univ-Doz. Dr. Werner Schöny, Vorstandsvorsitzender pro mente OÖ., ehemaliger Primar und ärztlicher Leiter der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz



Ein wichtiger Stressfaktor in diesem Zusammenhang ist ja auch die Angst vor dem Jobverlust oder die Angst erst gar keinen Job zu bekommen.

Wir leben in einer Zeit, in der der Angstpegel sehr hoch ist und er wird tendenziell höher und teilweise ist die Angst auch bewusst geschürt. Es gibt ja nichts Gruseliges als sich täglich die Nachrichten anzusehen. Da geht es um Arbeitsplatzunsicherheit, um Arbeitsverlust, Arbeitslosigkeit, Unsicherheiten bei den Themen Pensionen, Wirtschaft, Währung. Es geht um Krieg, Terrorangst, Fremdenangst, Unglücke, Klimakatastrophen usw. Sensible Menschen oder Personen, die in einem schlechten psychischen Zustand sind, laufen durch den Medienkonsum Gefahr in pausenloser Angst zu leben.

Gibt es geschlechtertypische Stressoren oder anders gefragt: Gehen Frauen mit Stressbelastungen anders um als Männer?

toren? Liegt es an der Arbeit? Kann ich das Problem selbst lösen, z.B. durch Gespräche mit meinem Vorgesetzten oder mit dem Betriebsrat usw. Wenn ich das Problem nicht ändern kann, muss ich überlegen, möglicherweise den Arbeitsplatz zu wechseln. Das ist natürlich nicht immer leicht. Letztlich geht es aber darum, selbst eine Veränderung zu setzen. So ist es im Grunde auch im Privatleben. Wenn es nicht gelingt durch Nachdenken oder Gespräche mit meinen Bezugspersonen eine Änderung herbeizuführen, muss ich mir rechtzeitig professionelle Hilfe holen. Ein häufiges Problem ist, dass viele Menschen der Meinung sind, sie können eh nichts ändern. Das stimmt aber nicht. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Es müssen nicht immer die großen Veränderungen sein, die das Leben verbessern. Ich muss nicht nach Australien auswandern oder fünfmal heiraten, weil ich Veränderung brauche. Man kann ja auch gemeinsam etwas verändern. Entscheidend ist die Bereitschaft darüber nachzudenken, etwas anderes zu sehen und wahrzunehmen.

STRESS – BURNOUT – STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress gilt vordergründig als Hauptursache für das Burnout-Syndrom, einen andauernden Zustand der totalen körperlichen und emotionalen Erschöpfung. Trotzdem ist es meist nicht die Fülle an beruflichen und privaten Aufgaben, die zum Zusammenbruch führt, sondern die fehlenden persönlichen, aber auch strukturellen Möglichkeiten und Spielräume, um diese zu bewältigen. Zur Stressbewältigung werden nicht selten Suchtmittel eingesetzt. Dabei könnten gerade bei den Themen Stress und Burnout die in vielen Präventionsprogrammen eingesetzten „Life-Skills“-Ansätze zu gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen – und damit zur „Einnahme“ einer überaus potenten gesundheitsförderlichen „Droge“ gegen seelischen und körperlichen Stress – beitragen.

Österreich ist beim Mental Health Index der OECD gemeinsam mit Italien das Schlusslicht der Vergleichsländer, etwa 10 Prozent der Bevölkerung leidet an Depressionen, rund 900.000 Personen befinden sich aufgrund psychischer Leiden in Behandlung. Österreich hat eine der höchsten Selbstmordraten Europas und etwa jeder vierte Erwerbstätige zwischen 16–65 Jahren fühlt sich laut Umfragen gefährdet, an „Burnout“ zu erkranken.¹ Die Anzahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Probleme ist in Österreich in den letzten zwei Jahrzehnten geradezu explodiert (+300%)². Aktuelle Gründe genug, um uns in dieser Ausgabe mit den Phänomenen Stress und Burnout näher zu beschäftigen.

Historische Entwicklung

Wie der Suchtbegriff ist auch das Stresskonzept eine historisch gesehen relativ junge Erscheinung. Stress hat einen Vorläufer im Begriff der Neurasthenie, der bereits um 1870 in der Hochphase der ersten Industrialisierungswelle geprägt wurde. Nach George Miller Beard sind kennzeichnende Symptome der Neurasthenie die „**Unfähigkeit zur Entspannung**“, „**übermäßige Reizbarkeit**“ und „**Schlaflosigkeit**“. Den Grund für dieses Phänomen sehen viele in den rasanten sozialen Veränderungen in dieser Zeit. Das Leiden wurde vielfach mit den Auswirkungen der „elektrischen Revolution“ jener Zeit in Verbindung gebracht.³ Als Burnout des frühen 20. Jahrhunderts verschwand die Neurasthenie nach 1914 genauso schnell aus der öffentlichen Wahrnehmung wie sie aufgetaucht war. Dennoch findet sich heute noch im ICD-10 unter der Rubrik „andere neurotische Störungen“ eine Definition für diesen Erschöpfungszustand.

Walter B. Cannon prägte später den Begriff „Stress“ anhand der Erfahrungen als Kriegsarzt mit Soldaten im Ersten Weltkrieg. Er erklärt damit das Phänomen der sogenannten „Kriegszitterer“. Schließlich wird in der Zwischenkriegszeit der Begriff Stress in der heute gängigen Verwendungsweise durch Hans Selye umrissen: Stress tritt als unspezifische Reaktion unter alltäglichen psychischen und physischen Belastungen auf. Er verstand unter der „Stressantwort“ ein generelles, unspezifisches Reaktionsmuster, das bei Mensch und Tier unter erhöhter Belastung auftritt. Selye differenzierte drei Phasen: eine **Alarmphase**, eine **Widerstands-** und schließlich eine **Erschöpfungphase**. Mit Stress selbst als natürliche Reaktion sind nicht direkt schädigende Einflüsse auf den Körper zu bezeichnen, sondern ein übergreifender Reaktionsfilter für unterschiedlichste

Ursachen. Heute wird davon ausgegangen, dass Stress sowohl mit psychischen Belastungen als auch mit endokrinologischen (hormonellen), somatischen bis hin zu zellulären und molekularen Systemen verknüpft ist. Neurobiologisch wirkt Stress über die somatische Alarmierung des Körpers.

Ursachen von Stress

Als Stressauslöser oder „Stressoren“ werden jene Kräfte bezeichnet, die für das Entstehen der Stresssymptome verantwortlich gemacht werden. Stressoren sind somit alle Faktoren, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit Stress auslösen. Die Ursachen von Stress werden vorrangig in den psychischen Voraussetzungen und den sozialen Umständen der Menschen angesiedelt: „Soziale und psychologische Umstände können langfristig Stress hervorrufen. Andauernde Sorgen, Unsicherheit, geringe Selbstachtung, soziale Vereinsamung und fehlende Möglichkeiten, am Arbeitsplatz selbstbestimmt arbeiten zu können und das Familienleben in den Griff zu bekommen, wirken sich einschneidend auf den Gesundheitszustand aus. Diese psychosozialen Risiken akkumulieren sich im Laufe des Lebens und machen es wahrscheinlicher, dass die Menschen psychisch erkranken und vorzeitig sterben.“⁴ Zu den am besten beforschten Feldern der wissenschaftlichen Stressforschung zählen die Themen „Stress am Arbeitsplatz“ sowie die Bedeutung entscheidender Lebensereignisse (Tod und Krankheit in der Familie, Schwangerschaften und Geburten, Scheidungen, Eheschließungen, finanzielle Krisen oder Gewinne etc.). Kontinuierlicher „Alltagsstress“ (Doppelbelastungen, unerledigte Reparaturen im Haushalt, mit dem Auto täglich im Stau stehen, etc.) stellt einen weiteren relevanten Faktor für die Entstehung von chronischem Stress dar.

Stressreaktionen und Folgeerkrankungen

Menschen reagieren unterschiedlich auf das Phänomen Stress. Der Organismus ist physiologisch, emotional, kognitiv und auf der Verhaltensebene damit konfrontiert. Die wichtigsten Folgeerkrankungen von langandauerndem Stress sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, eine Schwächung der Immunabwehr sowie die erhöhte Anfälligkeit für Virus- und Krebserkrankungen. Psychische Folgen können Depression und Suchterkrankungen sein. Ein in der frühkindlichen Entwicklung beeinträchtigtes Stressregulationssystem oder ein durch andauernde Stresssituation ständig aktiviertes Stress-System ist anfällig für psychotrope Substanzen. Diese mildern das Stresserleben ab und wirken über das Belohnungssystem in Richtung positiverer Befindlichkeit. „Suchterkrankungen und posttraumatische Belastungsstörungen werden neurobiologisch den Stressverarbeitungsstörungen zugeordnet. [...] bei Suchterkrankungen steht Stress als auslösender Faktor bei Beginn, Aufrechterhaltung und Verschlechterung an erster Stelle.“⁶

Positiver und negativer Stress

Vom oben erwähnten österreichisch-kanadischen Biochemiker Hans Selye stammt auch die weithin bekannte Unterscheidung zwischen (gutem) **Eustress** und (schlechtem) **Distress**. Die Grundaussage dahinter: Ein bestimmtes Maß an Stress hat – im Sinne eines Trainings – eine positive Wirkung auf den Organismus und führt zu einer Verbesserung der Bewältigungsfertigkeiten. Ein Zuviel an Stress führt hingegen zu Überlastung und den damit verbundenen negativen Auswirkungen. Welches Ausmaß noch verträglich ist und ab wann sich positiver Stress in negativen umwandelt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

STRESSOREN

STRESSREAKTIONEN

physiologisch, z.B.	emotional, z.B.	kognitiv, z.B.	behavioral, z.B.
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Puls, Blutdruck ▲ Muskelspannung ▲ Atemfrequenz ▲ Blutgerinnung ▼ Verdauung ▼ Immunkompetenz ▼ Sexualfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> Angst Ärger Enttäuschung Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • „Immer ich“ • „Das schaffe ich nie“ • „Jetzt ist alles aus“ • „Ich weiß nicht weiter“ 	<ul style="list-style-type: none"> • hastig und verkrampft arbeiten • gereizt gegenüber anderen sein • mangelnde Planung und Übersicht • Pausenvermeidung • mehr Rauchen • „nebenbei“ essen

Quelle: VDR, Stress und Stressbewältigung

„Ändere Dinge, die Du ändern kannst.
Akzeptiere Dinge, die Du nicht ändern kannst.
Und lerne, zwischen beiden zu unterscheiden.“

In Anlehnung an: Friedrich, Christoph Oetinger (1702–1782)

balance...

„Stress ergibt sich aus einer Störung des Gleichgewichts zwischen den Anforderungen an die Person und den subjektiven Möglichkeiten der Person, mit diesen Anforderungen umzugehen.“⁵

BURNOUT

Das englische Verb „to burn out“ wurde erstmals 1974 vom New Yorker Psychologen Herbert Freudenberger als Krankheitsbezeichnung verwendet und bedeutet übersetzt „ausbrennen“. Der davon abgeleitete Begriff „Burnout-Syndrom“ beschreibt einen andauernden Zustand der totalen Erschöpfung, sowohl körperlich als auch emotional.

Das Burnout-Syndrom ist wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt im Diagnosekatalog der WHO (ICD 10) als ein Problem der Lebensbewältigung.

Als therapeutische (als auch präventive) Maßnahmen zur Burnout-Behandlung kommen Supervisionen und psychotherapeutische Hilfen zum Einsatz. Sofern das Phänomen in einem frühen Stadium erkannt wird, bestehen gute Heilungschancen. Häufig wird die Psychotherapie jedoch aus Scham oder Stolz nicht oder viel zu spät aufgesucht.

Zu den wichtigsten Symptomen eines Burnouts zählen:

- Zunehmende Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- Panikattacken
- Niedergeschlagenheit
- Sexuelle Unlust
- Sozialer Rückzug
- Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch

3 Burnout-Phasen⁷

1. PHASE: Aggression und Aktivität (Kampf)

- geringer Leidensdruck
- kann viele Jahre dauern
- Sarkasmus, Zynismus, große Geschäftigkeit
- Verleugnen eigener Bedürfnisse

2. PHASE: Flucht und Rückzug

- Unzufriedenheit steigt
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Selbstschutz durch Distanz zu anderen
- körperliche Symptome, Panikattacken

3. PHASE: Isolation und Passivität (Erstarrung und Lähmung)

- großer Leidensdruck
- Entstehung von Süchten
- Depressionen, Panikattacken
- existenzielle Verzweiflung, Suizidgefahr

Stressbewältigung

Die Frage, wie man Stress gut bewältigen kann, beschäftigt die Wissenschaft fast ebenso lange wie die Frage nach den Ursachen. Man unterscheidet im Prinzip zwischen individuellen, personenbezogenen Fähigkeiten und strukturellen Aspekten. Ein relevanter individueller (Schutz-) Faktor ist die Fähigkeit eines Menschen, die jeweiligen Herausforderungen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten realistisch einschätzen zu können – also, ob sich jemand dazu in der Lage sieht, eine bestimmte Stresssituation, wie etwa Zeitdruck, zu bewältigen. Diese Fähigkeiten zu stärken ist auch ein zentraler Ansatz vieler professioneller Stressbewältigungsprogramme, die beispielsweise auch in Unternehmen eingesetzt werden. Eine wichtige Komponente ist dabei auch eine **vernünftige Balance** zwischen Anspannung und Stress auf der einen und Entspannung und Ruhe auf der anderen Seite zu finden. Bedeutende Stressfaktoren treten jedoch häufig auch auf der strukturellen Ebene auf. Hier geht es um Themen wie die Gestaltung von Arbeitsplätzen und -abläufen oder die individuelle Wohnsituation. Diese „Rahmenbedingungen“ können allerdings von den Betroffenen meist nur schwer oder gar nicht verändert werden. Berufsgruppen, die hohe Fehlzeiten und Burnout-Raten aufweisen, sind häufig im Bereich der personenbezogenen Dienstleistungsberufe oder „Humandienstleister“ zu finden, also überall dort wo „Dienst“ an anderen Menschen geleistet wird. Dazu zählen beispielsweise Pflegedienstmitarbeiter, Ärzte, Mitarbeiter/innen von Callcentern, aber auch Lehrkräfte. Die zwischenmenschlichen Beziehungen spielen dabei sowohl bei der Entstehung als auch bei der Bewältigung von Stress eine große Rolle. Der Neurobiologe und Psychiater Joachim Bauer bemerkt in diesem Zusammenhang, dass es eine der wichtigsten Erkenntnisse der Stressforschung ist, „dass gute zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur im Gehirn »abgebildet« und »gespeichert« werden, sondern dass sie die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie »Droge« gegen seelischen und körperlichen Stress darstellen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind das Medium, in dem sich nicht nur unser seelisches Erleben bewegt, sondern in dem sich auch unsere körperliche Gesundheit bewahren lässt. Überall da, wo sich Quantität und Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen vermindern, erhöht sich das Krankheitsrisiko.“⁸

¹ Friedrich Schneider, Elisabeth Dreer, Volkswirtschaftliche Analyse eines rechtzeitigen Erkennens von Burnout, Linz, 2013

² Statistisches Handbuch der österreichischen Sozialversicherung 2014

³ Michael Radkau, Das Zeitalter der Nervosität, 1998.

