



Gesundheitsförderung Schweiz

Arbeitspapier 27

## **Familie, Stress und Gesundheit**

**Zusammenhänge zwischen Stress in der Familie,  
Stress im Beruf und gesundheitsrelevanten Indikatoren**

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von CHF 2.40 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird.  
Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

In der Reihe «**Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier**» erscheinen von Gesundheitsförderung Schweiz erstellte oder in Auftrag gegebene Grundlagen, welche Fachleuten in der Umsetzung in Gesundheitsförderung und Prävention dienen. Der Inhalt der Arbeitspapiere unterliegt der redaktionellen Verantwortung der Autorinnen und Autoren. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapiere liegen in der Regel in elektronischer Form (PDF) vor.

## Impressum

### Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autoren

Prof. Dr. Marcel Schär, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

MSc Sven Sutter, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Dr. Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Fabienne Amstad, Co-Leiterin Psychische Gesundheit – BGM, Programme

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 27

### Zitierweise

Schär, M.; Sutter, S.; Amstad, F. (2014). *Familie, Stress und Gesundheit*.

Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 27, Bern und Lausanne

### Fotonachweis Titelbild

Gesundheitsförderung Schweiz/Peter Tillessen

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6

Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Originaltext

Deutsch

### Bestellnummer

03.0044.DE 11.2014

Diese Publikation ist auch in französischer Sprache erhältlich (Bestellnummer 03.0044.FR 11.2014).

### ISSN

2296-5661

### Download PDF

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

## Editorial

### **Psychische Gesundheit – Stress: unser langfristiger Schwerpunkt**

«Psychische Gesundheit – Stress» ist ein Schwerpunktthema der langfristigen Strategie 2007–2018 von Gesundheitsförderung Schweiz. In jeder Generation und in jeder Lebensphase sind andere psychische Herausforderungen zu bewältigen. Psychische Gesundheit muss in einem lebenslangen Prozess stets aufs Neue wiederhergestellt werden. Ziel der Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz ist es, dass mehr Menschen über eine bessere Fähigkeit verfügen, ihr Leben zu gestalten und zu kontrollieren. Dies verbessert die psychische Gesundheit und verringert die stressbedingten Krankheitsfolgen. So setzen wir unseren gesetzlichen Auftrag um (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19).

### **Wissenschaftliche Grundlagen als Basis**

In enger Zusammenarbeit mit der Wirtschaft und der Wissenschaft entwickelt Gesundheitsförderung Schweiz Produkte und Dienstleistungen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Mit deren Anwendung investieren die Unternehmen in die Gesundheit der Mitarbeitenden. Ziel sind gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende, weniger Absenztage, eine stärkere Bindung an den Arbeitgeber und damit eine erhöhte Wettbewerbsfähigkeit. Gesundheitsförderung Schweiz ist es ein Anliegen, die bestehenden Angebote im Dialog mit Partnern auf ihre Bedürfnisse anzupassen und neue Dienstleistungen zu entwickeln.

### **Die Studie «Familie, Stress und Gesundheit»**

Mit der vorliegenden Studie untersuchte Gesundheitsförderung Schweiz, wie der berufliche und familiäre Stress die Gesundheit beeinflusst. Die Life Domain Balance – also das Gleichgewicht zwischen Familie und Beruf – stellt eine grosse Herausforderung für erwerbstätige Eltern dar. Die Studie «Familie, Stress und Gesundheit» liefert erste wertvolle Hinweise, dass es notwendig ist, mehrere Lebensbereiche bei gesundheitsförderlichen und präventiven Massnahmen zu berücksichtigen. Es wird eindrücklich gezeigt, dass es sinnvoll ist, bei Personen rechtzeitig zu intervenieren. So wird verhindert, dass sich Stress in weiteren Lebensbereichen ausweitet.

