



# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter – Anforderungen von Familie und Beruf

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann

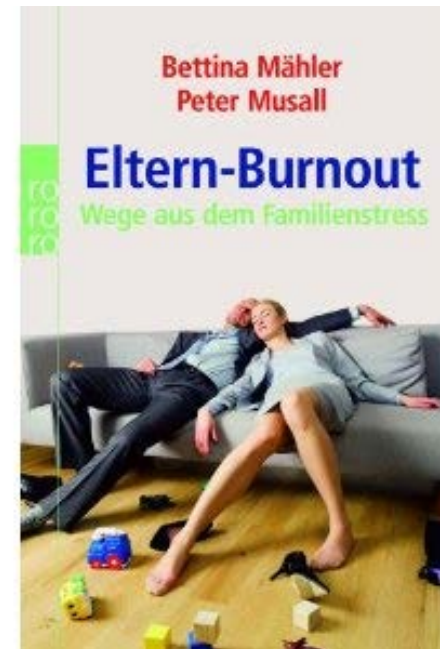
## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Ziel der drei letzten Bundesregierungen
- „Verbesserung von Vereinbarkeit in Wahlfreiheit“ als eines der familienpolitischen Ziele
- Konzept der „nachhaltigen Familienpolitik“ (Ristau-Winkler, 2005)
  - zur Förderung der wirtschaftlichen Stabilität von Familien und deren sozialen Teilhabe
  - frühe Förderung von Kindern
  - Steigerung der Geburtenrate
  - Nachteilsausgleich zwischen Familien



## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- knapp ein Drittel der Eltern unter 45 Jahre geben an, nicht genug Zeit für Familie zu haben (BMFSFJ, 2006; Klenner & Pfahl, 2003)
- „Care“ und Fürsorge = knappe Ressourcen in modernen Gesellschaften (BMFSFJ, 2006)



# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- Vereinbarkeit von Beruf und Familie obliegt in Deutschland nach wie vor vorrangig den Müttern (Krone & Stöbe-Blossey, )
- Ansprüche vieler Frauen
  - Erwerbstätigkeit = Selbstverständlichkeit
  - ohne Verzicht auf eigene Familie
  - Art und Umfang der Frauenerwerbsarbeit als zentrale Bedingungsgröße bei der Bestimmung des Kinderbetreuungsbedarfs



## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- zunehmende Erwerbsbeteiligung von Frauen in Deutschland: 1997 bei 55%, 2007 bei 63% (BA, 2007/1)
  - Notwendigkeit zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf = besondere Anforderungen an Arbeitszeiten
  - differente Zeiterfordernisse zur Herstellung der Work-life-balance
  - Wunsch nach Teilzeitarbeit (BeKi-Projekt)
  - teilzeitbeschäftigte Mütter sind zufriedener als nicht Erwerbstätige und Vollzeitbeschäftigte (Trzcinski & Holst, 2003)
- Teilzeitarbeit nicht als Notlösung, sondern als eine von vielen Frauen positiv bewertete Möglichkeit zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie

## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- besonders zufrieden sind Kinder, deren Eltern eine mittlere Arbeitsbelastung aufweisen (BMFSFJ, 2008; Klenner, Pfahl & Reuyß, 2003)
- Kinder nicht erwerbstätiger Mütter fühlen sich zu stark beobachtet und kontrolliert; Kinder von Eltern mit hoher Arbeitsbelastung leiden unter Zeitstress und mangelnder Zuwendung

## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- mit der Novellierung des Bundeserziehungsgeldgesetzes im Jahr 2001 wurden mit der „Elternzeit“ explizit beide Elternteile angesprochen
- zunehmende Zahl von Vätern äußert den Wunsch, mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen zu wollen (Fthenakis & Minsel, 2002)
- 70% der Väter verstehen sich als Erzieher und nicht mehr (nur) als Ernährer (Fthenakis & Minsel, 2002)



## Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

- Übergang in Familienzeit für Hauptschulabgänge = Ende der Jugend und Verlust des „männlichen Territoriums“ (Helfferich et al., 2005)
  - „*Ein Mann muss erst ein Mann sein, bevor er Vater werden kann.*“ (Helfferich et al., 2005)
- International festgestellter Anstieg der Arbeitsstunden bei Familiengründung und -erweiterung als Ausdruck einer fortschreitenden innerfamilialen Arbeitsteilung (Tölke, 2007)
- Zeitaufwand für Erwerbsarbeit bei Männern vergrößert sich mit jedem Kind, bei gleichzeitig höchstem Zeitwert für Haus- und Familienarbeit (Döge & Volz, 2004)
  - Einbuße in der regenerativen Zeit oder Mediennutzung

# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## Arbeitsbelastungen und Krankheit

- Bedeutung von chronischen Belastungen für Krankheitsätiologie besonders in den Bereichen der Arbeitswelt, Partnerbeziehung, Elternschaft und bei finanziellen Problemen (Brown & Harris, 1989; Pearlin, 1989)
- Rolle der sozialen Beziehungen in der Arbeit insbesondere für die Ätiologie von Herz- und Kreislauferkrankungen (Siegrist, 1996)
  - fehlende Anerkennung und Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte sowie soziale Konflikte erhöhen das koronare Risiko
  - Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung federt die negativen Effekte von psychischen Belastungen ab

# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## **Soziale Unterstützung = Externe Ressourcen**

- Emotionale Unterstützung:
  - Vermittlung von Empathie, Sorge, Liebe, Vertrauen
  - erfolgt durch intime und intensive Gespräche
- Instrumentelle Unterstützung
  - direkte Hilfeleistungen (Kinderbetreuung)
- Informationelle Unterstützung
- Evaluative Unterstützung
  - positive oder kritische Rückmeldungen

# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## **Wirksamkeit sozialer Unterstützung** (Thoits, 1995; Schwarzer, 1996)

- soziale Integration
- subjektiv wahrgenommene emotionale Unterstützung
- Intime und vertrauensvolle Beziehung:
  - eheliche Ressourcen haben einen hohen Stellenwert auf dem Berufsweg (Bernasco, 1994; Höpflinger, Charles & Debrunner, 1991)
  - Familie bzw. Ehefrau als „verdeckte Ressource“
  - Teilzeitbeschäftigungen erschweren die Aufnahme stabiler Partnerschaften
  - nur 44% Verheiratete im Vergleich zu Vollzeit-Erwerbstätigen zu Berufsbeginn

# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## Bewältigungsstile und -ressourcen

- *Problemorientierte Bewältigungsversuche*
  - gerichtet auf Veränderung der Person-Umwelt-Beziehung, also auf die Anforderungen

## **Vier Formen von Bewältigung** (Lazarus, 1995)

1. Informationssuche (um ein Problem lösen zu können)
2. direkte Handlungen unternehmen (andere um Hilfe bitten)
3. Handlungen unterlassen (verbale Beleidigungen)
4. Intrapsychische Versuche (Bedrohung wird geleugnet oder umgedeutet)

# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

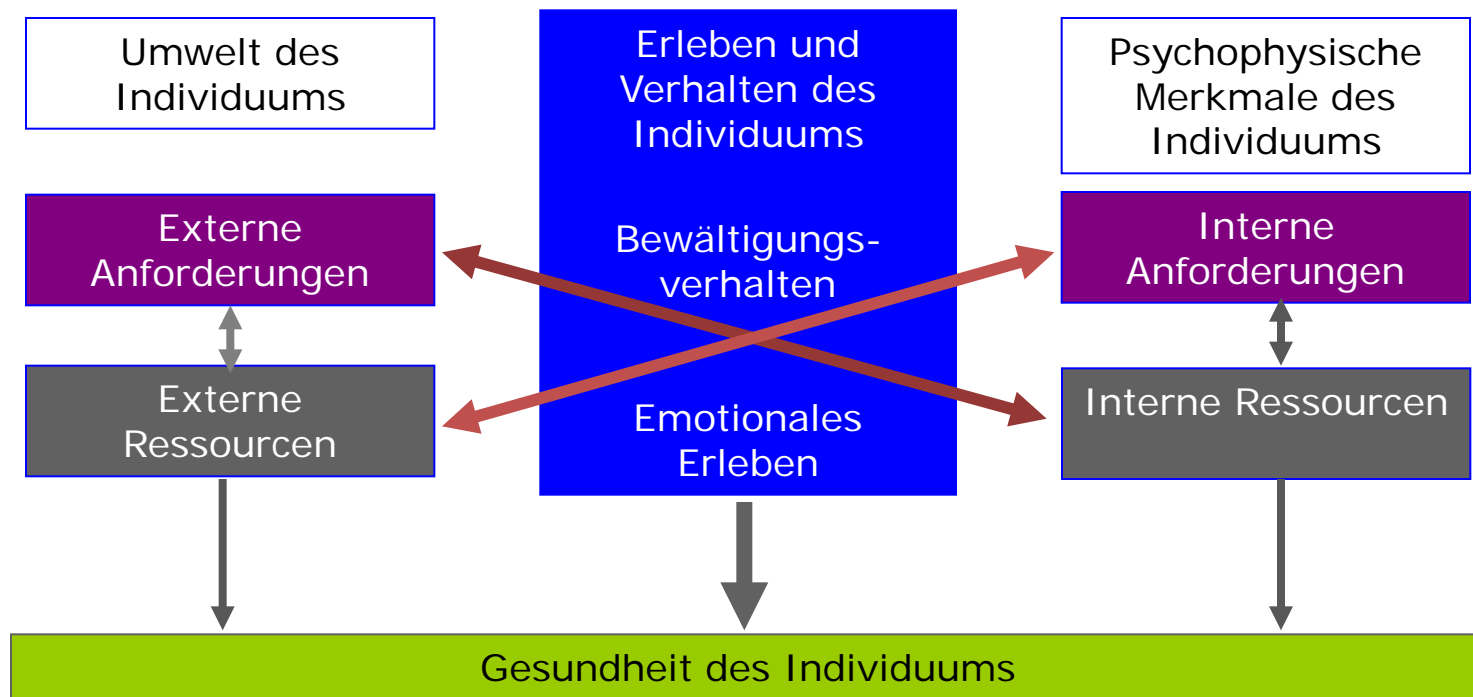
## Bewältigungsstile und -ressourcen

- *Problemorientierte Bewältigungsversuche*
  - gerichtet auf Veränderung der Person-Umwelt-Beziehung, also auf die Anforderungen
  
- *Emotionsorientierte Bewältigungsversuche*
  - gerichtet auf die ausgelösten Emotionen
  - Regulation negativer Gefühle, z.B. von durch die Überforderungssituation ausgelösten Ängste
  - Einnahme von Medikamenten, Alkohol ...



# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (Becker, 2003)



# Psychosoziale Ressourcen im Erwachsenenalter

## Ressourcen stärkendes Training

(Winkelmann, 2008, 2010)

Winkelmann, C. (2008). *Manual zur Durchführung eines Ressourcen stärkenden Trainings für angehende und berufstätige Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen*. Technische Universität Dresden.

Winkelmann, C. (2010). Ressourcenstärkendes Training für angehende und berufstätige Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen. *Zeitschrift für Prävention und Gesundheitsförderung*, 6 (1), 48-57. DOI: 10.1007/s11553-010-0270-1