⁴ Michael Marmot, Richard Wilkinson, Soziale Determinanten der Gesundheit, Die Fakten, 13, 2004.

⁵ Verband Deutscher Rentenversicherungsträger, VDR (Hg.), Heiner Vogel et al., Seminareinheit Stress und Stressbewältigung, www.deutsche-rentenversicherung.de

⁶ Christel Lüdecke, Sucht-Bindung-Trauma, 2010

⁷ Werner Schöny, Vortrag Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Tag der Psychischen Gesundheit, Linz 14. Oktober 2011, www.pmooe.at

⁸ Joachim Bauer, Das Gedächtnis des Körpers, 13f, München, 2002

Stress

STRESS UND SUBSTANZKONSUM AM ARBEITSPLATZ

Psychische Belastungen und Stress am Arbeitsplatz, Burnout, Depressionen und Suchterkrankungen als Folgeerscheinungen oder die Einnahme von legalen und illegalen Substanzen zur Leistungssteigerung sind hochaktuelle Themen. Nicht nur weil sie Leid bei den Betroffenen erzeugen, sondern weil sich auch die finanziellen Auswirkungen durch deutlich gestiegene Krankenstandstage aufgrund psychischer Erkrankungen bei den Unternehmen bemerkbar machen. Daraus ergibt sich eine Situation, in der sowohl Arbeitgeber- als auch Arbeitnehmervertreter zunehmend Interesse an den Ursachen dieser Entwicklung und deren gesünderen Bewältigung zeigen. Gemeinsame Strategien sind derzeit allerdings noch die Ausnahme.

Henne oder Ei? Die ewige Frage was zuerst da war, kann man auch auf die derzeit vorherrschende Debatte zum Thema Stressbelastungen am Arbeitsplatz umlegen. Während Arbeitgebervertreter tendenziell die Ursachen eher bei persönlichen Faktoren ihrer Mitarbeiter suchen und individuelle Maßnahmen zur Stressreduzierung fördern, so schlagen andererseits die Arbeitnehmervertreter häufig Alarm, weil sie die Hauptgründe für psychische Belastungen vor allem bei zu viel Arbeit und krankmachenden Arbeitsstrukturen sehen. Gerade beim Thema Burnout-Prävention ist es jedoch von großer Bedeutung sich beide Faktoren – sowohl persönliche als auch strukturelle – zu vergegenwärtigen. Nicht jeder Manager oder vielbeschäftigte Politiker erleidet trotz einer Unzahl an Arbeitsstunden und hohem Aufgabensumme zwangsläufig ein Burnout. Die persönliche Arbeitszufriedenheit hat sehr viel mit dem Thema Selbstbestimmung zu tun. Es ist nicht unbedingt der volle Terminkalender, der Menschen in einen krankmachenden Stress treibt, sondern vielmehr das Gefühl, nur noch der Getriebene zu sein und über wenig Gestaltungs- und Einflussmöglichkeiten bei der Bewältigung des jeweiligen Arbeitsspektrums zu verfügen. Zudem spielen bei stressbedingten Erkrankungen meist auch Faktoren abseits des Berufes eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Unabhängig von den unterschiedlichen Ursachen ist das Phänomen Stressbelastung am Arbeitsplatz in der westlichen Gesellschaft in den vergangenen Jahren zu einem Riesenthema geworden. Und Österreich ist besonders stark davon betroffen. So gaben zum Beispiel bei der Erhebung des

jüngsten **Arbeitsklima Index** – einer Befragung, die im Auftrag der Arbeiterkammer OÖ in regelmäßigen Abständen durchgeführt wird – von 1.000 Befragten 44 Prozent an, sehr stark oder stark von Stress betroffen zu sein. Knapp ein Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer fühlt sich psychisch stark belastet. Vor allem Lehrkräfte, medizinische Pflegekräfte und Berufsfahrer/innen sind nach eigenen Angaben durch Stress belastet. Großen Einfluss hat laut Arbeitsklima Index in diesem Zusammenhang die Arbeitszeit. Beschäftigte, die mehr als 45,5 Stunden pro Woche arbeiten, und Arbeitnehmer, die häufig Überstunden machen, seien demnach deutlich stärker durch Stress belastet. Zu einem ähnlichen Ergebnis kam auch der jüngst in Deutschland veröffentlichte „Gesundheitsmonitor“, eine Studie der deutschen Bertelsmann-Stiftung und der Krankenkasse Barmer GEK, für die ebenfalls 1.000 Männer und Frauen befragt wurden. Rund ein Viertel der Befragten fühlt sich wie der viel zitierte „Hamster im Rad“: Sie arbeiten in einem Tempo, dass sie auf Dauer nicht durchhalten können, legen nie Pausen ein, jeder achte kommt sogar krank in die Arbeit. Wie die Autoren der Untersuchung schreiben, steht der seit mehr als zehn Jahren in Unternehmen zu beobachtende Anstieg der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in Verbindung mit immer mehr Stress am Arbeitsplatz.

Fakt ist auch, dass in Österreich die Anzahl der **Krankenstandstage** aufgrund psychischer Probleme in den letzten zwei Jahrzehnten geradezu explodiert ist. Waren es im Jahr 1991 noch rund 851.000 Krankenstandstage, stieg diese Zahl im Jahr 2013 laut den Daten des Hauptverbands der Sozialversicherungsträger (Statistisches Handbuch der österreichischen Sozialversicherung 2014) auf über 3,5 Millionen Tage. Dies entspricht einer Zunahme von über 300 Prozent. Dieselbe Quelle besagt, dass psychische Erkrankungen sowohl bei Männern als auch bei Frauen mittlerweile der Hauptgrund von Neuzugängen in die Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension sind. Im Vorjahr gab es in diesem Kontext auch eine ernüchternde Feststellung der OECD. Bei der erstmals gemessenen „**Arbeitsqualität**“ belegt Österreich nur Rang 27 von 32 erfassten Ländern. Als Gründe werden vor allem lange Arbeitszeiten und hoher Zeitdruck angeführt. Hinzu kommen Faktoren wie Unter- oder Überforderung, Stress, Konflikte, unklare soziale Beziehungen und schlechtes Führungsverhalten.

Als Folge dieser Entwicklung entstehen neben den gesundheitlichen und psychosozialen Problemen auch hohe finanzielle Kosten. Laut einer Hochrechnung der Johannes Kepler Universität Linz¹ verursachen Burnoutbedingte Erkrankungen bei Früherkennung Kosten von 1.500 bis 2.300 Euro je Fall. Bei später Erkennung entstehen sogar Kosten von bis zu 130.000 Euro je Fall. Betrachtet man insbesondere die Kleinbetriebe, die in Österreich 90 % aller Betriebe ausmachen, so sind diese besonders stark betroffen. Bei spätem Diagnosezeitpunkt entsprechen die Gesamtkosten durch Burnout zwischen 5,1 % und 8,8 % der durchschnittlichen Personalkosten.

4 Hauptmotive ...

für Substanzkonsum und suchtbedingtes Verhalten im Kontext psychosozialer Belastungen am Arbeitsplatz:

- Leistungssteigerung
- Belohnung
- Entspannung
- Problem- und Stressbewältigung

SUBSTANZKONSUM AM ARBEITSPLATZ

Nicht selten greifen Arbeitnehmer/innen im Zusammenhang mit psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz regelmäßig zu psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Nikotin/Tabak, Koffein aber auch zu illegalen Suchtmitteln und sind daher auch einer erhöhten Suchtgefährdung ausgesetzt. Vor allem hohe Anforderungen bei gleichzeitig wenig persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten auf die Arbeitsabwicklung, hoher Stress und starke psychische Belastungen sowie Gratifikationskrisen (hoher Einsatz, der nicht „belohnt“ wird) sind durch wissenschaftliche Studien belegte Faktoren, die zu erhöhtem Substanzkonsum führen. Die **Motive für den Substanzkonsum** liegen jedoch nicht nur in der Stress- oder Problembewältigung. Herbert Baumgartner, der am Institut Suchtprävention die Abteilung Außer-schulische Jugend und Arbeitswelt leitet, hat sich in seiner Masterthesis² unter anderem der Frage nach den Motiven für die Einnahme von psychoaktiven Substanzen im Kontext psychosozialer Belastungen am Arbeitsplatz gewidmet. Zu den zentralen Motiven für Substanzkonsum zählen demnach die **vier Kategorien** Leistungssteigerung, Belohnung, Entspannung sowie Problem- und Stressbewältigung:

Je stärker die gestellten berufsbedingten Anforderungen mit hohem Stresspotenzial, einem unsicheren Arbeitsplatz, langen Arbeitszeiten oder starkem Konkurrenzdruck verbunden sind, desto eher neigen Beschäftigte zum „Doping“ am Arbeitsplatz, also dem Substanzkonsum zur **Leistungssteigerung** bzw. um fit und schmerzfrei zu bleiben. Zu diesem Thema ist in jüngerer Vergangenheit im deutschsprachigen Raum die Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten zur Leistungssteigerung in das öffentliche Blickfeld geraten. In Deutschland schlucken laut einer aktuellen Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK Gesundheit) etwa drei Millionen Menschen verschreibungspflichtige Pillen, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein. Innerhalb von sechs Jahren erhöhte sich deren Anteil von 4,7 auf 6,7 Prozent. Laut dem **DAK-Gesundheitsreport** liegt die geschätzte Zahl mit zwölf Prozent aber sehr viel höher. Zu solchen verschreibungspflichtigen Mitteln zählen Medikamente zur Behandlung von Demenz, Depressionen oder Aufmerksamkeits- und Schlafstörungen. Ein Ende 2014 veröffentlichter Bundesratsbericht aus der Schweiz beschäftigte sich ebenfalls mit der Verbreitung leistungssteigernder Arzneimittel in der Berufswelt. Hier zeigte das Ergebnis, dass etwa 4% der Erwerbstätigen oder sich in Ausbildung befindlichen Personen in der Schweiz bereits einmal ohne medizinische Indikation verschreibungspflichtige Arzneimittel oder Drogen zur Stimmungsaufhellung oder zur kognitiven Leistungssteigerung eingenommen haben. Die Zahlen aus Deutschland und der Schweiz lassen sich wohl auch für Österreich umlegen. Im Zuge des DAK-Reports wurden auch die Motive für das sogenannte „**Hirndoping**“, im Fachjargon häufig als „**Neuroenhancement**“ bezeichnet, abgefragt. Diese sind bei Männern und Frauen unterschiedlich: Männer versuchen vor allem, noch leistungsfähiger zu werden, um berufliche Ziele zu erreichen. Zudem wollen sie auch nach der Arbeit noch Energie für Freizeit und Privates haben. Frauen hingegen nehmen Medikamente am ehesten, damit ihnen die Arbeit leichter von der Hand geht und sie emotional stabil genug sind. In der wissenschaftlichen Literatur finden sich bislang jedoch keine eindeutigen Belege dafür, dass sich mit leistungssteigernden Arzneimitteln tatsächlich kognitive Fähigkeiten verbessern lassen.

Werden die beruflichen Herausforderungen trotz einer Stressbelastung letztendlich positiv bewältigt, kann Substanzkonsum auch zur **Belohnung** nach erbrachter Leistung eingesetzt werden. Übersteigt der Konsum in diesem Fall die kritischen Grenzen nicht, kann diese selbst herbeigeführte Belohnung, im Sinne eines Ausgleichs zu einer hohen Verausgabung, auch eine positive gesundheitliche Funktion haben. Wird die berufliche Anforderung jedoch als unkontrollierbarer Stress, verbunden mit Angst und Unsicherheit, wahrgenommen, wird oftmals Substanzkonsum zur **Entspannung** bei Überlastung bzw. zur **Problem- bzw. Stressbewältigung** („Coping“) herangezogen. Bleiben die Anforderungen dauerhaft hoch und setzt die Person dieses Bewältigungsmuster dauerhaft ein, um die gestellten Anforderungen zu bewältigen, kann der Substanzkonsum zu einem ernsthaften Risiko für eine Suchtentwicklung werden. Beim aktuellen Gesundheitsmonitor der Bertelsmann Stiftung gaben knapp sechs Prozent an, oft bis sehr oft Genussmittel oder Substanzen zu konsumieren, um bei der Arbeit leistungsfähiger zu sein. Knapp fünf Prozent konsumieren oft bis sehr oft, um nach der Arbeit besser abschalten zu können.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass nicht nur Suchtmittel zur Stressbewältigung, Entspannung und Distanzierung von arbeitsbedingten Belastungen eingesetzt werden, sondern auch **Verhaltensweisen**, die ein Suchtrisiko in sich tragen können, wie z. B. Glücksspiel oder missbräuchliche Internetnutzung. Mit dem Einsatz dieser Verhaltensweisen streben belastete Personen im Sinne eines „Coping“ ebenso nach Entspannung, Distanz und Ausgleich von erlebten psychosozialen Belastungen.