Bettina Abel  
Leiterin Programme, Vizedirektorin

# Inhaltsverzeichnis

<b>Management Summary</b>	<b>5</b>
<b>1 Ausgangslage</b>	<b>6</b>
<b>2 Theoretischer Hintergrund</b>	<b>7</b>
2.1 Stress	7
2.1.1 Belastungen und Ressourcen	7
2.1.2 Prozesse der Bewertung	7
2.1.3 Stressreaktion	8
2.1.4 Stressbereiche	8
2.2 Gesundheit	9
<b>3 Methodik</b>	<b>11</b>
3.1 Fragestellungen	11
3.2 Beschreibung der Untersuchung und der Stichprobe	11
3.3 Erhebungsinstrumente	12
3.3.1 Gesundheit	12
3.3.2 Stress	13
<b>4 Ergebnisse</b>	<b>14</b>
4.1 Fragestellung 1: Stress in der Familie und im Beruf	14
4.1.1 Stress in der Familie	14
4.1.2 Stress im Beruf	14
4.1.3 Vergleich zwischen familiärem und beruflichem Stress	15
4.1.4 Extremgruppenvergleiche	15
4.1.5 Diskussion zur ersten Fragestellung	16
4.2 Fragestellung 2: Geschlechterunterschiede	17
4.2.1 Unterschiede zwischen Frauen und Männern	17
4.2.2 Diskussion zur zweiten Fragestellung	18
4.3 Fragestellung 3: Bereiche des familiären Stresses	18
4.3.1 Relevante Bereiche für Familienstress	18
4.3.2 Diskussion zur dritten Fragestellung	19
<b>5 Rück- und Ausblick</b>	<b>20</b>
5.1 Kritische Betrachtung der Untersuchung	20
5.2 Fazit	20
<b>6 Literaturverzeichnis</b>	<b>21</b>
<b>Anhang A: Fragebogen zur Stresserfassung</b>	<b>23</b>
<b>Anhang B: Deskriptive Statistik zu den selbst entwickelten Stress-Items</b>	<b>28</b>

## Management Summary

Die vorliegende Studie brachte wichtige Hinweise zu möglichen Auswirkungen von familiärem und beruflichem Stress auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit. Wie die Studie zeigte, ist gut die Hälfte aller untersuchten Familien von Stress zu Hause betroffen. Die grosse Anzahl von Betroffenen und der bedeutende Einfluss des familiären Stresses auf die Gesundheit deuten auf ein wichtiges Handlungsfeld für präventive Interventionen: Damit Stress und dessen negative Auswirkungen auf die Gesundheit langfristig reduziert werden können, müssen präventive Interventionen sowohl den beruflichen wie auch den familiären Bereich berücksichtigen.

Denn es zeigte sich, dass Personen, die in beiden Bereichen Stress erleben, besonders gefährdet sind. Demgegenüber gelingt es Personen, die nur in einem Bereich Stress erleben, diesen Stress durch den anderen Bereich abzufedern. So kann der negative Einfluss auf die Gesundheit reduziert werden.

Die vorliegende Studie zeigt aber auch, dass in die Forschung investiert werden sollte, um die Bereiche und Quellen von Stress besser zu verstehen. Daraus könnten dann selektive und indizierte Massnahmen abgeleitet werden, um besonders betroffene Familien zu entlasten. Gerade bei den Bereichen Erziehung / kindliches Verhalten, Aufgabenverteilung oder Kinderbetreuung würde sich eine Vertiefung lohnen.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass der Blick auf den familiären Stress wichtig ist und die Förderung von konkreten präventiven Massnahmen in diesem Bereich äusserst wünschenswert ist. Weitere zielgerichtete Forschung könnte wichtige Informationen liefern, um sinnvoll und wirkungsvoll intervenieren zu können.

# 1 Ausgangslage

Stress ist ein ernst zu nehmendes Problem in unserer Gesellschaft. Zahlreiche Forschungsergebnisse konnten aufzeigen, dass Stress ungünstige gesundheitliche Auswirkungen hat (SWiNG, 2011). Aus der Forschungstradition der Arbeits- und Organisationspsychologie heraus wurden oftmals nur der berufliche Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Befinden erhoben. Der Arbeitskontext stellt ohne Zweifel einen wichtigen Lebensbereich dar, welcher einen grossen Einfluss auf die Gesundheit jedes Einzelnen ausübt.

Stress kann aber auch in anderen Lebensbereichen auftreten. Dabei kann die Familie als weiterer bedeutender Kontext ausgemacht werden. Häufig wird viel Zeit im familiären Umfeld verbracht und die Anforderungen in diesem Lebensbereich sind gross. Für die Gesundheitsförderung und Prävention ist deshalb die vertiefte Auseinandersetzung mit Stress in der Familie und dessen Auswirkungen auf gesundheitsrelevante Bereiche von grossem Interesse. Gesundheitsförderung Schweiz fokussiert in ihrem Schwerpunktthema *Psychische Gesundheit – Stress* auf den Lebensbereich Arbeit. Nichtsdestotrotz soll mithilfe dieser Studie der Blickwinkel geöffnet werden, indem die Familie als weiterer wichtiger Lebensbereich untersucht wird. Dies könnte Aufschluss darüber geben, wo weitere Interventions- und Präventionsmassnahmen von Nöten wären.

Diese Studie wurde von Gesundheitsförderung Schweiz in Auftrag gegeben und vom Institut für Angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW ([www.iap.zhaw.ch](http://www.iap.zhaw.ch)) durchgeführt.

## 2 Theoretischer Hintergrund

Im Fokus dieses Berichts steht der Einfluss von Stress auf die psychische Gesundheit in Familien. Aus diesem Grund wird nachfolgend erläutert, was unter Stress zu verstehen ist und wie Stress gemäss aktuellen Theorien entsteht (siehe Kapitel 3.1). Anschliessend wird der Begriff Gesundheit näher definiert und die Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress aufgezeigt (siehe Kapitel 3.2).

