



Dr. rer. soc. Wolfgang Widulle
Bildung | Beratung | Training
in Pädagogik und Sozialer Arbeit

Stress und Belastung im Alltag Sozialer Arbeit

Einblicke und Auswege

- 1 Ein Blick in die Geschichte der Sozialen Arbeit
- 2 Was sagen aktuelle Daten?
- 3 Regelmässig erlebte gesundheitliche Belastungen
- 4 Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften
- 5 Stress – Begriff und Modelle
- 6 Stress und Bewältigung – auf einen Blick
- 7 Vier kritische Sätze zum Schluss...
- 8 Literatur und Quellen im Netz

Ein Blick in die Geschichte der Sozialen Arbeit

Erste Hälfte 20. Jh.

Alice Salomon (ab 1895) Massenhafte Armut

Extrem verarmte Familien, Heimarbeiterinnen

Kriegsfürsorge im 1. Weltkrieg (1914-18)

Quantitative Überforderung

Kriegsnot, Spanische Grippe, enorm gestiegene Zahl von Hilfsbedürftigen (Kriegswitwen, -waisen), Fachkräftemangel



Weimarer Republik (1919-33) und Weltwirtschaftskrise

Zunehmend hauptamtliche Fürsorgerinnen mit Ausbildung, dramatische Explosion der Fallzahlen

NS-Zeit (1933-45) Moralischer Konflikt

Fürsorge im Dienst der NS-Herrschaft:
NS-Ideologie des arischen Volkskörpers,
Zwangssterilisierungen, eugenische Selektion,
Judenvernichtung,
Kriegszerstörung, Armut



Statt «Stress» (Selye 1936):
«Erschöpfung, Überlastung,
Nervosität, Aufreißung»

Zweite Hälfte 20. Jh.

Nachkriegszeit und Wiederaufbau (1945-68)

Bleiern-patriarchale Zeit des Wiederaufbaus

Wachsender Wohlstand der 1950/60er

Kriegsfolgen: In D 10 Mio Heimatvertriebene



Aufbruch und Studentenrevolte (1968er)

Heimreform und Psychiatrie-Enquete: Hohes politisches und moralisches Engagement, weit über «Berufsarbeit» hinaus



Therapeutisierung, Professionalisierung, Akademisierung (1972-1980er)

Therapeutische Orientierung, Kleininstitutionen,
Reformeinrichtungen, Methodenorientierung