BETRIEBLICHE PRÄVENTION UND DAS „GESUNDE MASS“ AN ARBEIT

Dauerhafte Stressbelastungen und daraus resultierende Folgeerscheinungen wie Burnout, Depressionen oder Suchterkrankungen haben in Österreich ein besorgniserregendes Ausmaß angenommen. Das Thema psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz ist für die betriebliche (Sucht)Prävention von großer Relevanz. Herbert Baumgartner nennt in seiner Publikation in diesem Zusammenhang **5 wesentliche Einflussfaktoren**, die sich je nach ihrer Ausprägung förderlich oder hinderlich auf die Gesundheit von Beschäftigten auswirken:

1. Das Ausmaß der Arbeitsanforderungen und damit verbundener Stress und Zeitdruck
2. Das Ausmaß der Kontroll- und Einflussmöglichkeiten bei der Aufgabenerfüllung
3. Das Ausmaß sozialer Unterstützung durch Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte
4. Angemessene Gratifikation im Spannungsfeld von Engagement und Belohnung
5. Persönliche Gesundheitskompetenzen und Widerstandsressourcen

Eine Schlüsselrolle spielt dabei das **Führungsverhalten** in den Unternehmen, da die Führungskraft direkten Einfluss auf die Arbeitsbedingungen, die im Betrieb tätigen Personen und die jeweilige **Unternehmenskultur** nehmen kann. Somit kann das Führungsverhalten sowohl einen Risiko- als auch einen Schutzfaktor für die Gesundheit der Beschäftigten darstellen. Ein entscheidender Faktor in diesem Zusammenhang ist auch, wie die Führungskräfte selbst mit Stressoren umgehen. Zu den wichtigsten positiven Einflussfaktoren des Führungsstils der Vorgesetzten zählen zum Beispiel die direkte und wertschätzende Kommunikation bzw. die Wertschätzung für die jeweilige Person, Lob und Anerkennung für erbrachte Leistungen, aber auch die Formulierung klarer Arbeitsaufträge und die Schaffung der dafür notwendigen Rahmenbedingungen. Ebenfalls positiv wirkt sich die Gestaltung von Arbeitszeiten aus, die eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ ermöglichen. Ein Bestandteil betrieblicher Präventionsprogramme ist aber auch die Thematisierung der Gesundheit von Führungskräften, da sie selbst eine Risikogruppe für arbeitsbedingte physische und psychische Erkrankungen darstellen.

Elsbeth Huber, Leiterin der Abteilung für Arbeitsmedizin im Sozialministerium, definierte kürzlich auf Anfrage des Ö1-Mittagsjournals ein gesundes Maß an Arbeit so, „dass man auch die Beschäftigten einbezieht bei der Definition von Zielen und der Festlegung von Terminen.“ Wichtig sei auch, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Tätigkeit als sinnvoll empfinden. Einen Anlass dieses „gesunde Maß an Arbeit“ gemeinsam festzulegen bietet die seit 2013 gesetzlich vorgeschriebene Erhebung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz („Anti-Stress-Gesetz“). Konkret müssen die Unternehmen erfragen, ob ihre Mitarbeiter unter Stress leiden und Maßnahmen dagegen, wie etwa Zeiten ohne Email festlegen. Um festzustellen, welche Stressfaktoren einwirken, müssen Arbeits- und Organisationspsychologen einbezogen werden. Laut Huber belegen die jüngsten Zahlen des Sozialministeriums, dass bisher erst rund die Hälfte aller österreichischen Betriebe die eigene Belegschaft dazu befragt und nur ein Viertel etwas gegen zu viel Druck am Arbeitsplatz unternommen hat.

Günther Ganhör

Krankenstandstage nach Ursachen

ERKRANKUNG	1991	2013	Veränderung
Psychische Erkrankungen	851.111	3.503.017	+ 311,6 %
Atmungssystem	8.361.223	8.760.085	+ 4,8 %
Bewegungsapparat	8.456.316	8.574.674	+ 1,4 %
Kreislaufsystem	1.905.251	1.463.271	- 23,2 %
Verdauungssystem	2.396.014	1.515.968	- 36,7 %

¹ Friedrich Schneider, Elisabeth Dreer, Volkswirtschaftliche Analyse eines rechtzeitigen Erkennens von Burnout, Linz, 2013

² Herbert Baumgartner, Konzepte gesundheitsförderlicher Führung im Rahmen von Programmen der betrieblichen Suchtprävention, Linz, 2014.



BURNOUT

bei Lehrkräften

Die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer zählt zu jenen mit den höchsten Burnout-Raten. Laut deutschen Untersuchungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der aktiven Lehrkräfte von einer merklichen, in Zusammenhang mit Stress stehenden Gesundheitsstörung betroffen. Einer jener Wissenschaftler, der sich besonders intensiv mit dem Thema Burnout bei schulischen Lehrkräften beschäftigt, ist der bekannte Freiburger Psychiater und Universitätsprofessor Dr. Joachim Bauer. Er beschreibt vier Themenfelder, die zugleich auch wichtige Ansatzpunkte für die Prävention und die Behandlung von Burnout-Symptomen bei Lehrkräften darstellen.

Warum sind gerade Lehrer/innen besonders gefährdet, ein Burnout zu entwickeln? Mit dieser Frage beschäftigt sich der deutsche Mediziner und Universitätsprofessor Joachim Bauer bereits seit vielen Jahren. Der ausgewiesene Experte in Fragen der Lehrergesundheit führt dabei zu einem Faktor an, die auch in anderen Berufen zu einer Gefährdung führen, wie zum Beispiel eine hohe Verausgabungsbereitschaft, die mit niedriger Anerkennung gekoppelt ist (Gratifikationskrisen), eine allgemein hohe Arbeitsbelastung (außerhalb der Ferien im Schnitt 51 Wochenstunden) bei geringem Gestaltungsspielraum sowie eine schlechte Trennung zwischen beruflicher und privater Sphäre. Hinzu kommt die Tatsache, dass Lehrkräfte eine besondere Angriffsfläche für eine Reihe negativer Emotionen bieten. Dahinter stehen laut Bauer drei Aspekte: Zum einen, weil die „**schulische Zwangsgemeinschaft**“ über mindestens acht Jahre andauert und man dieser im Regelfall nicht entgeht. Diese Zeit prägt und hinterlässt mitunter traumatische Erfahrungen. Diese Schulerfahrungen wirken zeitlebens nach und werden mit dem Eintritt der eigenen Kinder wieder „hochgefahren“. Als zweiten Faktor führt Bauer den in der Psychologie gebräuchlichen Begriff der „**Triangulierung**“ an. Damit ist die bewusste oder auch unbewusste Konkurrenzsituation gemeint, die zwischen Lehrkräften und Eltern entsteht, wenn die „**Paarbeziehung**“ (Eltern-Kind) durch den Schuleintritt erweitert wird (Eltern-Kind-Lehrkraft). Als dritter Faktor wird angeführt, dass nicht alle in diesem Berufsfeld Tätigen ihren Job hinreichend kompetent ausüben. Das liegt laut Bauer zu einem Großteil auch an den **enormen psychischen Anforderungen**, die der Lehrerberuf mit sich bringt. Es reicht bei weitem nicht, wenn Lehrkräfte den Unterrichtsstoff beherrschen und diesen didaktisch gut aufbereiten. Denn nicht nur fachliche Kompetenz ist im Lehrerberuf gefragt, sondern auch menschlich-soziale Stärken und Führungsqualität. Begabte Schüler sollen gefordert werden, zugleich sollten aber auch Kinder mit Entwicklungs- oder Verhaltensproblemen gut integriert werden. Von der Schule und den darin unterrichtenden Lehrkräften wird auch erwartet, dass Erziehungsdefizite aus dem Elternhaus ausgeglichen werden, die sich aus der gesellschaftlichen Entwicklung der vergangenen Jahre ergeben haben. Der von Bauer zitierte familiäre Normalfall des „Ganztags-Doppelverdienertums bei Fortbestehen der Halbtagschule und sich daraus ergebenden schweren Betreuungsdefiziten verbunden mit hohem Medienkonsum“ wäre ein Beispiel dafür. Verbale Aggressivität, Beleidigungen und Androhungen oder gar die Ausübung körperlicher Gewalt von Schülerseite tun ihr Übriges.

KENNZEICHEN EINES BURNOUTS:

(nach Bauer)

- Chronische, emotionale Erschöpfung
- Gefühle beruflicher Ineffizienz, Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit
- Unbeeinflussbare, zuvor nicht vorhandene zynische innere Abneigung gegenüber der beruflichen Klientel

PRÄVENTIVE HILFSTELLUNGEN

Joachim Bauer hat in seiner langjährigen Arbeit mit Schulen und Lehrergruppen vier Themenbereiche identifiziert, die von den Lehrkräften wiederkehrend genannt wurden. Die Bearbeitung dieser Themenfelder ist nach Bauer ein entscheidender Ansatzpunkt für die Therapie und Prävention von Burnout.

THEMENFELD 1: Fragen der inneren Einstellung seitens der Lehrkräfte – Identität versus Anpassung – zu viel versus zu wenig Identifikation

Das Finden einer Balance zwischen emotionaler Echtheit (Eigenschaften, Gefühle zeigen, auftreten zu dürfen, wie man ist) und Anpassung an die geforderte berufliche Rolle (angepasstes Verhalten und einen jederzeit respektvollen Umgang mit Schüler/innen) ist gerade im Lehrerberuf aufgrund des großen Anpassungsdrucks mit vielen bürokratischen Vorschriften und Rollenerwartungen eine große Herausforderung. Ebenso ist die gelingende Balance zwischen zu viel und zu wenig Identifikation mit der beruflichen Aufgabe ein wichtiges Thema für Lehrkräfte. Erstrebenswert ist hier das Zulassen der Freude am gewählten Beruf mit entsprechender Identifikation und gleichzeitig ausreichende Abgrenzung, die verhindert, dass Person und berufliche Aufgabe miteinander verschmelzen.

THEMENFELD 2: Beziehungsgestaltung zu den Schüler/innen

Hier geht es um die richtige Mischung aus Verstehen (den anderen als Person wahrnehmen, Fähigkeit zum verstehenden Perspektivenwechsel...) und Führen (Einhaltung sozialer Regeln, Werthaltungen, angemessene Leistungsziele). Sowohl die einseitige Ausrichtung auf Wissensvermittlung und die damit verbundene Ausklammerung aller Aktivitäten, die nicht der Stoffvermittlung dienen als auch eine übermäßige Beziehungsorientierung und Schonhaltung gegenüber den Schüler/innen sind Risikofaktoren für die Entwicklung von Stresssymptomen.

THEMENFELD 3: Beziehungsgestaltung mit den Eltern

Die Tatsache, dass zwischen Lehrkräften und Eltern vielerorts misstrauische Einstellungen und negative Vorannahmen bestehen und die Kommunikation sich häufig als schwierig gestaltet, ist ein weiterer Belastungsfaktor. Voraussetzung für eine gelingende Beziehungsgestaltung ist es zunächst, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und den Hintergrund des Elternverhaltens zu verstehen. Zum anderen ist es aber auch von zentraler Bedeutung, Kompetenz zu zeigen und deutlich zu machen, dass man eine klare Vorstellung von dem hat, wie man den Unterricht gestalten möchte.

THEMENFELD 4: Kollegiale Zusammenarbeit versus Spaltungstendenzen

Die kollegiale Unterstützung ist laut Bauer keine „verzichtbare Folklore“ sondern für Lehrkräfte, die laufend höchst beanspruchende soziale Situationen bewältigen müssen, DER Burnout-Schutzfaktor schlechthin. Denn: Soziale (hier: kollegiale) Unterstützung aktiviert protektive neurobiologische Systeme (Oxytocin, körpereigene Opioide) und reduziert die Aktivierung des neurobiologischen Stresssystems. Um die kollegiale Zusammenarbeit zu ermöglichen bzw. zu fördern, ist es wichtig, sich die verschiedenen „Spaltungslinien“, die fast jedes Kollegium durchziehen (strikte gegen liberale Kollegen, überengagierte gegen wenig engagierte, Umgang mit Beschwerden von außen, unterschiedliche Unterrichtsgegenstände und damit verbundene Anforderungen etc.) zu vergegenwärtigen und zu bearbeiten.

Weiterführende Literatur:

Die von Prof. Joachim Bauer verfasste Übersichtsarbeit „**Burnout bei schulischen Lehrkräften**“ finden Sie auf der Homepage von Prof. Bauer unter www.psychotherapie-prof-bauer.de (Rubrik Lehrergesundheit). Dort finden Sie auch zahlreiche weitere Texte und Studien zum Thema Lehrergesundheit.



„Schulstress“ ist ein häufiges Thema Ihrer täglichen Arbeit als Schulpsychologin. Bei wem kommt der Stress häufiger vor: bei Schüler/innen oder Lehrkräften?

Es hält sich ungefähr die Waage. Bei Kindern und Jugendlichen treten Stressbelastungen meist als Begleiterscheinungen, als Sekundärfaktoren auf. Der Stress tritt häufig in Verbindung mit Lernproblemen und Versagensängsten auf. Häufig entsteht Stress auch durch Probleme in sozialen Gruppen, zum Beispiel bei Konfliktsituationen oder Ausgrenzungen, Mobbing usw. Lehrer/innen sprechen Stressoren direkter an. Wir erhalten oft Anfragen, wie man besser mit schwierigen Situationen, mit stressauslösenden Problemen umgeht.