### 2.1 Stress

Seit einigen Jahren ist zu beobachten, dass der Begriff Stress inflationär gebraucht wird. Stress – als Modeerscheinung – wird mittlerweile als Erklärung für sehr vieles herangezogen.

Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Englischen und bedeutet «Spannung». Der Begriff wurde vor allem in der Werkstoffkunde gebraucht, um die Veränderung des Materials aufgrund äusserer Kräfteeinwirkung zu beschreiben. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde er vermehrt auch für psychische Belastungen verwendet. Lange Zeit wurde Stress dabei als eine körperlich-psychische Reaktion auf objektive Stressoren verstanden. Das heisst, Ereignisse, die eine Stressreaktion auslösen (z.B. Kündigung, Scheidung), wurden als Stressoren bezeichnet. Problematisch an dieser Sichtweise ist allerdings, dass Menschen sehr unterschiedlich auf solche «objektive» Stressoren reagieren und dadurch beinahe jedes Ereignis als Stressor bezeichnet werden müsste.

Gemäss einer neueren Sichtweise, dem sogenannten transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1991), wird davon ausgegangen, dass Stress die Folge einer Umwelt-Person-Interaktion ist. Stress entsteht dann, wenn eine Person ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den eigenen Ressourcen wahrnimmt. Allerdings geht es nicht um objektive Anforderungen oder die objektiven Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen, sondern um die subjektiv wahrgenommenen Anforderungen und Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten.

#### 2.1.1 Belastungen und Ressourcen

Menschen sind mit unterschiedlich belastenden Ereignissen konfrontiert. Diese subjektiv eingeschätzten Belastungen können entweder äussere Anforderungen (z.B. Termindruck, Leistungsdruck) sein, sprich Anforderungen, die wir aus der Umwelt wahrnehmen. Allerdings können auch interne Anforderungen, das heisst Zielgrössen, die wir für uns selber setzen (z.B. «Ich muss perfekt sein»), belastend sein (Becker, Schulz & Schlotz, 2004).

Ressourcen auf der anderen Seite sind Mittel, die sich bei der Bewältigung von Anforderungen als funktional auszeichnen (Becker et al., 2004). Auch hier kann zwischen internen und externen Ressourcen unterschieden werden. Interne Ressourcen können Kompetenzen, hilfreiche Einstellungen, psychische und physische Gesundheit oder auch interpersonale Fähigkeiten (z.B. Empathie) sein. Mit externen Ressourcen sind unter anderem das soziale Netzwerk, der Zugang zu Informationen oder auch Geld gemeint.

#### 2.1.2 Prozesse der Bewertung

Beim transaktionalen Stressmodell von Lazarus wird davon ausgegangen, dass die Auseinandersetzung mit dem Stressor aktiv und auf verschiedenen Ebenen geschieht (Kaluza, 2011; Lazarus, 1991). Dabei ist insbesondere die kognitive Verarbeitung relevant. Gemäss Lazarus erfolgt die Einschätzung anhand von zwei bzw. drei unterschiedlichen Prozessen: der primären Bewertung, der sekundären Bewertung sowie einer Neubewertung.

Bei der *primären Bewertung* geht es darum, das Ereignis auf seine Bedrohlichkeit für das eigene Wohlbefinden und die eigenen Bedürfnisse einzuschätzen. Ein Ereignis kann dabei als positiv, irrelevant oder potenziell gefährlich eingeschätzt werden.

In der *sekundären Bewertung* wird überprüft, ob das Ereignis oder die Situation mit den verfügbaren Ressourcen zu bewältigen ist.

Eine Stressreaktion wird nur ausgelöst, wenn in der primären Bewertung die Situation als bedrohlich und in der sekundären Bewertung die Ressourcen als unzureichend bewertet werden. Darauf werden in

Abhängigkeit von den Einschätzungen Bewältigungsstrategien entworfen. Bewältigung (Coping) bezieht sich auf das Bestreben, bei Stress wieder eine emotionale Ausgeglichenheit zu erreichen (Sakraida, 2008). Diese Bestrebungen können veränderte Kognitionen oder Verhaltensweisen sein, wobei man zwischen aktivem (z.B. Unterstützung holen) und passivem Coping (z.B. schlafen) unterscheiden kann (Richmond & Christensen, 2001).

Nach den ersten Bewältigungsversuchen erfolgt eine Neubewertung der Situation, z. B. um neue Hinweise aus der Umgebung oder Rückmeldungen auf die eigene Reaktion aufzunehmen und die primäre und die sekundäre Bewertung an die veränderte Situation anzupassen. Es handelt sich also um einen fortlaufenden Anpassungsprozess, bei dem die betroffene Person im Laufe der Zeit lernt, mögliche Bewältigungsstrategien selektiv einzusetzen.

