

# Meet The Expert - Bewältigungsstrategien

DGBS Jahrestagung 07. -09. Sep. 2017

# Stress Definition

- **Stress** (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. *stringere* ‚anspannen‘)
- bezeichnet durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen.
- Allerdings auch die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung, insbesondere wenn diese Stressreaktionen lange Zeit wirken.

# Bewältigungs- Strategie Definition

- **Bewältigungsstrategie, Copingstrategie, Coping**  
(engl. *to cope with*, „bewältigen, überwinden“)
- bezeichnet die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase.
- Im medizinischen Sinne bezeichnet Coping das Bewältigungsverhalten von Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen.

# Bewältigungs- Strategien

- Es kann zwischen destruktiven und konstruktiven Copingstrategien unterschieden werden .
- Bei destruktiven Strategien steht der Ablenkungscharakter im Vordergrund, während konstruktive Copingstrategien zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems beitragen.

# Bewältigungs- Strategien: destruktive Beispiele

- exzessiver Alkoholenuss bzw. Drogenkonsum
- sich oder anderen die Schuld für die durch die Krankheit hervorgerufene(n) Krise(n) geben
- Druck auf sich selbst oder andere auszuüben um Verhaltensänderungen zu erzwingen
- Suizidgedanken
- u. a.

# Bewältigungs- Strategien: konstruktive Beispiele

- Achtsamkeit üben, um sich rechtzeitig aus belastenden Situationen zu entfernen
- sich bewusstmachen was einem gut tut und dies konsequent stärken, um sich langfristig zu stabilisieren
- sich Hilfe suchen und annehmen
- sich zum Experten seiner Erkrankung / Belastung zu entwickeln
- aktiv andere Menschen mit ähnlichen Problemen zu suchen und sich mit diesen offen austauschen (z.B. Selbsthilfegruppen)
- Entspannungstechniken wie z.B. „Autogenes Training“
- u. a.

# Entwicklungs- Prozess durch Bewältigungs- Strategien

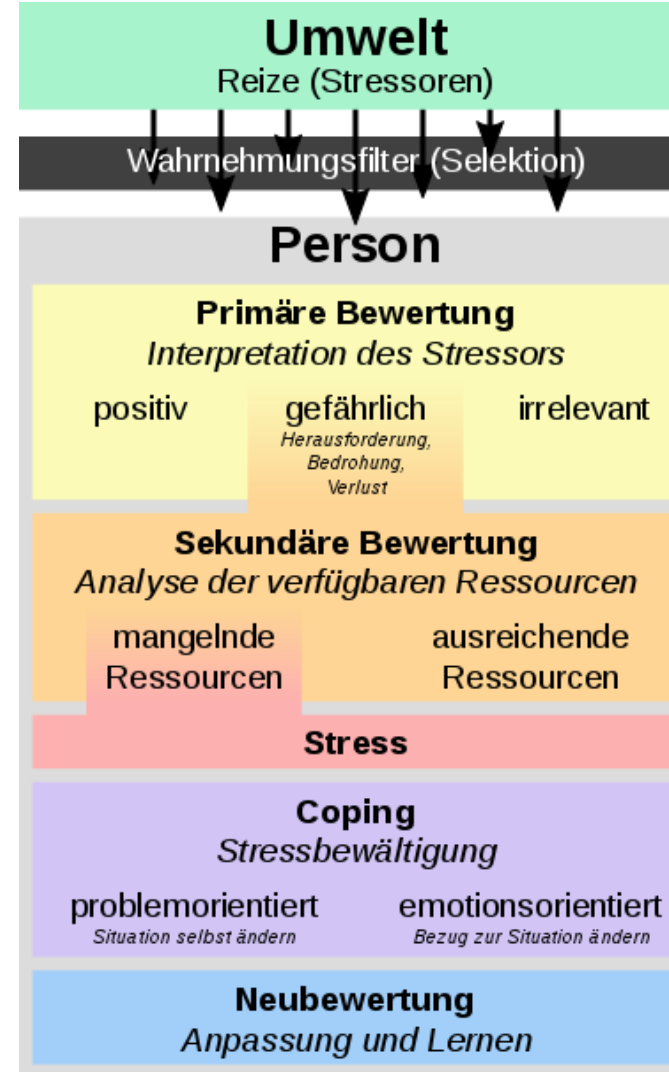
- *Aus den Bewältigungsversuchen von Belastungen können sich Lernprozesse ergeben, die neue Kompetenzen aufbauen, welche Entwicklungsschritte und Ressourcen für das zukünftige Leben darstellen.*

# Stressmodell nach Lazarus

- Eine wichtige Theorie zu Coping bzw. Stressbewältigung wurde von Richard Lazarus durch das Stressmodell von Lazarus beschrieben.
- Dieses Modell sieht Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Im Gegensatz zu früheren Stresstheorien ging Lazarus davon aus, dass nicht die (objektive) Beschaffenheit der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern deren (subjektive) Bewertung durch den Betroffenen.



# Stressmodell nach Lazarus



# Stressmodell nach Lazarus: Bewältigungs- Strategien

- **Drei Arten der Stressbewältigung (1)**
- Lazarus unterscheidet drei Arten der Stressbewältigung: das problemorientierte, das emotionsorientierte und das bewertungsorientierte Coping.
- **Problemorientiertes Coping**
- Darunter versteht man, dass das Individuum versucht, durch Informationssuche, direkte Handlungen oder auch durch Unterlassen von Handlungen Problemsituationen zu überwinden oder sich den Gegebenheiten anzupassen. Diese Bewältigungsstrategie bezieht sich auf die Ebene der Situation bzw. des Reizes.

# Stressmodell nach Lazarus: Bewältigungs- Strategien

- **Drei Arten der Stressbewältigung (2)**
- **Emotionsorientiertes Coping**
- Das emotionsorientierte Coping wird auch „intrapsychisches Coping“ genannt. Hierbei wird in erster Linie versucht, die durch die Situation entstandene emotionale Erregung abzubauen.

# Stressmodell nach Lazarus: Bewältigungs- Strategien

- **Drei Arten der Stressbewältigung (3)**
- **Bewertungsorientiertes Coping**
- Die betroffene, „gestresste“ Person kann ihr Verhältnis zur Umwelt kognitiv neu bewerten, um so adäquat damit umzugehen. Das Hauptziel beim bewertungsorientierten Coping liegt darin, eine Belastung eher als Herausforderung zu sehen, weil so ein Lebensumstand positiv bewertet wird und dadurch Ressourcen frei werden, um angemessen zu reagieren. Dies kann nur gelingen, wenn konkrete Problemlösungsansätze gefunden werden (siehe problemorientiertes Coping). Es müssen also verschiedene Bewältigungsstrategien kombiniert werden.