

Stress, stressiger, am gestresstesten-

oder

**Was haben 1000jährige Peruaner mit
Arbeitslosigkeit zu tun?**

- Vortrag zum 8.Expertentreff -

Gliederung

Was ist Stress?

Psychophysiologische Grundlagen von Stress

- Cortisol und HNNNA

(Langzeit)Arbeitslosigkeit

- Phasenmodell der Arbeitslosigkeit
- Funktion von Erwerbstätigkeit
- Einflussfaktoren zur Bewertung der Arbeitslosigkeit

Was sagt die Praxis – eine Studie aus Dresden

- Methoden
- Durchführung
- Ergebnisse

Diskussion der Ergebnisse mit Blick ins „alte“ Peru

Stress

- ⇒ es existiert nicht DIE Definition von Stress!
- ⇒ Stressbegriff im Sinne „**Person- Umwelt- Passung**“ (Lazarus & Launier, 1978)

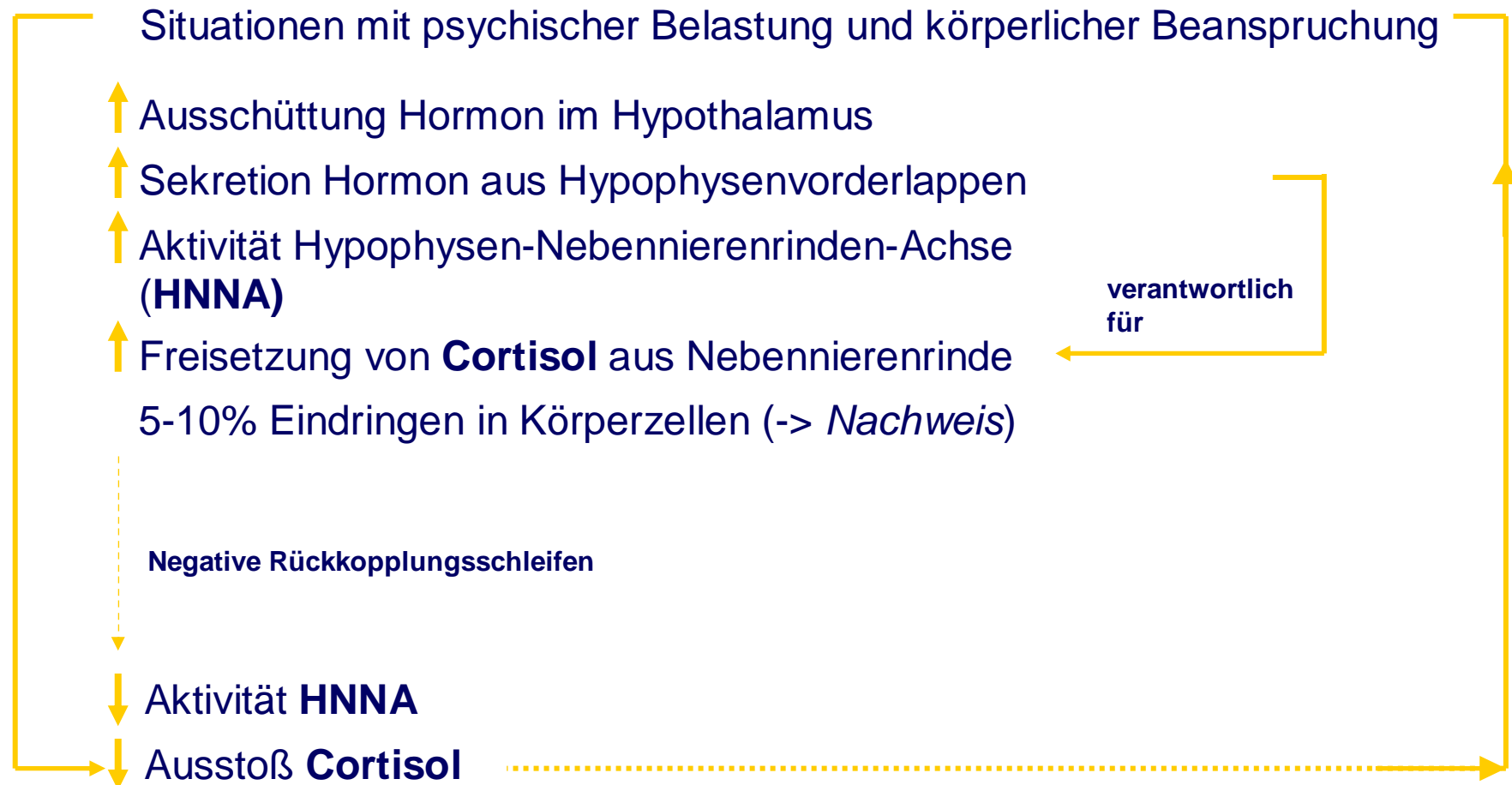
Belastung/ Stressor (objektiv) $\xrightarrow{\text{Bewertung durch Person}}$ **Beanspruchung/ Stressreaktion** (subjektiv)