### 2.1.3 Stressreaktion

Die Einschätzung, dass Anforderungen und Ressourcen in einem Ungleichgewicht sind, kann kurzfristig sowohl auf der emotionalen wie auch auf der physiologischen Seite zu Veränderungen führen. Auf der emotionalen Seite nehmen logischerweise negative Emotionen zu (z.B. Angst, Traurigkeit, Ärger), während positive Emotionen deutlich in den Hintergrund rücken (Eisenberger, Taylor, Gable, Hilmert & Lieberman, 2007). Je nach vorherrschenden Emotionen werden dann unterschiedliche Reaktionen auf der Verhaltensebene gezeigt (vgl. Kaluza, 2011). Bei Ärger ist ein aggressiv-dominantes Verhalten zu erwarten (Kampf). Ist Furcht vordergründig, so tendiert das Verhalten eher zu Flucht. Liegt eine depressive Gefühlslage vor, ist ein hilfloses und unterordnendes Verhalten zu beobachten.

Interessant ist, dass es in Bezug auf die Reaktionen geschlechterspezifische Unterschiede gibt. Grundsätzlich berichten Frauen über mehr Stresserfahrungen als Männer. Ausserdem geben Frauen an, empfindlicher gegenüber Stress zu sein. Sie würden zudem mehr unter körperlichen Beschwerden leiden. Die Geschlechterunterschiede lassen sich jedoch vor allem bei Selbsteinschätzungsverfahren feststellen. Bei anderen, objektiveren Messmethoden (z.B. Herzrate) sind die Unterschiede weniger gut nachzuweisen (Myrtek, 1999).

In Bezug auf die Emotionen zeigt sich, dass Männer im Gegensatz zu Frauen negative Emotionen eher externalisieren und deshalb häufiger mit Aggression und Ärger reagieren (vgl. Seidel et al., 2013). Frauen internalisieren diese eher und erleben folglich Angst und Traurigkeit. Frauen neigen des Weiteren dazu, den negativen Einfluss von Stress auf ihre Stimmung zu verstärken, indem sie mit erhöhter Selbstaufmerksamkeit reagieren und darüber nachdenken (vgl. Schulz, Schlotz, Wolf & Wüst, 2002). So intensiviert sich das kognitiv-affektive Erleben von Stress. Auf der Verhaltensebene sind ebenfalls geschlechterspezifische Reaktionen feststellbar: Neuere Forschung konnte aufzeigen, dass die «fight or flight»-Stressreaktion bei Männern häufiger vorkommt als bei Frauen (vgl. Seidel et al., 2013). Frauen dagegen suchen eher soziale Unterstützung und tendieren somit eher zu «tend and befriend». Zudem zeigte sich, dass Männer und Frauen unterschiedlich stark auf bestimmte Arten von Stressoren reagieren. Männern macht eher Stress mit Bezug zu Erfolg und Leistung zu schaffen (Gillespie & Eisler, 1992). Frauen leiden eher unter sozialen Stressoren (Kelly, Tyrka, Anderson, Price & Carpenter, 2008).

Bei der Auseinandersetzung mit Geschlechterstereotypen darf neben der biologischen Komponente allerdings die soziale Komponente nicht ausser Acht gelassen werden (vgl. Seidel et al., 2013). So stellt sich bzgl. der Stressoren die Frage, was für den Selbstwert als Frau oder Mann wichtig ist. Hier schlagen sich auch die gesellschaftlichen Veränderungen bzgl. der Rollen nieder. Beispielsweise verändert sich mit der gesellschaftlichen Entwicklung auch der Prävalenzunterschied bei kardiovaskulären Erkrankungen – ein Indiz für den Wandel, da dieser Unterschied früher stärker ausgeprägt war und mit Stress in Verbindung gebracht werden kann.

### 2.1.4 Stressbereiche

Stress kann in verschiedenen Bereichen auftreten. Früher wurde häufig angenommen, dass sich Stress nur in dem Bereich auswirkt, wo er auch entsteht. Aktuelle Forschungsergebnisse lassen jedoch vermuten, dass es Übertragungseffekte von Stress zwischen verschiedenen Bereichen und auch zwischen verschiedenen Personen gibt.