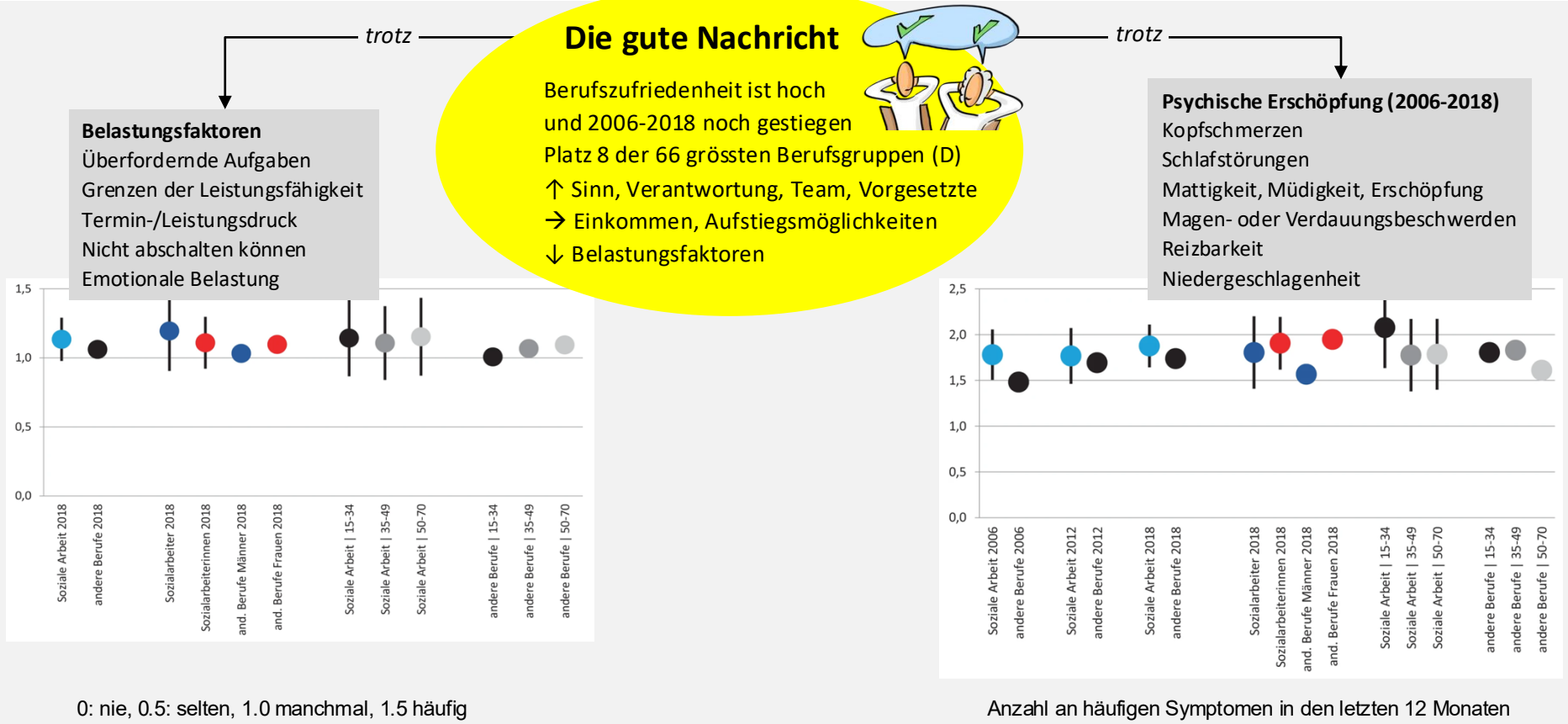
Drei Belastungsdimensionen

Quantitative Belastung (Fallzahlen durch Kriege, Wirtschaftskrisen)

Moralische Belastung (Rollenkonflikte, ideologische Komplizenschaft)

Emotionale Belastung (emotionale Erschöpfung, Depersonalisation)

Was sagen aktuelle Daten zur Belastung in der Sozialen Arbeit?



0: nie, 0.5: selten, 1.0 manchmal, 1.5 häufig

Anzahl an häufigen Symptomen in den letzten 12 Monaten

Regelmässig erlebte gesundheitliche Belastungen

MA-Thesis von Weber 2022 (ZHAW)

500 *angehende* Fachpersonen der Sozialen Arbeit
 zw. 16 und 55 (soz. Lehre, HF und FH) geben Auskunft zu

- Wertorientierungen
- Einstellung zur Arbeitswelt
- Stress- und Gesundheitserleben

Selbstwahrnehmung gesundheitlicher Belastungen

Gen Z: 33% regelmässig Belastungen psychischer/psychosozialer Art
 (Gen X: 9%)