Was sind die häufigsten Stressbelastungen in der Schule?

Als belastende Stressoren werden von Lehrkräften Themen genannt wie: Unruhe in der Klasse, Disziplinstörungen, mangelnde Mitarbeit von Schüler/innen, hoher Lärmpegel usw. Diese Belastungen werden meist als sehr hoch erlebt. Viele Lehrer/innen können dann nicht mehr abschalten. Das heißt, das Thema Schule begleitet sie auch oft nach Unterrichtsschluss und am Wochenende. Vorbereitungen für den Unterricht, Verbesserungen von Schularbeiten, Tests usw. werden ja häufig zu Hause erledigt. Eine klare und befreiende Trennung zwischen Beruf und Privatleben ist da manchmal gar nicht so leicht. Diese Vermischung kann schon Stress erzeugen. Dazu kommt die strukturelle Ebene, wie der Tagesablauf in der Schule, der ja auch einen Stressfaktor darstellt: 50-Minuten-Einheiten mit kurzen Pausen, dazwischen kaum Möglichkeiten für Vernetzungsgespräche, für Informationsaustausch mit Kollegen/innen, manchmal auch eine ungünstige Schularchitektur, kleine Räume,... diese Stressfaktoren sind dem Schulalltag immanent.

Gibt es Schultypen, die besonders stressanfällig sind?

Ich würde sagen, dass es vor allem jene Schulen betrifft, wo die Lehrkräfte häufig zwischen den Pausen die Klasse wechseln müssen, also etwa in den NMS, AHS oder Hauptschulen. Da bleibt für die Lehrer/innen generell sehr wenig Zeit für Gespräche zwischen den Unterrichtseinheiten. Das heißt, man muss sich als Lehrer/in jede Stunde auf eine neue Klassensituation einstellen. Das erfordert eine hohe Rollenflexibilität, weil es nicht nur um unterschiedliche Lerninhalte geht, sondern auch um unterschiedliche Gruppeneffekte. Die Gruppendynamik in den Klassen ist etwas Besonderes.

Wie entscheidend ist aus Ihrer Sicht das Schul- und Klassenklima als Stressor, also als stressverursachende, aber auch als stressmildernde Komponente?

Wenn das Klassenklima eher belastet ist und die Gruppendynamik in eine Negativspirale gerät, dann kann das ein sehr hoher Stressfaktor sein, nicht nur für die Lehrer/innen, sondern auch für die Schüler/innen. Der so genannte „Lernstress“ ist ja in gewisser Weise gut steuerbar. Der Stress, der durch soziale Gruppen entstehen kann, ist jedoch ein Problem, das Kinder und Jugendliche oft sehr belastet. Anerkennung, positive Arbeitsbeziehungen innerhalb einer Gruppe, eine gute Position in der Klasse, Erleben von Beliebtheit,... sind Erfahrungen, die man sich in einer Gruppe wünscht. Besonders für schüchterne, sozial unsichere Kinder können soziale Gruppen zur Belastung werden. Ausgrenzung, Beschimpfung, Demütigung,... kurz gesagt Mobbing ist für viele Schüler/innen eine schmerzhafteste Erfahrung, die bis zur Schulverweigerung und körperlicher Beeinträchtigung führt. Hier ist ein sensibles Hinschauen, Opferschutz und klare Intervention nötig.

Diese Probleme sind aber vermutlich nicht so leicht zu erkennen.

Das ist richtig, belastende Gruppeneffekte und soziale Ausgrenzungsphänomene geschehen meist verdeckt. Durch Gespräche und Beobachtungen muss man diesen Prozessen erst auf die Spur kommen und analysieren, was tatsächlich dahintersteckt. Meistens gibt es eine Sekundärproblematik, die zunächst im Vordergrund steht: zum Beispiel Übelkeit, Kopfschmerzen, Magenverstimmungen, Durchschlafstörungen, Appetitlosigkeit usw.

Was kann man betroffenen Kindern und Lehrern raten?

Bei Kindern und Jugendlichen arbeiten wir gemeinsam mit den Eltern an der Problemklärung und planen gemeinsam, was den Kindern ganz konkret helfen kann. Wenn sich herausstellt, dass die Probleme sehr stark in der Gruppendynamik der Klasse liegen, dann suchen wir auch den Kontakt mit den Lehrkräften und Schulleiter/innen, beachten verschiedene Perspektiven und planen gemeinsame Schritte zur Entlastung der Situation. Wenn es notwendig erscheint, führen wir auch Workshops in den Klassen durch, wo es um eine Verbesserung des Klassenklimas geht. Wir haben sehr positive Erfahrungen gemacht, dass durch unsere Arbeit mit Klassen Deeskalation erreicht werden kann. Natürlich versuchen wir auch auf individueller

Ebene Kinder zu stärken, damit sie es auch selbst schaffen, eine Position in der Klasse zu finden, die für sie gut passt und möglichst wenig Stress auslöst.

Bei den Lehrkräften ist die individuelle Ebene ebenfalls sehr wichtig. Wir arbeiten lösungsorientiert in Richtung Problemklärung und Entlastung. Wir führen auch Klassenbeobachtungen durch. Damit können wir Lehrer/innen unterstützen und coachen, wenn es um mögliche Veränderungen geht, die man in der Klasse durchführen kann oder darum, wie man Stressoren besser identifizieren kann. Auch hier haben wir schon viele positive Erfahrungen gemacht. Voraussetzung ist natürlich, dass das Angebot angenommen wird. Die Freiwilligkeit spielt eine sehr wichtige Rolle für das Gelingen von Interventionen.

Häufig entstehen auch zwischen Lehrkräften und Eltern belastende Konflikt- oder Konkurrenzsituationen. Was raten Sie den Beteiligten in solchen Fällen?

Die Kooperation zwischen Eltern, Lehrkräften und Schüler/innen ist sehr wichtig. Denn wenn diese nicht vorhanden ist, schwächt das sowohl die Autorität der Eltern als auch jene der Lehrkräfte und verstärkt eine negative Symptomatik bei den Kindern. Um die Bedeutung dieser Kooperation zu unterstreichen, machen wir klar, dass Eltern und Lehrer/innen in irgendeiner Form den Austausch finden müssen. Wir moderieren häufig Konfliktgespräche zwischen Schule und Eltern, um eine Verbindung wieder herzustellen. Theoretisch stützen wir uns bei den Interventionen stark auf das Modell „Neue Autorität“ von Haim Omer und die „Bündnisrhetorik“ von Michael Grabbe.

Welche Ratschläge lassen sich ganz allgemein geben, um besser mit Stress – egal ob innerhalb oder außerhalb der Schule – umgehen zu können?

Es ist zum Beispiel hilfreich, die eigenen Zielvorstellungen und Lebensentwürfe zu betrachten und sich die Frage zu stellen: Sind die Dinge, die ich erreichen will auch tatsächlich erreichbar für mich oder habe ich vielleicht zu hoch gesteckte Erwartungen?

Es gibt aber auch den so genannten „positiven Stress“, der anspricht.

Ja natürlich, da geht es um das Anspruchsniveau von Ereignissen und Aufgaben. Bewältigte Herausforderungen stärken unser Selbstvertrauen. Jede gelungene oder positiv erlebte Herausforderung stärkt Menschen im Selbstwertgefühl und erzeugt ein positives Vertrauen in die eigene Handlungs- und Leistungsfähigkeit. Das setzt sich als Erfahrung im Selbstkonzept, im Selbstbild fest. Haim Omer hat das einmal sehr schön formuliert mit dem Satz „Die Überwindung des Unvermeidbaren ist das Calcium für das Rückgrat des Selbstwertgefühls.“ Wenn ich jede Herausforderung umgehe und vermeide, dann erlebe ich auch nie so etwas wie „Handlungswirksamkeit“. Die Handlungswirksamkeit wird am besten erlebt, wenn Herausforderungen auch tatsächlich bestanden werden. Das macht Menschen stark. Man darf Kindern nicht jede Anforderung aus dem Weg räumen. Selbstwirksamkeitserfahrungen machen Kinder dann, wenn sie Herausforderungen – die ihren Möglichkeiten gut entsprechen – bewältigen.

Wie kann man den Kindern dabei helfen?

Die beste Hilfe liegt in der individuellen Herausforderung. Fähigkeiten und Kompetenzen der Kinder sind so einzuschätzen, dass es weder zur Über- noch zur Unterforderung kommt. Kinder sollen stolz darauf sein können, wenn sie etwas schaffen. Wir müssen ihnen natürlich auch vertrauen und zutrauen, dass sie es können. Eine positive Begleitung hilft Kindern am allermeisten. Vor allem dann, wenn einmal etwas schief geht.

Wie kann man als Lehrer/in dem arbeitsbedingten Stress vorbeugen?

Gerade für Lehrer/innen ist es ganz wichtig zwischen dem Arbeitsalltag und dem Privatleben zu trennen. Das Arbeitsleben verschränkt sich hier oft mit dem Privatleben. Das hat natürlich mit der Schulstruktur zu tun, weil viele Lehrkräfte häufig die Arbeit mit nach Hause nehmen, zum Beispiel in Form von Heften, die korrigiert werden müssen.

Als Lehrer/in ist es hilfreich, morgens beim Betreten des Schulhauses ganz bewusst in die Berufsrolle zu schlüpfen und nach Dienstschluss aus der Berufsrolle wieder in die Privatperson zu gleiten. Denn viele Beschwerden von Eltern oder Provokationen von Schüler/innen haben mit der Berufsrolle zu tun. Schüler/innen provozieren Lehrer/innen – dieses Muster kennen wir doch schon von Wilhelm Busch. Da hilft es tatsächlich sich mit einer Art „Schutzmantel“ gegen Provokationen zu wappnen und zu sagen: „Das hat etwas mit meiner Berufsrolle zu tun und nicht mit mir als Person.“ Ein professionelles Agieren auf sachlich-lösungsorientierter Ebene ist hilfreich, entlastend und wirksam.

STRESS LASS NACH!

Das Unterrichtsprogramm **plus** (5.–8. Schulstufe) bietet für Lehrkräfte und Schüler/innen in der sechsten Schulstufe einige tolle Möglichkeiten, das Thema Stress im Unterricht gemeinsam zu behandeln. In zwei Einheiten wird den Fragen „Woher kommt Stress?“ und „Wie vergeht Stress?“ nachgegangen. Auszugsweise haben wir für Sie Teile dieser Übungen zur Verfügung gestellt.

Wie kann ich mit Stress gut umgehen? Diese Frage beschäftigt sehr viele Schülerinnen und Schüler, nicht nur vor Schularbeiten. Um hilfreiche Strategien dazu entwickeln zu können, ist es zunächst notwendig für sich selbst herauszufinden, was einem Stress bereitet. Dazu eignet sich zum Beispiel bewusst zu machen, wie der eigene Tagesablauf aussieht und wieviel Zeit für welche Tätigkeiten aufgewendet wird. Eine weitere gute und beliebte Möglichkeit ist der „Stresstest“, bei dem die Schüler/innen jeweils in Einzelarbeit einen kurzen Fragenbogen ausfüllen. Die Fragestellungen sind bunt gemischt, lassen sich aber jeweils einer bestimmten **Stress-Kategorie** zuteilen. Insgesamt werden **5 Kategorien** unterschieden:

- 1| **Mängel in der Arbeitshaltung/Lernmethoden**
- 2| **Prüfungsangst**
- 3| **Schulunlust**
- 4| **Konzentrationsprobleme**
- 5| **Leistungsdruck (von Eltern, Lehrern,...)**

Auf diese Weise können die Kinder ihr eigenes „**Stressprofil**“ erarbeiten und somit besser erkennen, in welchen Bereichen sie ansetzen können, um ihren Stress zu verringern. Die jeweiligen Anti-Stress-Strategien werden in einer folgenden Unterrichtseinheit gemeinsam in kleinen Teams erarbeitet. Dabei geht es um die Auseinandersetzung mit den **fünf Fragen**:

- 1| **Wie kann ich mich gut auf eine Prüfung vorbereiten?**
- 2| **Was hilft mir, die Angst vor der Prüfung zu überwinden?**
- 3| **Was kann ich tun, dass ich wieder lieber lerne/in die Schule gehe?**
- 4| **Was hilft mir, damit ich mich gut konzentrieren kann?**
- 5| **Wie kann ich mich gegen zu hohe Anforderungen an mich wehren? (z.B. von den Eltern)**

Die gesammelten Ideen werden anschließend auf Plakaten in der Klasse aufgehängt. Eine ebenfalls bereits bewährte „plus“-Methode ist die Projektidee der „**Entspannungstrainer/innen**“. Dabei werden kurze, entspannende Übungen in der Stunde vor einer Schularbeit oder vor der 6. Vormittagsstunde von jeweils einer Mitschülerin oder einem Mitschüler (oder zu zweit) für alle angeleitet. Konkrete Übungsvorschläge (siehe Entspannungstipps) können die Schüler/innen beispielweise im Turnunterricht kennenlernen.

Weitere Tipps und Übungen zum Thema Umgang mit Stress gibt es in der Unterrichtsmappe zum Programm plus. Nähere Informationen zu diesem Unterrichtsprogramm erhalten interessierte Lehrer/innen bzw. Schulen in Oberösterreich bei Dr. Ilse Polleichtner am Institut Suchtprävention in Linz: 0732/778936-37



5 ENTSPANNENDE TIPPS für Schüler/innen

■ Mit der Zunge die Zähne putzen

Das geht so: Im geschlossenen Mund putzt du deine Zähne mit der Zunge. Und zwar jeden Zahn einzeln und von allen möglichen Seiten her. Zum Schluss dehnt du die Zunge nach oben hin gegen den Rachen. Das löst eine vertiefte Atmung aus und entspannt. Der Zungenmuskel nimmt im Hirn großen Raum ein. Mit dieser Übung wird also die gesamte Hirntätigkeit stimuliert. Und wenn der gefürchtete Moment gekommen ist ... Es ist soweit. Du stehst vor der Klasse und musst deinen Vortrag halten ...: Lass den Blick über deine Kolleginnen und Kollegen schweifen, bleib ruhig, nimm dir Zeit, nimm 2, 3 tiefe Atemzüge durch die Nase, bevor du zu sprechen beginnst.