Die Spillover-Hypothese beispielsweise geht davon aus, dass Stressübertragungen zwischen Familie und Beruf (vice versa) geschehen (vgl. Ferguson, 2012; vgl. Nelson, O'Brien, Blankson, Calkins & Keane, 2009). Das heisst, Stress in der Familie kann erhöht sein, weil eine Person im Beruf gestresst ist (vice versa). Solche Effekte sind aber auch z. B. zwischen familiären Subsystemen denkbar. Es handelt sich demnach um intraindividuelle Übertragungen von Stress. Es wäre auch möglich, dass eine Kompensation zwischen den beiden Bereichen stattfindet, gewissermassen das positive Gegenstück zur Spillover-Hypothese. Das heisst, zufriedenstellende Umstände in einem Bereich können Belastungen in einem anderen Bereich abschwächen. So könnte eine wenig anregende Arbeitsstelle mit stimulierenden Momenten in der Familie kompensiert werden. Allerdings findet die Spillover-These eine bessere Bestätigung in der Forschungsliteratur als die Kompensationsthese.

Bei der Crossover-Hypothese wird davon ausgegangen, dass sich Übertragungseffekte von Stress auch zwischen mehreren Personen ergeben können. Diese Übertragungen geschehen also auf interindividueller Ebene. Als gut untersuchtes Beispiel kann die Paarbeziehung betrachtet werden: Die von Partner A erlebten Stressoren wirken sich auch auf Partner B aus, da beispielsweise Partner A durch den Stress negativer kommuniziert, weniger Geduld hat usw. (Bodenmann, 2005).

Es ist davon auszugehen, dass die Übertragungseffekte (Spillover, Kompensation und Crossover) nicht isoliert, sondern gemeinsam auftreten. Beispielsweise konnte in mehreren Studien zum beruflichen Stress aufgezeigt werden, dass dieser mit Crossover- und Spillover-Effekten auf die Familie in Verbindung gebracht werden kann. So ist es schliesslich auch möglich, dass beruflicher Stress des Partners A erhöhten Stress in der Familie bewirkt und folglich eine weitere Transmission in Form von erhöhtem beruflichem Stress beim Partner B erfährt. Diese Übertragungseffekte dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die grössere Varianzaufklärung eher innerhalb eines Bereichs zu erwarten ist. So konnten Michel und Hargis (2008) beispielsweise aufzeigen, dass familiäre Belastungen für die familiären Auswirkungen wesentlicher waren als

berufliche Belastungen (für eine Metaanalyse siehe Amstad, Meier, Elfering, Fasel & Semmer, 2011).

## 2.2 Gesundheit

Um sich dem Begriff «Gesundheit» zu nähern, eignet sich die Definition der WHO (World Health Organization). Danach ist Gesundheit «*ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen*». Trotz einiger kritischer Punkte in dieser Definition zeigt sie sehr gut auf, dass Gesundheit mehr ist als das Fehlen von Krankheit.

Auf der einen Seite kann Gesundheit anhand von körperlichen und psychischen Symptomen relativ objektiv erfasst werden. Dies reicht aber nicht aus. Es braucht zusätzlich auch die subjektive Einschätzung über das Wohlbefinden. Ein Aspekt dieses Wohlbefindens ist beispielsweise auf der psychischen Ebene die Lebenszufriedenheit. Die Lebenszufriedenheit kann definiert werden als eine subjektive Einschätzung der eigenen Lebensqualität anhand persönlicher Kriterien (Diener, Scollon & Lucas, 2004).

Anders formuliert ist Lebenszufriedenheit ein emotionaler Zustand des Menschen, in dem dieser seine eigenen Bedürfnisse als befriedigt betrachtet und in Einklang mit den eigenen Lebenszielen steht. Grundlage für diesen emotionalen Zustand sind, wie auch beim Stress, kognitive Einschätzungen.

Die Lebenszufriedenheit, die Anzahl an Krankheits-symptomen und der wahrgenommene Stress sind jedoch nicht unabhängig voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig (Avis, Assmann, Kravitz, Ganz & Ory, 2004; Willits & Crider, 1988).

Einerseits können beispielsweise Herzkrankheiten, Krebs und Schlaganfälle mit erhöhtem Stress zusammenhängen. In unterschiedlichen Untersuchungen zeigte sich, dass Beginn und Verlauf von Symptomen in Verbindung mit akutem oder chronischem Stress gebracht werden konnten (vgl. Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele & Matheny, 2001). Ausserdem ist Stress mit einer verminderten Immunantwort direkt verbunden. Sind genügend Ressourcen vorhanden, dienen diese als gesundheitliche Schutzfaktoren. Ein Ressourcendefizit dagegen

stellt oftmals einen gesundheitlichen Risikofaktor dar (Becker, Bös, Opper, Woll & Wustmans, 1996). Andererseits konnten Studien bestätigen, dass Stress langfristig auch eine negative Auswirkung auf die Lebenszufriedenheit hat (vgl. Hamarat et al., 2001). Allerdings ist es umgekehrt so, dass eine grundlegende Lebenszufriedenheit auch als Resilienzfaktor auftreten kann, sprich als ein protektiver Faktor bei negativen Lebenserfahrungen (Suldo & Huebner, 2004).