Erleben von Leistungsdruck

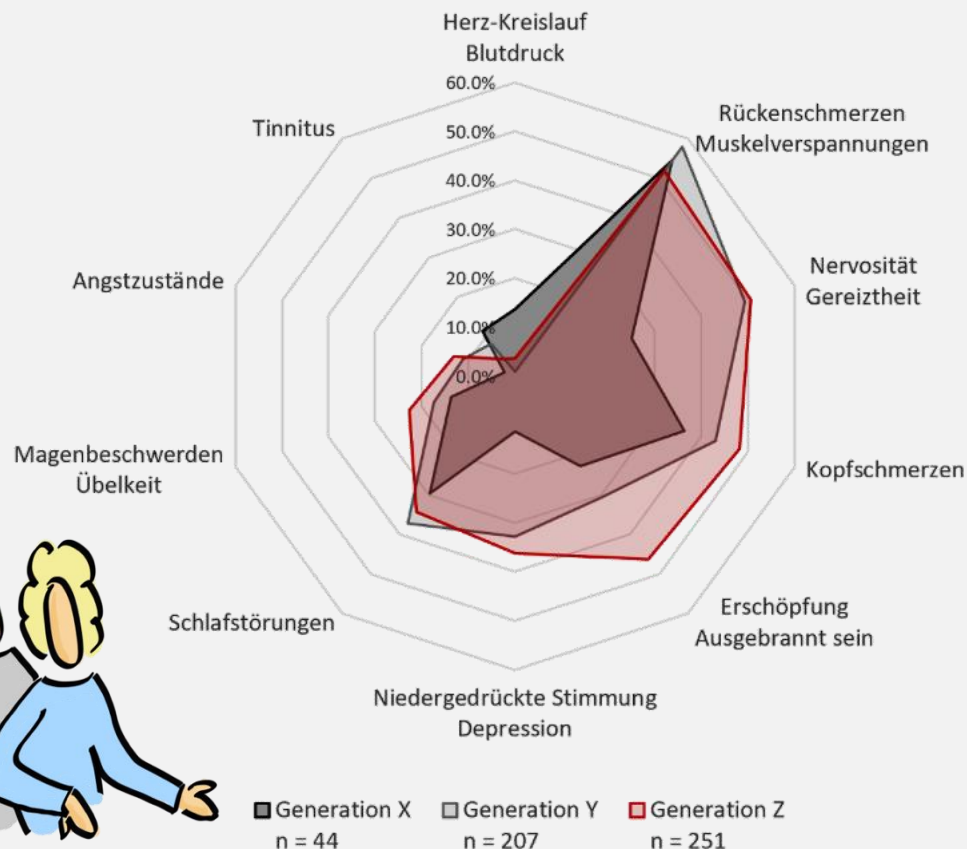
Gen Z: 78.1% trifft zu
 Gen X: 36.4% trifft zu

Selbstwirksamkeitserleben

Gen X: 100% trifft (ziemlich) zu
 Gen Z: 73.4% trifft (ziemlich) zu

Resilienzerleben

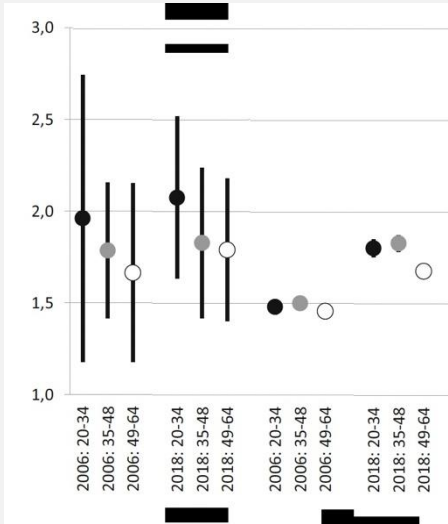
Gen X: stimme (eher) zu: 97.7%
 Gen Z: stimme (eher) zu: 89.1%



Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften

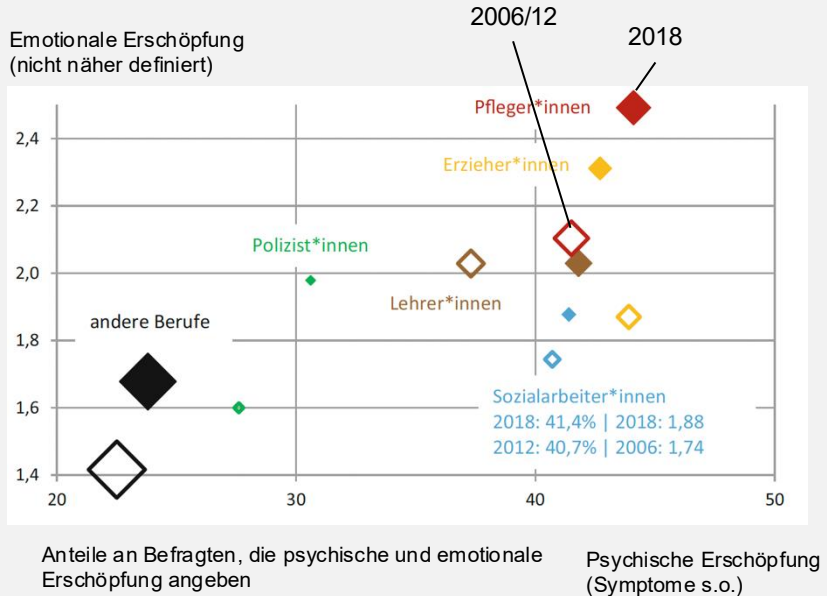
Längsschnittuntersuchung 2006-2018 (D)

im Alters-, Geschlechts-, Berufsgruppenvergleich
(Datensatz: BIBB telefonische Erwerbstätigenbefragung)
→ Hohe psychische Erschöpfung im Vgl. aller Berufsgruppen
→ Eher gering im Vergleich mit allen Interaktionsberufen
→ Frauen erschöpfter als Männer, Junge mehr als Ältere



Psychische Erschöpfung 2006 und 2018
Links: Soziale Arbeit
Rechts: Andere Berufe

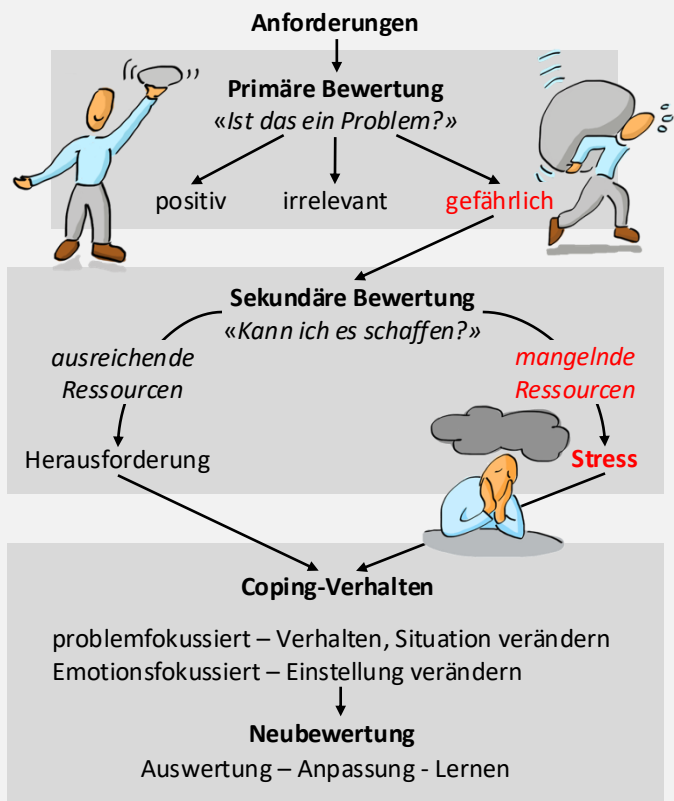
Belastungsfaktoren
→ qualitative und quantitative Überforderung
→ emotional belastende Situationen
→ Einfluss auf Arbeitsmenge



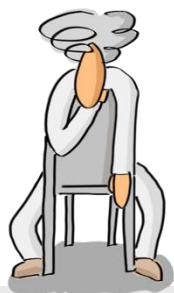
Resilienzfaktoren
→ Nicht überfordernde Arbeitsbedingungen
→ Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen
→ Gefühl, eigene Arbeit sei wichtig = kein Resilienzfaktor!!