■ Gorilla-Übung

Bei der Gorilla-Übung wird angesammelter Schleim gelöst und kann leichter aus den Atemwegen in den Rachen geräuspert werden. Das schont die Lungen und Bronchien. Dazu wirst du mit dieser Übung locker: Klopfe dir selber mit beiden Fäusten oder mit flachen Händen locker auf die Brust. Gleichzeitig summe oder singe laut „AAA ...“ oder „OOO...“ oder einen anderen Vokal. Das sieht ein bisschen wie ein Gorilla aus. Sobald der Ton leiser wird, lasse die Arme seitlich fallen – das Einatmen geschieht von alleine. Lass den Atemstrom durch die Nase ziehen und beobachte dabei dein Atemgefühl. Beim Ausatmen kannst du genussvoll stöhnen. Wiederhole das Klopfen 3- bis 5-mal. Danach klopfe mit dem Handrücken ebenfalls 3- bis 5-mal von unten auf deinen Brustkorb im Rücken. Beobachte, ob dir das Atmen nach dieser Übung einfacher fällt. Spürst du den größeren Atemraum?

■ (Brustkorb-) Walzer

Beim Ausatmen klopfst du dir abwechselnd, nacheinander mit der rechten und linken Faust locker von allen Seiten auf den Brustkorb, von vorne auf die Brust, von oben auf die Schultern, von hinten auf den oberen Rücken und um die Taille. Atme durch die Nase ein und beginne beim Ausatmen wieder mit Klopfen.

■ Antenne ausfahren

Eine kleine nützliche Übung vor einer Prüfung, einem wichtigen Gespräch oder zum Wach werden: Die Übung regt die Durchblutung an und steigert die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit. Sie geht so: Streiche deine Ohrmuscheln kräftig aus, knete sie sachte, jeweils von der Mitte nach außen. Lass dir etwas Zeit, behandle dein Ohr so lange, bis es ganz warm wird. Zum Schluss streiche einige Male über Knorpelrand und Inneres der Ohrmuschel. Anschließend streiche mit allen Fingern dem Hals entlang Richtung Schlüsselbein. Behandle deine Ohren nacheinander. So nimmst du die Veränderungen des gekneteten Ohrs verglichen mit dem nicht behandelten wahr.

■ Natürlich atmen

Drücke während des Einatmens mit Daumen und Zeigefingern leicht auf die Nasenflügel. Atme so eine Weile ganz ruhig ein und aus. Der Luftstrom wird gebremst, Du spürst einen leichten Widerstand und die Luft gelangt zu wichtigen Sensoren in der Nase, die normalerweise nicht so stark mit Luft versorgt werden. Dein Hirn registriert den regelmäßigen Luftdurchzug als ruhig und vermittelt diese Ruhe dem ganzen Körper.

FIT FOR FUN? FIT FOR STRESS?

Die „Fitness-Szene“ zählt zu den derzeit größten Jugendszenen der Gegenwart. Ob Lauftraining, Fitnessstudio oder Solarium: Ein perfekt trainierter und gestylter Körper ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene ein erstrebenswertes Ziel, das es zu erreichen gilt – und für das viel in Kauf genommen wird. Denn wer nicht Schritt halten kann, gilt schnell als nachlässig und faul. Die eigene Erwartungshaltung kann sich gerade in Zeiten, in denen sich der eigene Körper und Geist in einem „Entwicklungsstress“ befindet, einen großen Belastungsfaktor darstellen.

„Bist du fit?“ Mit dieser Frage sind nicht nur junge Menschen konfrontiert, aber doch in einem erhöhten Ausmaß als andere Altersgruppen: Fit für die Schule? Fit für den Berufseinstieg? Fit für die Liebe? Fit für den Sport? Fit fürs Outfit? Fit für das eigene Leben? Fitness: just for fun? Oder doch als Lebenshaltung? „Jung san ma! Fesch san ma!“ lautet der Refrain eines altbekannten Heurigenliedes und das Motto hat auch heute noch Gültigkeit, wobei die (vermeintliche) Geselligkeit eher der Selbstdarstellung des eigenen Körpers gewichen ist. Die Wiener Jugendforscherin Beate Großegger bemerkt dazu in ihrem 2014 publizierten Buch „Die Kinder der Krise“, dass die **Fitness-Szene** derzeit eine der größten Jugendszenen sei: „Der trainierte Body gilt heute eben als Ideal. Und um diesem Ideal möglichst nahezukommen, nehmen junge – wie übrigens auch ältere – Menschen oft viel in Kauf. Wer nicht mitzieht, steht schnell im Ruf, nachlässig zu sein, und macht sich damit meist nicht allzu populär.“ Und wer untertags keine Zeit zum Trainieren hat, dem bieten sich vor allem in den Ballungsräumen abends und nachts Möglichkeiten. So gibt es beispielsweise in Deutschland und Österreich auch Anbieter die 24 Stunden und 365 Tage im Jahr geöffnet halten.

90-60-90

Nur 6 von 10.000 Frauen besitzen laut dem Wiener Programm für Frauengesundheit die „Idealmaße“ für Brust-, Taillen- und Hüftumfang. Angestrebt wird dieses **Schönheitsideal** jedoch von einer Vielzahl an Frauen. Um die vermeintlich perfekte „Norm“, also einen überdurchschnittlichen Körper zu besitzen, wird nicht nur fleißig trainiert. Es legen sich viele junge Erwachsene sogar freiwillig unters Messer, um mithilfe der kosmetischen Chirurgie dem Idealbild näherzukommen. Statistische Daten zu diesem Thema gibt es jedoch kaum. Die jährlich veröffentlichte Umfrage des US-amerikanischen Chirurgieverbands „American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery“ zeigt, dass ein Drittel der befragten 2700 Schönheitschirurgen die deutliche Steigerung an Schönheits-OPs auf die gestiegene Selbstwahrnehmung durch soziale Medien zurückführt. Zwischen 2012 und 2013 gab es beispielsweise einen zehnpromtigen Zuwachs bei Nasen-OPs. Über die Hälfte der befragten Chirurgen sieht einen deutlichen Zuwachs von plastischer Chirurgie oder Injektionen bei den unter 30-Jährigen. Zudem gab es in den vergangenen Jahren auch einen Trend zu kosmetischen Operationen wie Brustvergrößerungen oder im Intimbereich, wie beispielsweise Schamlippenkorrekturen. Diese Entwicklungen passen zu einer weiteren Feststellung der Jugendforscherin Beate Großegger. Demnach haben immer mehr Menschen „ein instrumentelles Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. [...] Der Körper wird zum Material, mit dem man sich beschäftigen und das man gezielt formen muss.“ Interessantes Detail ist dabei eine Art **Renaissance geschlechtertypischer Klischees** und Körperpartien. Es geht dabei um das gezielte Trainieren, aber auch um die Betonung bestimmter Körperteile durch die Kleidung, die außerhalb der „Muckibude“ getragen wird. Bei Männern sind das die klassisch – mit oder ohne „Trainingsbooster“ – auftrainierten Oberarme und die Brustmuskulatur, bei Frauen die perfekt getrimmten Bauch-Bein-Po-Regionen. Als Vorbilder dienen dabei Fitness-Ikonen wie Jen Selter, die nicht nur Trainingsanleitungen sondern auch einen bestimmten Lifestyle vermitteln. Das Markenzeichen der 21-jährigen Amerikanerin ist ihr sportlich-elastischer Körper und ihr perfekt trainiertes Hinterteil, das sie bewusst in Szene setzt. Via Instagram und Facebook erreicht die Erfinderin des „Belfies“ (eine Wortschöpfung aus „Selfie“ und „but“, engl. für Hintern) mittlerweile Millionen von Fans. Derzeit sind es knapp 6 Millionen „Follower“ auf Instagram und 3,5 Mio. Fans auf Facebook.

Fitness und Entwicklungsstress

Keine Frage: Sport ist grundsätzlich gesund und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Auf die eigene Fitness zu achten hat viele positive und gesundheitsförderliche Effekte. Zudem kann man „Dampf ablassen“ bzw. Aggressionen abbauen ohne andere dadurch zu schädigen. Idealerweise wird man zusätzlich mit Glückshormonen in Form von Endorphinen während oder nach der Trainingseinheit beschenkt. Und trotzdem kann auch der Freizeitsport in Stress münden, vor allem dann wenn sich das gewünschte Ergebnis nicht mit den eigenen Zielvorstellungen (Schlanksein, Muskelaufbau, usw.) deckt. Speziell für Jugendliche in Fitness-Szenen ist das Streben nach einem perfekten Körper (ebenso wie für alle anderen Gleichaltrigen) mit dem Wandel von der Kindheit ins Erwachsenenalter gepaart. Dieser Übergang ist von der Bewältigung wichtiger Entwicklungsaufgaben geprägt, die sich in kognitive, in soziale und in körperliche Bereiche unterteilen lassen. Betrachtet man vor allem die körperliche Ebene, so steht hier das in der Kindheit aufgebaute Körperschema im Mittelpunkt, das im Zuge der Geschlechtsreife seine Gültigkeit verliert. Die Körperproportionen verändern sich. **Die Herausforderung dabei:** Die neuen geschlechtsspezifischen Vorstellungen des „perfekten Körpers“ müssen mit dem eigenen, realen Personenbild vereint werden. Wo dabei die „Norm“, der Maßstab liegt, hängt auch stark mit der jeweiligen Peer-Group zusammen, in der man sich bewegt. Hinzu kommt, dass die körperlichen Veränderungen in der Pubertät auch für andere Personen wahrnehmbar sind und zu Reaktionen führen. Besonders die so genannten „Früh- oder Spätentwickler“ sind hier einem besonderen Risiko ausgesetzt, in eine soziale Außenseiterrolle zu gelangen. Denn werden die eigenen oder fremdbestimmten Anforderungen nicht bewältigt, entsteht so etwas wie „Entwicklungsstress“, wie es die renommierte Entwicklungspsychologin Eva Dreher vor einigen Jahren bezeichnete (Interview Eva Dreher: fortyfour Ausgabe 14/ Frühjahr 2010). Hilfreich sind in diesem Zusammenhang – wie auch beim Thema Sucht – die so genannten „Life Skills“. Kritisches Denken, Einfühlungsvermögen, ein gesundes Selbstbewusstsein, eine gute Selbstwahrnehmung, verbunden mit einem vernünftigen Selbstwert helfen dabei, sinnvolle Problemlösungsstrategien zu entwickeln und Stresssituationen gut zu meistern.

Günther Ganhör



Fotos: inkje | photocase.de
pheebs | photocase.de

fit for...



VOM RECHT AUF MÜDIGKEIT

Stress und Sucht im Zeitalter der Leistung und Exzellenz



Foto: daumenkino | photocase.de

Unsichere Zeiten führen über „soziale Freisetzung“ und universelle Perfektionsansprüche zu höherem sozialen und individuellem Stress, der wiederum zu höherem Suchtmittelkonsum und häufigeren Suchterkrankungen führt. Die „Krankheit Sucht“ hat Konjunktur und gerät zunehmend in das Zentrum des Gesundheitsdiskurses. Gerade in Phasen krisenhafter Entwicklung und weiterer Rationalisierung erscheint sie als negatives Mahnmal einer nicht gelingenden Leistungsidentität und als nicht ökonomisierbare Potenzialität des Faktors Mensch.

Der Sieger und sein Schatten

Kaum einer will sich selbst als durchschnittliches Mitglied eines Kollektivs einstufen, obwohl dies am naheliegendsten wäre, denn die meisten von uns sind in fast allen Gebieten Durchschnitt. So liegt die Scheidungsrate in Österreich seit 2003 zwischen 40 und 50 Prozent und die durchschnittliche Ehedauer im Jahr 2013 ist bei ca. 13 Jahren gelegen.¹ Dennoch erwarten praktisch alle frisch Verheirateten, dass ihre Ehe nicht geschieden wird – was soll man dazu sagen? Fast jeder hält sich nicht nur für nicht durchschnittlich sondern auch für **außergewöhnlich und überdurchschnittlich** – nicht nur beim Autofahren, sondern auch wenn es um Intelligenz, Gerechtigkeit, um Sozialkompetenz oder um Humor geht. Und trotzdem kann definitionsgemäß auf jedem Gebiet nur jeder Zweite zu den besten 50 % gehören.