## 3 Methodik

### 3.1 Fragestellungen

Im Zentrum dieser Untersuchung standen verschiedene Fragen rund um das Thema familiärer und beruflicher Stress in Bezug auf die Gesundheit. Dabei interessierten vor allem folgende Fragen:

- Wie wirkt sich Stress im familiären und im beruflichen Kontext auf die Gesundheit (Krankheitssymptome und Lebenszufriedenheit) aus?
- Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf das Stressausmass und die Gesundheitsauswirkungen?
- Welche familiären Stressbereiche haben einen besonders grossen Einfluss auf die Gesundheit?

Die Fragestellungen und die Zusammenhänge, die im Bericht untersucht werden sollten, sind in Abbildung 1 ersichtlich.



**Abbildung 1:** Fragestellung als Schema

### 3.2 Beschreibung der Untersuchung und der Stichprobe

An der Untersuchung konnten Eltern aus Familien teilnehmen, die mindestens ein minderjähriges Kind haben. Da ein Ziel der Studie war, den Einfluss von familiärem und beruflichem Stress zu untersuchen, mussten die teilnehmenden Personen berufstätig sein und/oder studieren.

Gute Deutschkenntnisse waren erforderlich, um die Fragebogen zu beantworten. Zur Teilnahme wurde auf verschiedenen Websites aufgerufen, darunter [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch), [www.ronorp.ch](http://www.ronorp.ch) und [marktplatz.uzh.ch](http://marktplatz.uzh.ch). Weiter wurde der E-Mail-Verteiler der ZHAW genutzt, welcher die Adressen aller Mitarbeitenden und Studierenden umfasst. E-Mails wurden auch an diverse Institutionen, wie Beratungsstellen, öffentliche Dienste, Hochschulen und Betriebe aus der Privatwirtschaft, versandt.

Die Erhebung fand zwischen Juni und August 2013 statt. Die Teilnehmenden erhielten die Fragebogen entweder per E-Mail zugeschickt oder folgten einem Link, den wir auf verschiedenen Websites platzieren liessen.

### 3.3 Erhebungsinstrumente

Nachfolgend werden die verwendeten Fragebogen für die Erfassung von Gesundheit und Stress kurz beschrieben.

#### 3.3.1 Gesundheit

**Symptomskala:** Die Erfassung dieser Dimension erfolgte mittels *General Health Questionnaire* (GHQ) (Goldberg & Hillier, 1979). Die Kurzversion GHQ-28 beinhaltet die Subskalen: somatische Symptome, Angst und Insomnie, soziale Dysfunktion und Depression. Die Beantwortung der 28 Items benötigt weniger als fünf Minuten. Der GHQ ist insbesondere als Screening-Instrument geeignet.

**Lebenszufriedenheit:** Für diese Dimension wurden die Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ<sup>M</sup>) verwendet (Henrich & Herschbach, 2000). Es wurde ausschliesslich das Modul «Allgemeine Lebenszufriedenheit» eingesetzt. Dieses umfasst eine Global-einschätzung sowie Einschätzungen zu einzelnen Aspekten (z.B. Freunde oder Einkommen). Die Antwortskalen sind fünfstufig. Darüber hinaus wird für jeden Bereich angegeben, wie hoch die persönliche Bedeutung ist. Verrechnet mit den Zufriedenheitseinschätzungen ergeben sich auf diese Weise gewichtete Werte.

#### Die statistischen Angaben im Detail

Variable	N	Min.	Max.	Mittelwert	Standardabweichung	Cronbachs $\alpha$
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	398	-12.0	17.8	7.2	4.1	.71
Symptomskala total GHQ	359	1.2	3.9	1.9	0.4	.92

**Tabelle 1:** Deskriptive Statistik zu den abhängigen Variablen

Insgesamt haben 362 Personen den Fragebogen ausgefüllt. Davon waren 64.5% Frauen. Das Durchschnittsalter betrug 35.2 Jahre (SD = 10.4). Die Teilnehmenden hatten durchschnittlich 1.9 Kinder (SD = 0.9). In einer Paarbeziehung lebten 72.9% der Teilnehmenden. Davon wohnten 82.9% im selben Haushalt mit der Partnerin bzw. mit dem Partner. Zum Bildungsstand wurde die höchste abgeschlossene Ausbildung erfragt. 55.6% hatten einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. Eine höhere Fachschule oder höhere Fach- und Berufsbildung wurde von 9.4% der Teilnehmenden abgeschlossen, ein Lehrerseminar von 0.6%, eine eidgenössische Matura von 10.3%, eine Fachmatura von 9.6%, eine Berufslehre von 12.2%, eine Diplommittelschule von 1.1% und die obligatorische Schule von 0.7%. Eine Person (0.2%) gab an, keine Ausbildung abgeschlossen zu haben. Zwei Drittel der Teilnehmenden arbeiteten mit einem Pensum von mindestens 80%.