Was ist eigentlich Stress? Begriff und Modelle

Das transaktionale Coping-Modell



Lazarus/Folkman 1984



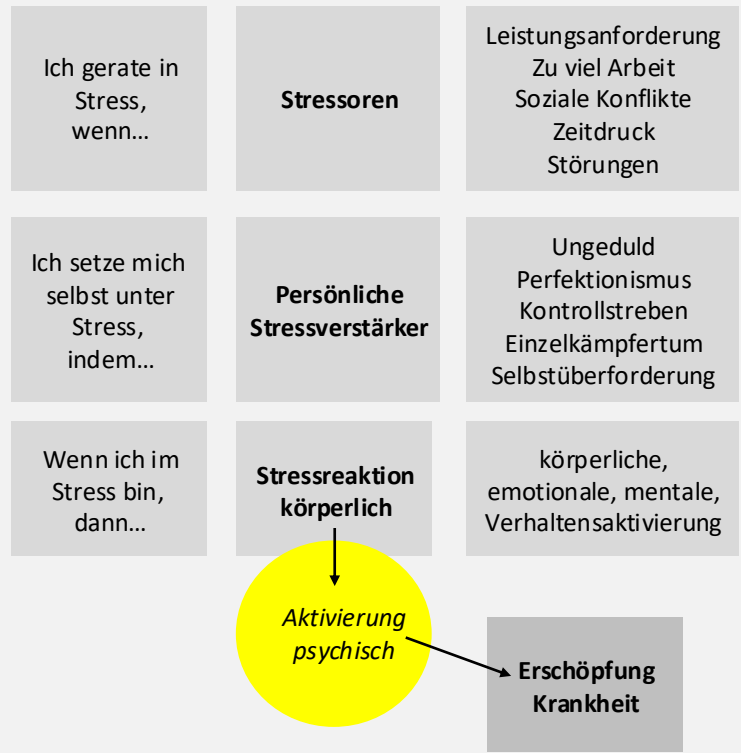
Definition von Stress

Ein Zustand subjektiv erlebter nicht trivialer Überforderung

mit subjektiver Bewertung der Diskrepanz zwischen

Anforderungen und Bewältigungskompetenzen

Drei Bestandteile des Stressgeschehens



Stress im beruflichen Alltag – das Wichtigste auf einen Blick

Soziale Stressoren

Konflikte Familie-Freunde
Erwartungsdruck
wenig Unterstützung
familiäre Belastung



Personale Stressoren

Selbstmanagement
Perfektionismus
Neurotizismus
Stressverstärkende
Denkmuster



Stressoren

führen zu

Alltag «daily hassles»

Wohnsituation
Pendeln
Finanzen - Geld
Tätigkeit



Kollegen

Anonymität, Isolation
fehlende Unterstützung



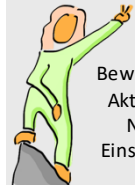
Institution

hoher Workload
Unwirksamkeit
Ungewissheit
Info-Flut



Gesundheitsförderung allgemein

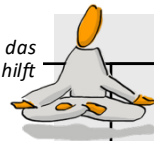
Bewegung-Erholung
Aktivierung-Sport
Nähe-Distanz
Einsamkeit-Natur...



wenn das
nicht hilft

Stresskompetenz

steigern – mit drei Säulen:
Instrumentell – an Kompetenzen arbeiten
Mental – Stressverstärker bearbeiten
Regenerativ - entspannen und erholen