- ⇒ Einteilung anhand **Häufigkeit** und **Dauer**



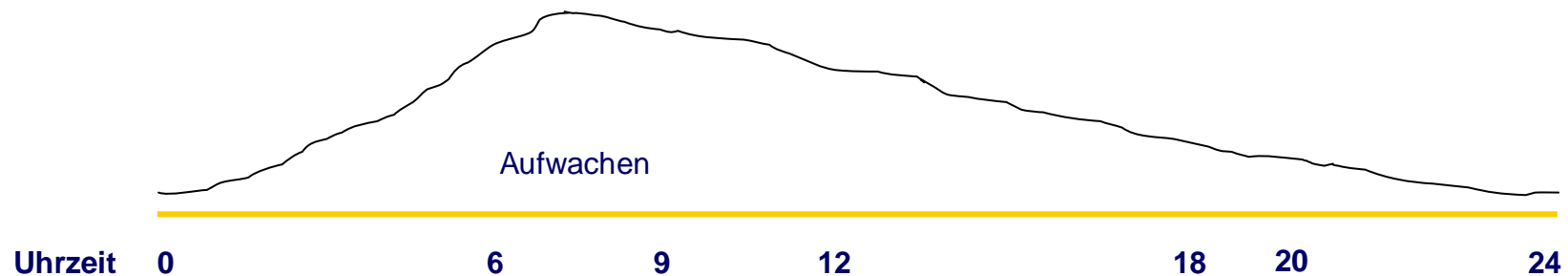
Psychophysiologische Grundlagen von Stress

- ➔ Stressor bewirkt den Ablauf von Prozessen im menschlichen Organismus zur Regulation des inneren Gleichgewichtes



Cortisol und HNNA

➔ pulsatiler Circadianrhythmus des Stresshormons Cortisol



Physiologische Wirkungen:

- Steigerung von Glucosebildung in Muskulatur (-> Flucht)
- entzündungshemmende Wirkung im Immunsystem
- + Aktivierung des Immunsystems durch **akute** Cortisolausschüttung
- Schwächung des Immunsystems durch **andauernde** Aktivierung HNNA (chronischer Stress und Depression)

(Langzeit)Arbeitslosigkeit

„Arbeit ist schwer, ist oft genug ein freudloses und mühseliges Stochern; aber nicht arbeiten das ist die Hölle.“ (Thomas Mann)

Definition gem. SGB III, § 16:

„Arbeitslose sind Personen,

- a) die wie beim Anspruch auf Arbeitslosengeld vorübergehend nicht in einem Beschäftigungsverhältnis stehen,
- b) eine versicherungspflichtige Beschäftigung suchen und dabei den Vermittlungsbemühungen der Agentur für Arbeit zur Verfügung stehen
- c) und sich bei der Agentur für Arbeit arbeitslos gemeldet haben.“

Langzeitarbeitslose sind Arbeitslose, die ein Jahr und länger arbeitslos sind..“ (SGB III)

Phasenmodell der Arbeitslosigkeit

(Lazarsfeld & Eisenberg, 1938)



Schock

Aktive **Suche**

Pessimismus und Ärger

Fatalismus (vom Schicksal bestimmt) und **Anpassung**



- Betroffene richten sich in ihrer Situation ein
- finden sich mit Arbeitslosigkeit ab
- nehmen diesen Status als unabänderlich für die Zukunft an

➔ **interindividuelle Unterschiede** in Abhängigkeit von verschiedenen inneren und äußeren Faktoren