### 3.3.2 Stress

Damit der berufliche und der familiäre Stress auf eine ähnliche Weise erhoben werden konnten, mussten die Items dazu selber entwickelt werden (Anhang A). Gemäss der Theorie von Lazarus wurde Stress als Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen definiert. Die Teilnehmenden schätzten verschiedene negative und positive Emotionen nach ihrer Häufigkeit ein, woraus Werte für Belastungen bzw. Ressourcen berechnet wurden. Für die Erfassung über Emotionen wurden die beiden Dimensionen mithilfe von drei positiven bzw. drei negativen Emotionen formuliert. Angelehnt an Fredrickson (2004) waren dies für die positive Seite: Freude, Interesse und Verbundenheit. Die Belastungen wurden über die Emotionen Enttäuschung, Ärger und Unsicherheit/Ungewissheit bestimmt. Aus den beiden Bereichen wurde schliesslich ein Stresswert gebildet ( $\text{Stress} = \text{Belastungen} / \text{Ressourcen}$ ). Die Belastungen und Ressourcen (global und über Emotionen erfasst) wurden auf einer fünfstufigen Antwortskala eingeschätzt, von 1 (sehr selten) bis 5 (sehr häufig).

Wie im theoretischen Teil erwähnt, kann Stress in verschiedenen Bereichen entstehen. Aus diesem Grund wurde die oben beschriebene Einschätzung auf verschiedene Bereiche angewendet. Um den Stress in der Familie zu erheben, wurden drei Bereiche erfragt: Partnerschaft, Kinder und (Schwieger-) Eltern. Für den beruflichen Kontext waren dies Vorgesetzte, ArbeitskollegInnen und Arbeitsaufgaben. Die Fragen zu den Emotionen hinsichtlich Partnerschaft wurden nur jenen Teilnehmenden präsentiert, welche sich derzeit in einer ebensolchen befanden.

## 4 Ergebnisse

Im Folgenden werden die wichtigsten statistischen Ergebnisse gemäss den einzelnen Fragestellungen beschrieben.

### 4.1 Fragestellung 1: Stress in der Familie und im Beruf

Um die erste Fragestellung nach dem Einfluss von Stress auf die Gesundheit zu beantworten, wurden zuerst die einzelnen Stressbereiche separat untersucht. Zuerst wurde der Einfluss von Stress in der Familie (Kapitel 4.1.1) und dann derjenige von Stress im Beruf (Kapitel 4.1.2) überprüft<sup>1</sup>. Danach wurden diese beiden Bereiche miteinander in Beziehung gesetzt, um zu schauen, welcher Bereich den grössten Einfluss auf die psychischen Krankheitssymptome bzw. auf die Lebenszufriedenheit hat (Kapitel 4.1.3)<sup>2</sup>. Schliesslich wurde noch betrachtet, inwiefern sich die Extremgruppen in Bezug auf die Gesundheit unterscheiden, sprich welchen Einfluss es hat, wenn Personen sowohl in der Familie als auch im Beruf hohe bzw. tiefe Werte aufweisen (Kapitel 4.1.4)<sup>3</sup>. Abschliessend folgt eine Diskussion der Ergebnisse in Bezug auf die erste Fragestellung (Kapitel 4.1.5).

#### 4.1.1 Stress in der Familie

In einem ersten Schritt wurde überprüft, wie Belastungen, Ressourcen und Stress in der Familie mit Gesundheit zusammenhängen. Gesundheit wurde, wie bereits oben erwähnt, unterteilt in Anzahl von (psychischen Krankheits-)Symptomen und Lebenszufriedenheit.

Der Stress wurde ermittelt aus dem Verhältnis zwischen Belastungen und Ressourcen. Hohe Werte in

Stress stehen somit dafür, dass eine Person mehr Belastungen angibt, als sie Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten hat. Auf der anderen Seite hat eine Person mit tiefen Werten in Stress ein ausgeglicheneres Verhältnis zwischen Belastungen und Ressourcen.

**Ergebnisse:** Hier konnten die erwarteten Zusammenhänge gefunden werden: Je stärker sich eine Person belastet fühlt, desto mehr psychische Krankheitssymptome gab sie an und desto tiefer war ihre Lebenszufriedenheit. Auf der anderen Seite zeigte sich: Je mehr Ressourcen eine Person hat, desto besser geht es ihr psychisch und desto höher ist ihre Lebenszufriedenheit.