Freundeskreis

positive Gefühle
Beziehungssicherheit
soziale Unterstützung



Strategien gegen Stress und Burnout

zuerst mit

weg vom Stress durch

Körperreaktionen

Belastungsstufen

Aktivierung

Anforderung

Beschwerden

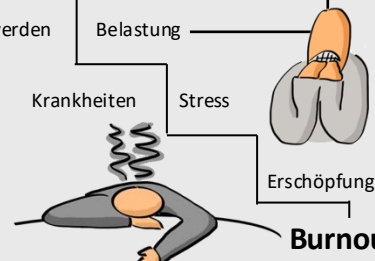
Belastung

Krankheiten

Stress

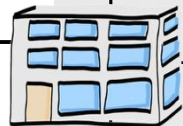
Erschöpfung

Burnout



Institution

Strukturelles Stressmanagement
Reduktion Stressoren
Einstellungen, Werte, Haltungen
Verarbeitungsmöglichkeiten



wenn's allein
nicht mehr geht

Professionelle Hilfe

Psychosoziale Beratung
Stresskompetenz-Training
Psychotherapie



langfristig

Politische Arbeit

Mitwirkung VPOD
Sozialpolitische Arbeit



Zum Schluss...

Gesellschaft – Medien – Öffentlichkeit

Soziale Berufe gelten als in Medien und Gesellschaft als belastend
Medien zeichnen ein Bild von Belastung und Überforderung
z.B. Mordfall Stade (D) und Flaach (CH) usw.
→ *Mediale Bilder beeinflussen uns*



Das Optimismus-Paradox

de Vries/Hoffmann 2020

Gesellschaftlicher Pessimismus
bei persönlichem Optimismus
«Mir geht's gut, doch uns geht's schlecht»
→ *kritisch prüfen*



Der Vergleich mit anderen Berufsgruppen

ist Soziale Arbeit im Vergleich zu...
Gesundheits-, Bau-, Informatikberufen ...
→ *nicht erheblich belastender*



Sensibilität und Resilienz

Bewusstsein für psychische Belastung ist gewachsen
Widerstandskraft als nicht «kalte Verpanzerung» abtun
→ «*Kipppunkte fortschreitender Sensibilisierung*» beachten
(Flaßpöhler 2023)



n|w Literatur und Quellen im Netz

Bauknecht, J., Baldschun A (2024). Eine der zufriedensten Berufsgruppen: Entwicklung, Ausmaß und Determinanten der Arbeitszufriedenheit von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, in: Soziale Passagen 16, 123–143.

Burisch, M. (2014). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. 5. Aufl. Berlin: Springer.

De Fries, Catherine/Hoffman, Isabell (2020). Das Optimismus-Paradox. Bertelsmann-Stiftung.
URL: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/eupinions_Das_Optimismus_Paradox.pdf

Flaßpöhl, S. (2021). Sensibel: Über moderne Empfindlichkeit und die Grenzen des Zumutbaren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fengler, J. (2008). Helfen macht müde: zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kahl, Y., Bauknecht, J. (2023). Psychische und emotionale Erschöpfung von Fachkräften der Sozialen Arbeit, in: Soziale Passagen 15, 213–232. URL: <https://rdcu.be/fBVU>

Kaluza, G. (2023). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 8. Aufl. Berlin: Springer.

Kuhlmann, C. (2021). Geschichte der Sozialen Arbeit, (2020). Alice Salomon, in Socialnet Lexikon. <https://www.socialnet.de/lexikon/>

Rice, V./Müller, R./Muijsers, P.& Lazarus, R. (2005). Stress und Coping: Lehrbuch für Pflegepraxis und -wissenschaft. Bern: Huber.

Poulsen, I. (2009). Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Wiesbaden: Springer VS.

Scherrmann, Ulrich (2025). Stress und Burnout in Organisationen. 2. Aufl. Berlin: Springer.

Wagner-Link, Angelika (2010). Verhaltenstraining zur Stressbewältigung: Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Weber Anita/Kehl, Konstantin (2022). Die Sozis von morgen.
URL: <https://www.zhaw.ch/de/sozialearbeit/news-liste/news-detail/event-news/die-sozis-von-morgen/>

Wellensieck, Sylvia K. (2020). Logbuch Resilienz: Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen. Weinheim: Beltz.

Zito, Dima/Martin, Ernest (2021). Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Weinheim: Beltz.