Diese unglaubliche Orientierung an der eigenen Überdurchschnittlichkeit macht unser Leben etwas einfacher, ein positives Gefühl lässt uns unseren Alltag besser bewältigen. Gleichzeitig wird sie zur Last, wenn die Überdurchschnittlichkeit zur gesellschaftlichen Norm wird. Die ökonomischen und gesellschaftlichen Verwerfungen sind allgegenwärtig und wir sind aufgefordert, alle Lebensbereiche nach denselben ökonomischen Imperativen zu gestalten, die der gegenwärtigen gesellschaftlichen Krise zugrunde liegen. Wir haben unser Leben nach den Kriterien der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit auszurichten. Gefeierte wird die unbegrenzte Leistung bei Arbeit, Konsum und Sex. Und als geschmeichelte Omnipotente rüsten wir uns gerne für den Kampf und feilen an unserer Fitness und unseren Kompetenzen.² Alain Ehrenberg spricht vom Leiden daran, möglichst viel aus sich machen zu müssen und wenn wir scheitern, dann sind wir selber schuld. Es kristallisiert sich **„eine kalte Gesellschaft der Sieger“** (Jürgen Wiebicke) heraus, die die Selbstoptimierung und -perfektionierung von den Bürgern fordert. Stress, Depression und Sucht sind die Kehrseiten der hochmütigen Ansprüche und glänzenden Außendarstellung. Wer bei der Arbeit am perfekten Selbst, mit der Anbetung des Ichs, nicht mehr mithalten kann, hat heute als Ausweg die Depression, das Burnout, die Sucht: „Sucht steht für die Unmöglichkeit einer vollständigen Selbstkontrolle. Der Drogensüchtige ist Sklave seiner selbst, ob er nun von einem Wirkstoff, einer Aktivität oder einer Person abhängig ist. Es geht um seine Fähigkeit, ein Subjekt oder, was auf dasselbe hinausläuft, Teil einer Gesellschaft zu sein. Er steht in einem »unmöglichen« Verhältnis zum Gesetz. Die Freiheit der Sitten, also das Verschwinden der Polarität „erlaubt – verboten“, und das Überschreiten der natürlichen Grenzen durch die Fortschritte in Biologie und Pharmakologie bewirken, dass alles konkret möglich wird. Aus diesem Grund ist der Drogenabhängige heute eine symbolische Gestalt, er ist ein Anti-Subjekt. Früher hatte der Verrückte diese Funktion. Wenn die Depression die Geschichte eines unauffindbaren Subjekts ist, dann ist die Sucht die Sehnsucht des verlorenen Subjekts.“ (Alain Ehrenberg, 2008: Das erschöpfte Selbst).

Die Freisetzung des Einzelnen

Verfolgt man die täglichen Nachrichten, so wird einem sofort klar, dass uns folgendes beigebracht werden soll: Wir leben gegenwärtig in einer Zeit der Krise, des Abbaus, der Reduktion, der Schrumpfung. Die Katastrophe steht unmittelbar bevor. Und: unsere politischen Vertreter haben alles zu unternehmen, um uns vor unserem eigenen Begehren zu schützen und notfalls zu bestrafen, damit wir nicht auf den Gedanken kommen, dass uns lustvoller unproduktiver Müßiggang doch ganz gut tun könnte. Man kann aber davon ausgehen, dass die Krise ein Grundmerkmal jeder dynamischen, sich entwickelnden Gesellschaft ist. Unschwer ist heute die in den letzten 40 Jahren angewachsene Macht der Vertreter des „Neoliberalismus“ zu erkennen, deren Absicht es ist, jene öffentlichen Institutionen zu beseitigen, die einem frei flottierenden Kapital störend im Wege stehen. Die anfälligs-

ten Institutionen sind jene, die keine materiellen Güter herstellen und sich nicht einfach kapitalisieren lassen: Gesundheits- und Wohlfahrtsdienstleistungen sowie Bildungseinrichtungen. Überall, nicht nur in Österreich, werden diese Institutionen reduziert und eingespart. Sie alle sind davon betroffen: manche mit einer permanenten Reorganisation, manche mit der Streichung aller Mittel, also dem Tod.

Es kommt zu einem sozialen Rückzug des Staates, wobei gleichzeitig ein Sicherheits- und Überwachungsstaat errichtet wird, der den einzelnen verpflichtet, sich „normgerecht“ zu verhalten. Sicherheit und ökonomische Effizienz des Gemeinwesens sind zu den ausschließlichen Leitbildern eines guten Lebens geworden. **Die permanente Reorganisation bringt die Gesellschaft unter Stress.** An den Rändern beginnt sie sich aufzulösen und sie setzt die Menschen frei und unter andauernden Stress. Die Auflösung sozialer Beziehungen schreitet unter diesen Bedingungen voran. Soziologen sprechen von einer **Verflüssigung der Gesellschaft**, vom flexiblen Menschen, von einer Individualisierung von gesellschaftlichen Risiken. Der ungezügelter Wettbewerb sollte unter gesicherten Bedingungen³ bei maximaler Bringschuld der Bürger stattfinden. Der Bürger hat seine Konsumwünsche(-performance?) permanent nach oben zu schrauben und sie in den Kreislauf der Ökonomie wieder einzupflanzen.

Nach Bruce K. Alexander führen diese Bedingungen von Stress und psychosozialer Desintegration (soziale Unsicherheit, Ortlosigkeit und Isolation) mit der globalen Ausbreitung des neoliberalen Gesellschaftsmodells zu einer **„Globalisierung der Sucht“**.⁴ Wird der Mensch sozialer Unsicherheit, Ortlosigkeit und Isolation ausgesetzt, führt dies zu einer „Korrosion des Charakters“⁵, einem „tierischen Zustand“⁶, einer „Verarmung der geistigen Ressourcen“⁷. Übrig bleiben die kapitalisierten Emotionen, die in einem Gemetzel der Sucht wie im Film „Wolf of the Wall Street“ enden.

Vorhang zu und alle Fragen offen?

Und die Moral von der Geschichte? Die entscheidende Bedeutung von gelingenden und starken sozialen Beziehungen wird von praktisch allen Theorien der Suchtentstehung betont und unzählige empirische Studien unterstreichen diesen Zusammenhang. Sie schützen einerseits vor den Auswirkungen von andauernden Belastungen, andererseits sind sie der grundlegende Baustein eines guten Lebens.

Gleichzeitig haben wir es im Auf und Ab der letzten beiden Jahrhunderte mit der Konfrontation von Leistungsanforderungen an den Einzelnen mit damit einhergehenden Müdigkeitserzählungen zu tun. Heute scheint sich die Internalisierung der Disziplin im Sinne von Michel Foucault weitgehend durchgesetzt zu haben. Wie um 1900 blüht auch heute die Wellnessbewegung unter ähnlichen Gründen mit ähnlichen Behandlungsmethoden. Als zeitlich begrenzte Regenerationsphase dient Wellness als ein an die Gegenwart adaptierter „Heilstätten-Aufenthalt“ instrumentell der Aufrechterhaltung der individuellen Leistungsfähigkeit.⁸ Wer auf sich hält, pflegt seine Performance.

Für mich stellen sich abschließend einige „praktische“ Fragen: „Wann eröffnet sich bei aller Produktivität das Reich der Muße, das man einst auch das Reich der Freiheit nannte, mit einem dazugehörigen Recht auf Müdigkeit und dem Recht darauf, einfach durchschnittlich zu sein? Sind wir weiter denn je davon entfernt? Wann kann man heute von gerechtfertigter Müdigkeit bei getaner Arbeit sprechen? Sind wir dem permanenten Verdacht ausgesetzt, in jeder unserer Handlungen und Haltungen könnte ein Rest von Faulheit, von Resistenz – oder sogar Renitenz – von Vorbehalt, von Nicht-Affirmation, von Kritik, von emotionaler Reservierung stecken? Vielleicht wäre es an der Zeit ein Recht auf Müdigkeit und Erschöpfung zu propagieren?“

Seifried Seyer

¹ Statistik Austria (2015): Ehescheidungen seit 2003 nach ausgewählten Merkmalen. url: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/022912.html

² „Es dürfte aber für jeden Menschen einen Punkt geben, an dem lebenslanges Lernen zur Last, an dem Flexibilisierung zum Anpassungszwang wird; vor allem dann, wenn die Betroffenen selbst nicht beim Festlegen der Leistungsziele einbezogen werden.“ (Stefan Schleim (2015): Eine Million dopt regelmäßig am Arbeitsplatz, <http://www.heise.de/tp/artikel/44/44436/2.html>)

³ Nichts wird als ein größeres Übel für den „Markt“ angesehen als Unsicherheit.

Der Staat wird so zu einem Sicherheitsagenten umdefiniert.

⁴ Bruce K. Alexander (2008): The Globalization of Addiction

⁵ Richard Sennet (1998): Der flexible Mensch.

⁶ Aristoteles: Politik.

⁷ Bruce K. Alexander (2008): The Globalization of Addiction.

⁸ Vgl. Sarah Bernhardt (2013): Neurasthenie und Burnout, zwei Erscheinungsformen moderner Erschöpfung. In: Forum Interdisziplinäre Begriffsgeschichte, E-Journal, 2. Jg (2013) 1, S.31

DROGENMONITORING OBERÖSTERREICH: KONSUM IN ALLEN BEREICHEN STABIL BIS RÜCKLÄUFIG

Das Institut Suchtprävention führt im Auftrag des Landes OÖ im Rahmen des „Drogenmonitoring OÖ“ repräsentative Datenerhebungen durch, in der das Wissen, die Einstellungen und das Konsumverhalten der oberösterreichischen Bevölkerung zu den Themen Alkohol, Tabak und illegale Drogen erhoben wird. Neben umfangreichen Befragungen in Form von persönlichen Interviews werden auch weitere relevante statistische Kennzahlen, wie zum Beispiel die Diagnosedaten der oö. Landeskrankenhäuser oder Expertenbefragungen in das Monitoring miteinbezogen, die zu einer umfassenden Sicht auf die Entwicklungen im Zusammenhang mit psychoaktiven Substanzen verhelfen. Für die aktuelle Erhebung wurden zwischen November 2014 und Jänner 2015 im Rahmen einer repräsentativen Studie 1.184 Personen über 15 Jahre in Oberösterreich befragt. Hier zusammengefasst die wichtigsten Ergebnisse zum Thema psychoaktive Substanzen:

Tabak: Raucheranteil erstmals unter einem Drittel

Erfreuliche Tendenzen gibt es beim Thema Rauchen. Erstmals in der Geschichte des OÖ Drogenmonitoring (seit 1999) liegt der Anteil der Raucherinnen und Raucher bei unter einem Drittel, konkret bei 32 % (2006: 43 %). Positiv ist auch die Tatsache, dass es nun deutlich weniger Menschen gibt, die täglich rauchen (23 % im Jahr 2015 | 31 % im Jahr 2006). Die Anzahl jener, die zumindest gelegentlich zur Zigarette greifen ist ebenfalls rückläufig (9 % im Jahr 2015 | 12 % im Jahr 2006).

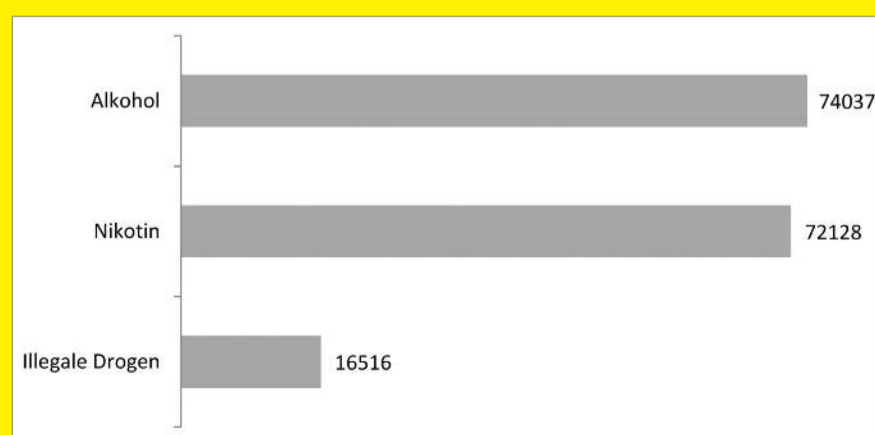
Bei den jugendlichen Raucherinnen und Rauchern (15- bis 19-Jährige) zeichnet sich ein differenziertes Bild ab. Während der Anteil bei den rauchenden Burschen im 10-Jahresvergleich deutlich gesunken ist (von 63,3 % auf 49 %), ist er bei den Mädchen sogar minimal gestiegen (von 50,9 % auf 51,2 %). Somit lässt sich bei den jugendlichen Raucher/innen eine Annäherung bei den Geschlechtern beobachten. Positiv ist die Tatsache, dass der Raucheranteil mit zunehmendem Alter (ab 20) sinkt.

Alkoholkonsum bleibt stabil auf hohem Niveau – Jugendliche trinken weniger

Mehr als die Hälfte (57,8 %) aller Oberösterreichinnen und Oberösterreichern über 15 Jahre konsumiert zumindest einmal pro Woche Alkohol. Im Jahr 2006 waren es 55,4 Prozent. 15,3 % der Befragten weisen einen problematischen bzw. abhängigen Alkoholkonsum auf. Diese Zahlen sind im Vergleich zur Vergangenheit in etwa gleich geblieben.

Bei den Jugendlichen (15- bis 19-Jährige) trinken 56,9 % mindestens einmal in der Woche Alkohol. Dies ist deutlich weniger als noch vor einem Jahrzehnt. Damals gaben 68,1 % dieser Altersgruppe an, mindestens einmal pro Woche Alkohol zu trinken. Was die Regelungen des Jugendschutzgesetzes betrifft, gibt es ebenfalls positive Tendenzen, jedoch auch Verbesserungspotenzial in der Wissensvermittlung. So wusste beispielsweise rund ein Drittel (34 %) aller Oberösterreichern/innen nicht, dass Jugendliche unter 18 Jahren keine Spirituosen kaufen dürfen. 2006 beantwortete diese Frage noch fast jeder Zweite (46 %) falsch.

Alkohol ist neben Tabak im Bereich der psychoaktiven Substanzen für die mit Abstand meisten Belagstage in den OÖ Krankenhäusern verantwortlich. 2013 waren es über 74.000 Belagstage (Tabak rund 72.000, illegale Drogen rund 16.000 Belagstage).