Funktion von Erwerbstätigkeit

„Die Arbeitslosen von Marienthal oder einstweilen wird es Mittag...“

Konsequenzen der Erwerbstätigkeit (Jahoda, 1979):

- regelmäßige, anforderungshaltige **Tätigkeit**
 - Verfolgen gemeinschaftlicher **Ziele**
 - **Soziale Kontakte** außerhalb des engeren sozialen Kreises
 - sozial vermittelte Zeiterfahrung, die innerhalb gesetzter, fester **Zeitstrukturen** stattfindet
 - anerkannter **Status** mit seinen Wirkungen für die persönliche **Identität**
- Über diese Konsequenzen vermittelten Erfahrungen gelten als **Garanten psychischer Gesundheit**



- ➔ Erwerbstätigkeit nicht Zweck, um diese Erfahrungen zu ermöglichen
- ➔ sie sind unbeabsichtigte jedoch zwangsläufige Folge von Erwerbstätigkeit
- ➔ die plötzlich **fehlenden** Erfahrungen (=Arbeitslosigkeit) bilden **Stressoren**

Einflussfaktoren



- sozioökonomischer **Status**
 - > finanzielle Probleme und die Auswirkungen
 - **Dauer** der Arbeitslosigkeit
 - > anfangs Entlastung von Arbeit, später Belastung
 - **Alter** -> mittleres Alter: abhängige Angehörige
 - **Geschlecht**
 - > Wechsel zwischen verfügbaren Rollen, Alternativrolle: Mutter
 - (wahrgenommene) **soziale Unterstützung**
 - > Verfügbarkeit materieller & psychologischer Ressourcen
 - **Kontrollierbarkeit** und **Vorhersagbarkeit** der Situation
 - > entsprechend Erfahrung
 - **Selbstwertgefühl**
- ☞ bestimmen *Ausmaß* der Reaktion
- ☞ je nach *Ausprägung* interindividuell unterschiedliche Reaktion

Studie „Haben Langzeitarbeitslose mehr Stress als Erwerbstätige?“

Beschreibung der Stichprobe

- 46 langzeitarbeitslose und 18 erwerbstätige Erwachsene aus Dresden
- 75% Frauen und 25% Männer
- Rekrutierung über Anzeigen
- freiwillige Teilnahme

Methoden der Studie

- Fragebögen
 - Informationen z.B. über: subjektives Stressempfinden
soziale Unterstützung
allg. seelische Gesundheit
- Cortisolmessungen (Speichel und Haar)

Durchführung der Studie

- einmalig Fragebögen
- Speichelcortisol als Aufwachreaktion an zwei aufeinander folgenden Tagen (Compliancekontrolle)
- Haarcortisol aus drei 3cm langen Abschnitten einer Haarsträhne (1cm = 1M)

Ergebnisse

Langzeitarbeitslose **im Vergleich zu** Erwerbstätigen

- starke finanzielle Unzufriedenheit
- erleben mehr Stress
- weniger seelisch gesund (Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Belastungen)
- Mangel an wahrgenommener sozialer Anerkennung/ sozialer Unterstützung
- hohe Hilflosigkeit
- erleben eigene Situation als unabänderliches Schicksal (Resignation)
- tendenziell höhere Speichelcortisolwerte in der Aufwachreaktion
- extrem hohe Haarcortisolwerte im Zeitraum 6 Monate vor der Messung

darüberhinaus:

- leben mehr als die Hälfte der Langzeitarbeitslosen allein
- rauchen mehr Langzeitarbeitslose durchschnittlich mehr Zigaretten

Und was hat das nun mit Peruanern zu tun?

Veröffentlichung im Journal of Archaeological Science

- Forscher der University of Western Ontario
- 10 peruanische Mumien, die zwischen 550 und 1532 lebten
- Stresspegel aus Haarcortisol bis zu zwei Jahre vor Tod zurückverfolgt

Ergebnisse

- hohe Haarcortisolwerte, vergleichbar mit Langzeitarbeitslosen
- Pegel nicht dauerhaft hoch, schwankend
- besonders letzter Haarabschnitt (kurz vor Tod)

Diskussion

- ↪ großes Stresserleben-> Bedrohung des Lebens durch Krankheit, Krieg
- ↪ heute: finanzieller und sozialer „Abstieg“, Bedrohung des „alten“ Lebens

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

und

eine stressfreie Zeit für Sie!