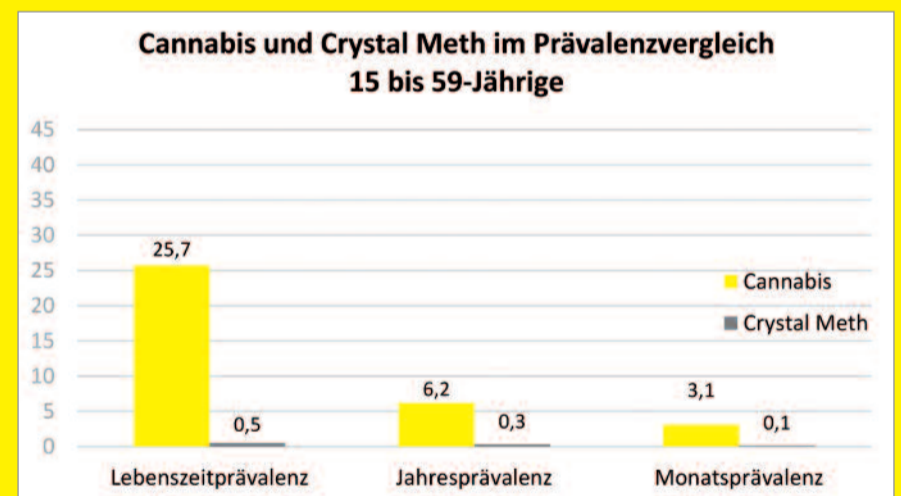
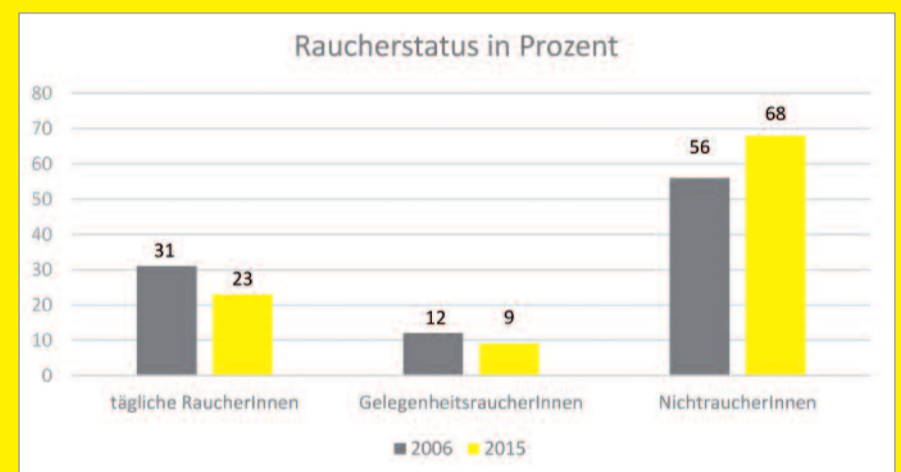


Belagstage in OÖ Krankenhäusern im Jahr 2013

Illegale Drogen: Abwärtstrend erkennbar

Im Bereich der illegalen Drogen bleibt Cannabis, wie auch bei früheren Untersuchungen, die mit Abstand am häufigsten konsumierte Substanz in Oberösterreich. 25,7 % Prozent der befragten 15- bis 59-Jährigen haben zumindest einmal in ihrem Leben zu Cannabis gegriffen. Innerhalb des vergangenen Jahres waren es 6,2 Prozent. Zum Vergleich: Das in der öffentlichen Diskussion stark präsente Methamphetamin (Crystal Meth) spielt in Summe keine große Rolle. Es wurde von 0,5 % der Befragten jemals konsumiert, wobei der Konsum im vergangenen Jahr bei 0,3 % lag.

Im Zeitvergleich lassen sich erfreulicherweise auch im Bereich des Konsums von illegalen Substanzen rückläufige Tendenzen erkennen. So ist die Anzahl der Cannabiskonsument/innen, die innerhalb des letzten Jahres die Substanz konsumierten von 9,2 % (2006) auf 6,2 % (2015) zurückgegangen. Dieser Trend spiegelt sich auch bei den jugendlichen Cannabiskonsument/innen wider. Gab im Jahr 2006 noch fast jeder fünfte Jugendliche (19,9%) zwischen 15 und 24 an, Cannabis innerhalb der letzten zwölf Monate konsumiert zu haben, waren es im Jahr 2015 nur mehr 12,9 Prozent.



„Einige Ergebnisse sind zwar erfreulich, es gibt aber sicherlich noch keinen Grund zur Entwarnung“, kommentierte Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer die Ergebnisse. „Wir setzen in Oberösterreich weiterhin auf Prävention, Information und möglichst breite Zusammenarbeit. Das Drogenmonitoring bietet uns hier seit vielen Jahren wichtige Anhaltspunkte“.

„Mit dem Drogenmonitoring verfügt Oberösterreich über ein erprobtes Instrument, mit dem es möglich ist, die Entwicklungen im Zusammenhang mit psychoaktiven Substanzen in Oberösterreich langfristig und umfassend zu analysieren. Dies bietet die Möglichkeit, rasch und zielgerichtet zu agieren. Die Trends der aktuellen Analyse weisen in eine positive Richtung. Entwarnung ist jedoch fehl am Platz. So bestehen in der oö. Bevölkerung noch viele Fehlmeinungen zur Wirkung und Gefährlichkeit psychoaktiver Substanzen“, so das Kurzfassende von Christoph Lagemann, dem Leiter des Instituts Suchtprävention.



JUGENDTAGUNG 2015

„Jugend auf Party“ lautete heuer das Motto der Jugendtagung, die jedes Jahr gemeinsam vom Institut Suchtprävention und dem Verein I.S.I. Streetwork – in Kooperation mit dem Bundesweiten Netzwerk Offene Jugendarbeit (boja) organisiert wird. Über 200 Teilnehmer/innen verfolgten am 24. März 2015 die Vorträge an der FH OÖ in Linz. Die Soziologin **Babette Kirchner** (Uni Dortmund) ging in ihrem Beitrag der Frage nach, was einen Event zu einem außeralltäglichen Ereignis macht. Eine soziologisch zentrale Frage, da moderne Gesellschaften auch durch eine „Eventisierung“ gekennzeichnet sind. Ein Charakteristikum ist dabei die Sehnsucht junger Menschen nach einer Zugehörigkeit, die im Alltag nicht mehr in dem Maße wie in traditionellen Gesellschaften vorhanden ist. Philosophische aber auch praxisnahe Einblicke ins Thema „Festkultur“ gab es von **Gerald Koller**, der sich damit bereits seit über 30 Jahren beschäftigt. Für ihn zählen vor allem die vier Aspekte Vielfalt, Miteinander, Rhythmus und der Bezug zum Alltag zu jenen Faktoren, die für das Gelingen eines Festes wesentlich sind. Wer im Alltag nicht „gefestigt“ sei, dem werde es auch schwer fallen Feste zu feiern, so Koller. Der „Alltagsstress“ setzt sich dann nicht selten im „Freizeitstress“ fort. Daher seien soziale Kompetenzen gerade beim Thema Feiern wichtig. Abgeschlossen wurde der Vormittagsteil mit einem Referat von **Peter Koler**, dem Leiter des Forum Prävention in Bozen. Er setzte sich im Rahmen eines wissenschaftlichen Forschungsprojekts mit identitätsrelevanten Erfahrungen im Kontext von **Konsum- und Rauscherlebnissen** junger Menschen auseinander und untersuchte die Zusammenhänge zwischen der Beteiligung an (Alkohol)Konsum und der Entwicklung junger Erwachsener. Das Ergebnis: Alkoholszenen können wichtige identitätsstiftende und verankernde Impulse liefern, die Jugendliche auf ihrem Weg in das Erwachsenenleben als Erfahrungswelt benötigen. Die Studie zeigt aber auch, dass Alkoholszenen Kunstwelten sind und risikohaltige Übergangsräume darstellen.

Der Nachmittag stand im Zeichen bewährter „Party-Projekte“. **Sabine Pecharda** und **Karl Kociper** (Suchthilfe Wien) präsentierten mit „PartyFit!“ und „checkit!“ zwei „Safer-Use“-Ansätze. Beim Alkohol-Projekt „PartyFit!“ steht der Peer-Ansatz, also die Kommunikation mit Gleichaltrigen, im Mittelpunkt. Dabei werden auf Großevents in Wien von geschulten Peers gezielt junge Menschen angesprochen, mit dem Ziel das Thema Alkoholkonsum zu reflektieren – meist mit Erfolg. Ein „Update“ in Sachen illegaler Partydrogen gab es anschließend von Karl Kociper, dem Leiter der Einrichtung „checkit!“. Die „Pillentests“ sind eine langjährig bewährte Maßnahme, die zur Vermeidung problematischer Konsummuster im illegalen Bereich beiträgt. Seinen zweiten Auftritt an diesem Tag hatte anschließend Peter Koler, der den Teilnehmer/innen das Projekt „**Sauftirol**“ vorstellte. Die Facebook-Seite, auf der junge Nutzer das Thema Alkohol in offener Weise diskutieren, wurde vor 2 Jahren ins Leben gerufen und zählt mit über 16.000 „Likes“ zu den 10 beliebtesten Facebook-Seiten Südtirols. Abgeschlossen wurde der „Bildungs-Event“ mit Statements von **Richard Paulik** (Institut Suchtprävention) und **Daniel Reisinger** (Jugendberater und Mitglied der Hip-Hop-Band „Texta“).

TIPP: Videos von der Tagung 2015 gibt es in unserem youtube-Kanal zu sehen! www.youtube.com/praeventionat

ERSTE ABSOLVENTEN DES MASTERSTUDIUMS FÜR SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

Am 12. Februar 2015 wurden im Rahmen einer akademischen Feier in der Pädagogischen Hochschule OÖ in Linz die ersten Absolventinnen und Absolventen des Masterstudienlehrgangs „Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern“ ausgezeichnet. Im Zentrum der Ausbildung stand ein starker Praxisbezug, der auf theoretisch-wissenschaftlichen Grundlagen sowie einem interdisziplinären Zugang basiert. Der Masterstudienlehrgang, der im Herbst 2016 in seinen 3. Durchgang startet, umfasst 120 ECTS Punkte, dauert sechs Semester lang und findet berufsbegleitend statt. Insgesamt sind 42 Lehrveranstaltungen zu absolvieren, die von heimischen als auch von zahlreichen internationalen Expertinnen und Experten aus fünf verschiedenen Ländern geleitet werden. „Mastermind“ dieser akademischen Ausbildung ist Institutsleiter Dr. Rainer Schmidbauer.

STARKE PARTNERSCHAFT VON ANFANG AN: AUSWEITUNG AUF GANZ OÖ

Die OÖGKK bietet in Kooperation mit unserem Institut seit dem Vorjahr Workshops für werdende und junge Eltern. In den zweistündigen Veranstaltungen erhalten werdende Eltern wertvolle Tipps, wie sie in die Zukunft zu dritt starten und die Partnerschaft dabei bewusst gestalten können. Die Workshops wurden 2014 in Linz gestartet. Seit diesem Jahr gibt es in allen oberösterreichischen Bezirken die Möglichkeit, dieses kostenlose Angebot zu besuchen. Nähere Informationen zu diesem Angebot, den Terminen und Orten erhalten Sie auf der Website der OÖGKK unter www.oogkk.at/starkepartnerschaft.

JUGENDSCHUTZ: ERSTE JAHRESBILANZ ZU TESTKÄUFEN

Im Jahr 2014 wurden von unserem Institut in Oberösterreich erstmals flächendeckend im ganzen Bundesland Testkäufe zur Kontrolle der Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen durchgeführt. Sozial-Landesrätin Mag. Gertraud Jahn präsentierte als zuständige Repräsentantin des Auftraggebers (Land OÖ) im Jänner 2015 die erste Jahresbilanz. In allen Bezirken und Statutarstädten Oberösterreichs wurden insgesamt 1131 standardisierte Testkäufe durchgeführt. Bei den Testkäufen versuchten jugendliche Testkäufer/innen, alle zwischen 14 und 15 Jahren, eine große Flasche gebrannten Alkohol (in der Regel Wodka mit 37,5 % Alkohol) zu kaufen – ein Produkt, das in Oberösterreich erst mit 18 Jahren gekauft bzw. konsumiert werden darf. Falls der Betrieb keinen gebrannten Alkohol führte, wurde versucht, eine Packung Zigaretten zu kaufen (Mindestalter 16 Jahre). **In 780 getesteten Betrieben (69 %) wurden die geltenden Jugendschutzbestimmungen eingehalten, in 351 Betrieben (31 %) war dies nicht der Fall.** „Der hohe Anteil an getesteten Betrieben, welche im Laufe des Jahres 2014 die Jugendschutzbestimmungen nicht eingehalten haben zeigt, wie wichtig es ist, die Kontrollen weiterhin durchzuführen. Wir haben nach wie vor einen großen Aufklärungs- und Sensibilisierungsbedarf“ betonte Landesrätin Jahn bei ihrer Präsentation. Betriebe, die im ersten Halbjahr gegen die Jugendschutzbestimmungen verstoßen hatten, wurden in der zweiten Jahreshälfte ein zweites Mal getestet. Hier zeigten sich Verbesserungen bei den Abgabequoten. Die Testkäufe werden auch im laufenden Jahr flächendeckend weitergeführt.

HEISS DISKUTIERTES „THEMA E-ZIGARETTE“

Sind elektrische Glimmstängel tatsächlich jene harmlosen Produkte als die sie beworben werden oder beinhalten sie für Konsumenten nicht abschätzbare Risiken und machen vor allem Jugendlichen den Rauch-Einstieg schmackhaft? Diese und andere brisante Fragen rund um das Thema E-Zigarette wurden am 10. November 2014 vor über 200 Teilnehmer/innen in den Linzer Redoutensälen überaus kontrovers diskutiert. Dr. Martina Pötschke-Langer, die Leiterin der Stabstelle Krebsprävention und des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungsinstitut in Heidelberg, warnte in ihrem Vortrag davor, E-Zigaretten und E-Shishas zu verharmlosen, vor allem in Hinblick auf den Jugend- und Nichtraucherschutz. Bei der anschließenden Podiumsdiskussion kamen dann auch Befürworter der E-Zigaretten ausführlich zu Wort. Neben Dr. Pötschke-Langer nahmen an der Diskussion MR Dr. Franz Pietsch vom Bundesministerium für Gesundheit, Thomas Schwarzenbrunner, der Drogenkoordinator des Landes Oberösterreich, Franz Stiebellehner, Geschäftsführer der Smok-Enjoy GmbH und Univ.-Prof. Dr. Bernhard-Michael Mayer vom Institut für Pharmazeutische Wissenschaften der Universität Graz teil.

Buchtipps

PRÄVENTION PSYCHISCHER PROBLEME – EINFÜHRUNG, GRUNDLAGEN UND DISKURS

Dominik Gruber, Rainer Schmidbauer, Richard Paulik, Maria Magdalena Schaireiter, Gernot Koren, Werner Schöny, Linz 2014

Das Thema Prävention ist in aller Munde. Nahezu jedem erscheint das Prinzip der Prävention – d.h. der vorausschauenden Problemvermeidung – als plausibel und selbstverständlich. Dennoch wird mehr darüber gesprochen als getan. Vor allem im Bereich der Prävention psychischer Probleme bzw. Erkrankungen bedarf es noch vieler Diskussionen, Projekte und Forschungsleistungen. Darüber hinaus ist das Gesundheitssystem Österreichs und auch anderer Länder nach wie vor „behandlungsorientiert“. Das bedeutet, dass psychische Erkrankungen in der Regel erst nach ihrem Ausbruch einer (adäquaten) Behandlung zugeführt werden. Das Buch widmet sich daher den Grundlagen der Prävention psychischer Probleme bzw. Erkrankungen. Diese bilden die unabdingbare Voraussetzung für den Auf- und Ausbau qualitätsgesicherter präventiver Maßnahmen und Institutionen.

Die Publikation wurde von MitarbeiterInnen der pro mente OÖ konzipiert und verfasst, darunter auch Dr. Rainer Schmidbauer und Mag. Richard Paulik vom Institut Suchtprävention.



KONZEPTE GESUNDHEITSFÖRDERLICHER FÜHRUNG IM RAHMEN VON PROGRAMMEN DER BETRIEBLICHEN SUCHTPRÄVENTION

Herbert Baumgartner, Masterthesis, Linz, 2014

Anhand der zentralen Forschungsfrage „Welche Relevanz haben Konzepte der gesundheitsförderlichen Führung für Programme der betrieblichen Suchtprävention?“ werden die historische Entwicklung und die aktuellen Standards von Suchtpräventionsprogrammen ebenso beleuchtet wie die theoretischen Modelle zur Entstehung von psychosozialen Belastungen im Kontext Arbeit. Dazu kommen Zahlen, Daten und Fakten aus Österreich und Deutschland zu Belastungen, Substanzkonsum und suchtbedingtem Verhalten am Arbeitsplatz. Dabei wird auch jener Aspekt von Belastungen miteinbezogen, dem Führungskräfte ausgesetzt sind. Abgerundet wird die Masterthesis mit zwei Kapiteln zum Thema gesundheitsförderliche Führung und Suchtprävention und den Schlussfolgerungen zu den gestellten Forschungsfragen.

Herbert Baumgartner ist Leiter der Abteilung „Außerschulische Jugend und Arbeitswelt“ am Institut Suchtprävention in Linz.



KINDER DER KRISE

Beate Großegger, Berlin, 2014

Jugendliche sind immer eine Schlagzeile wert: als markenverliebte „Style Victims“, hippe Technologie-Trendsetter oder pragmatische Karrieristen. Als Komasäufer, die der Notarztwagen Samstagabend aus der Disco abholt, oder Sprayer, die Privateigentum mit Graffiti verschandeln. Wenn es um die Jugend geht, ist es offenbar sexy, auf dem Klavier der Skandalisierungen zu spielen. Sei's drum, den Kindern der Krise ist das egal. Sie zucken mit den Achseln und sagen: „Wir sind das ohnehin gewohnt: Erwachsene haben einen Tunnelblick.“ Die Autorin, Beate Großegger, wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Jugendkulturforschung in Wien, zeichnet ein differenziertes Bild dieser Jugend. Sie zeigt, wie aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen auf das Lebensgefühl junger Menschen prägenden Einfluss nehmen. Sie bringt die Leserin und den Leser auf Sichtkontakt mit einer Jugendkultur, die das Krisengespenst zumindest auf Zeit vergessen lässt. Und sie widmet sich dem zunehmend schwierigeren Verhältnis zwischen Jugend und Politik. Die breite Mehrheit der Jugendlichen sieht das politische Establishment äußerst kritisch. Mitmachen wollen nur wenige.



BIOLOGIE DER ANGST

Gerald Hüther, Göttingen, 1997, 2014

Nichts fürchten wir so sehr wie unsere ureigenen Ängste. Und doch sind es gerade unsere Ängste in all ihren Schattierungen, die unsere geistige und emotionale Entwicklung in Bewegung bringen. Angst und immer wieder nur Angst bewirkt im Menschen einen Stress-Reaktions-Prozess, der die Voraussetzungen schafft für die Lebensgestaltung auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene. Der renommierte Neurobiologe Gerald Hüther (Universität Göttingen) erläutert in diesem Buch, wie auf der Grundlage neuronaler Verschaltungsmuster Emotionen wie Hass, Aggression, Abhängigkeit, Vertrauen, Glaube, Liebe herausgebildet werden.



TIPP: Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

Öffnungszeiten: Mo–Do: 8:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

Fr: 8:30–12:00 Uhr | Schulfreier: 8:30–12:00 Uhr

Online-Katalog: praevention.at

intern



Im Porträt Mag. Violetta Palka

PRÄVENTION MIT HERZ UND HIRN!

Wenn der Lautstärkepegel in der Hirschgasse 44 in Linz hörbar ansteigt und sich gleichzeitig der Seminarraum langsam aber sicher mit meist 14- bis 16-jährigen Burschen und Mädchen füllt – dann ist das ein untrügliches Zeichen für eine Schulexkursion am Institut Suchtprävention. „Konsumier'n mit Hirn“ lautet der Titel des beliebten Angebots für Schulklassen ab der 7. Schulstufe, das hausintern untrennbar mit einem Namen verbunden ist: Violetta Palka. Die klinische und Gesundheitspsychologin schafft es immer wieder gekonnt den ausgesprochen schwierigen Spagat zwischen der Vermittlung sachlicher Information auf der einen und dem Wecken von Neugier auf der anderen Seite zu meistern. „Es geht um die Basics. Was versteht man unter Sucht? Welche Merkmale gibt es? Wie entsteht eine Suchtdynamik und wie kann ich mich gut vor Sucht schützen?“ bringt sie die Ziele der kurzen Inputs für Schulklassen auf den Punkt. Gespickt mit zahlreichen pfiffigen und humorvollen Gedankenexperimenten führt die seit 2007 am Institut Suchtprävention tätige gebürtige Salzburgerin gekonnt, aber auch mit der nötigen Portion Leidenschaft durch die zweistündigen Veranstaltungen. Dabei können auf Wunsch auch spezielle Themen zur Sprache kommen, die für die Schüler/innen bzw. Lehrer/innen besonders wichtig sind.

Nicht nur wegen der rund 30 Klassenexkursionen, die sie pro Schuljahr leitet, ist unsere Kollegin, die übrigens tatsächlich eine Vorliebe für die Farbe Violett hegt, mit Jugendthemen vertraut. Violetta Palka ist zudem im Redaktionsteam unserer Jugendhomepage infodealer.at aktiv und am Institut Suchtprävention vor allem als **Expertin zum Thema Essstörungen** gefragt; sei es als Seminarleiterin bei Veranstaltungen für Lehrkräfte bzw. im Bereich der Jugendarbeit oder bei der fachlich-inhaltlichen Mitgestaltung von Informationsmaterialien. Wobei ihr vor allem das Thema Übergewicht sehr am Herzen liegt: „Übergewicht ist definitiv ein sehr großer Risikofaktor für die Unzufriedenheit mit dem eigenen

Körper und somit auch für die Entwicklung einer Essstörung“ ist Violetta Palka überzeugt. Bereits in ihrer Diplomarbeit an der Universität Salzburg beschäftigte sich die zweifache Mutter wissenschaftlich mit der Verflechtung zwischen gescheiterten Diäten, Depression und Burnout. Für sie persönlich ist das beste Mittel gegen einen „Blues“ neben viel Sport (Squash!) und der gemeinsamen Zeit mit Freunden und Familie – eine ordentliche Dosis Austropop, dann kommt garantiert „wieder a Sommer“!



ANGEBOTE INSTITUT SUCHTPRÄVENTION

Wir bieten zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten an, die auch das Thema „Umgang mit Stress“ beinhalten:

ANGEBOTE FÜR BETRIEBE:

- **Fachberatung für Entscheidungsträger**
Persönliche Fachberatung mit einer/m kompetenten Mitarbeiter/in der Abteilung Arbeitswelt am Institut Suchtprävention
- **Sensibilisierungsvortrag**
Vorstellung von Möglichkeiten der Implementierung betrieblicher Suchtprävention in einem Unternehmen
- **Projekt „Betriebliche Suchtprävention“**
Entwicklung eines für Ihr Unternehmen passenden Suchtpräventionsprojekts
- **Führungskräfteseminar**
Für das praktische Umsetzen von suchtpreventiven Projekten im Betrieb
- **Überbetriebliche Angebote für Schlüsselkräfte**
Eine professionelle Schulung für Personen in Schlüsselfunktionen wie z.B. Betriebsräte, Arbeitsmediziner/innen, Gesundheitsbeauftragte...
- **Vorträge und Seminare für Lehrlingsausbildner**
und andere betriebliche Entscheidungsträger/innen
Themen: Konsum, Missbrauch, Sucht, mit konkreten Möglichkeiten der Suchtvorbeugung und dem Umgang mit auffälligen Jugendlichen
- **Lehrlingsworkshops**
Jugendliche reflektieren ihren eigenen Umgang mit psychoaktiven Substanzen, mit Rausch und Risiko
- **Weiterbildungsveranstaltungen im Setting Berufsschule**
für Lehrkräfte und Berufsschüler/innen

ANGEBOTE IM SETTING SCHULE:

- **Eigenständig werden:** Unterrichtsprogramm für die 1.–4. Schulstufe zur Förderung der Persönlichkeitsbildung und des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins auf Basis des Lebenskompetenzansatzes
- **Plus:** Unterrichtsprogramm für die 5.–8. Schulstufe
Das Programm unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, mit sich selbst und mit anderen gut umgehen zu können.
- **clever & cool:** Unterrichtsprogramm für die 7. und 8. Schulstufe
Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Institut Suchtprävention und der Polizei OÖ – wissenschaftlich evaluiert und standardisiert
- **Peer Education:** Schüler/innen-Multiplikatorenprojekt für die 9. und 10. Schulstufe
Schülerinnen und Schüler erhalten eine Ausbildung zu den Themen Sucht und Suchtvorbeugung.
- **Schulexkursion „Konsumier'n mit Hirn!“**
Für interessierte Schulklassen gibt es die Möglichkeit einer Exkursion ans Institut Suchtprävention. Schüler/innen (mit ihren Begleitlehrpersonen) erhalten einen ersten Eindruck und einen Überblick zum Thema Suchtprävention.
- **Vorträge, Seminare und schulinterne Fortbildungen für Lehrkräfte**
- **Elternseminare** und vieles mehr

Details zu diesen und weiteren zahlreichen Angeboten des Instituts Suchtprävention zu den Bereichen **ARBEITSWELT, SCHULE, FAMILIE, KINDER, JUGEND UND GEMEINDE** erhalten Sie auf unserer Internetseite www.praevention.at.



Social Media Seiten des Instituts Suchtprävention: [youtube.com/praeventionat](https://www.youtube.com/praeventionat) und [facebook.com/praevention.at](https://www.facebook.com/praevention.at)



Bezahlte Anzeige



OLIVENÖL DER FAMILIE ARVANITAKIS

Wir bringen jedes Jahr pressfrisches, naturbelassenes Olivenöl direkt aus dem kretischen Bergdorf Megali Vrissi auf die österreichischen Tische.

Die Familienmitglieder des Arvanitakis-Clans, bewirtschaften über 4.000 Olivenbäume. Die Herstellung von Arvanitakis Olivenöl ist sehr zeitaufwändig. Da das bergige Relief rund um die Gegend Megali Vrissi maschinelles Ernteverfahren nicht erlaubt, müssen die Oliven, wie schon seit Jahrhunderten, per Hand bearbeitet und geerntet werden. Auch die Abfüllung unseres Öles wird von Hand bewerkstelligt und jedes Jahr füllen wir frisch von der Presse auch ein Kontingent naturtrüb ab.

Wir bringen DIE WIRKLICHE ERSTPRESSUNG also reines, unverarbeitetes Olivenöl der Güteklasse extra nativ ins Mühlviertel und geben es direkt an unsere Kunden weiter.

Wir, mein Sohn Dr. Michael Arvanitakis, seine kretische Familie und ich arbeiten mit Leidenschaft für unsere Produkte. Wir handeln fair und bürgen persönlich für höchste Qualität. Sie erhalten Olivenöl, wie es die kretischen Bauern schon seit Jahrhunderten essen und unterstützen damit auch unsere kretischen Produzenten. Arvanitakis Olivenöl und andere ausgewählte Produkte erhalten Sie von uns direkt.

Kontaktieren Sie uns per e-mail, wir vermitteln Ihnen gerne unsere aktuelle Produktliste:

office@arvanitakis.at

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:

www.arvanitakis.at

oder auf unserer  FB-Seite.



Mag. Erika KUNZE



Dr. Michael ARVANITAKIS

LEIDENSCHAFT... für die Pflanze, für die Frucht und für naturbelassenes Olivenöl.