Die Stressvariable (berechnet aus Belastungen durch Ressourcen) erzielte in den Analysen nur einen geringfügigen Mehrwert gegenüber der Erfassung von Belastungen alleine. Mit anderen Worten: Wären nur die Belastungen erhoben worden, wäre die Aussagekraft bzgl. des Stresses in der Familie beinahe gleich hoch. So zeigten sich ebenfalls starke Zusammenhänge: Hoher Stress konnte in Verbindung gebracht werden mit mehr Symptomen sowie einer geringeren Lebenszufriedenheit.

#### 4.1.2 Stress im Beruf

Die Ergebnisse zu beruflichen Belastungen, Ressourcen und Stress wurden analog zum Bereich Familie ausgewertet.

**Ergebnisse:** Die Zusammenhänge wiesen dabei in dieselbe Richtung: Bei hoher Belastung zeigten sich mehr Symptome und eine geringere Lebenszufriedenheit und bei vielen Ressourcen weniger Symptome und eine höhere Lebenszufriedenheit. Allerdings waren die Zusammenhänge kleiner als im Bereich

<sup>1</sup> Diese Berechnungen erfolgten mit bivariaten Korrelationen.

<sup>2</sup> Diese Berechnungen erfolgten mit Regressionsanalysen. Bei diesen Analysen wurden somit die unabhängigen Variablen zum familiären wie auch zum beruflichen Stress miteinbezogen. Auf diese Weise konnten die direkten Zusammenhänge zwischen den unabhängigen und den abhängigen Variablen berechnet werden – in gegenseitiger Herauspriorisierung der beiden Stressvariablen.

<sup>3</sup> Die Einteilung in hoch und gering erfolgte über eine Teilung mit dem Median als Referenz. Die Unterschiede zwischen den Extremgruppen wurden mit Varianzanalysen untersucht. Spezifische Gruppenunterschiede wurden post hoc mittels Bonferroni analysiert.

## Die statistischen Analyseergebnisse im Detail

Fragestellung 1: Einfluss von Stress auf die Gesundheit

Variable	Familie			Beruf		
	Belastung	Ressource	Stress	Belastung	Ressource	Stress
Symptomskala GHQ	.51***	-.44***	.55***	.37***	-.33***	.41***
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	-.51***	.48***	-.52***	-.28***	.40***	-.35***

**Tabelle 2:** Bivariate Korrelation

Anmerkung: \*\*\* $p < .001$

Variable	Familienstress			Berufsstress			R <sup>2</sup>
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$	
Symptomskala GHQ	0.23	0.04	0.41***	0.14	0.03	0.26***	.30***
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	-2.53	0.33	-0.46***	-0.99	0.30	-0.19***	.31***

**Tabelle 3:** Regressionsanalyse

Anmerkung: \*\*\* $p < .001$

Familie. Wurde aus Belastungen und Ressourcen ein Stresswert für den Beruf errechnet, so wurde der Zusammenhang zu den Symptomen etwas stärker. Beim Zusammenhang zwischen beruflichem Stress und der Lebenszufriedenheit ergab sich jedoch eine geringere Intensität als bei den Ressourcen, welche für sich alleine genommen mehr Aufklärungsgehalt hatten.

### 4.1.3 Vergleich zwischen familiärem und beruflichem Stress

Die bis hier erwähnten Ergebnisse beziehen sich auf Zusammenhänge zwischen zwei Variablen: dem Stress aus einem bestimmten Kontext und einer gesundheitsrelevanten Variablen.

Da allerdings die Stresskontexte (Beruf oder Familie) vermutlich nicht völlig unabhängig voneinander sind, ist anzunehmen, dass gewisse Schwankungen in den Symptomen oder der Lebenszufriedenheit von der einen Variablen genauso gut erklärt werden könnten wie durch die andere Variable. Dies erfordert einen weiteren Schritt in der Analyse: Im Nachfolgenden werden sowohl beruflicher als auch familiärer Stress in die Vorhersage von Gesundheit einbezogen. Der gemeinsame Erklärungsgehalt wurde in den nachfolgenden Analysen herausgerechnet, um den direkten und vom anderen Bereich unabhängigen Zusammenhang zu erkennen (siehe

Tabelle 3: Regressionsanalyse). Das heisst, in diesen Berechnungen bleiben also nur die direkten Anteile des Zusammenhangs übrig, die von der Variablen Familienstress (ohne die Überlappung mit beruflichem Stress) und von der Variablen beruflicher Stress (ohne die Überlappung mit dem Familienstress) erklärt werden können. Im Extremfall könnte eine derartige Analyse zum Ergebnis führen, dass z.B. ausschliesslich familiärer oder beruflicher Stress relevant für die Gesundheit ist.

Die Ergebnisse zeigten jedoch ein anderes Bild. Beide Stresskontexte (Familie und Beruf) tragen ihren unabhängigen Teil dazu bei, die Stärke der Symptome und der Lebenszufriedenheit zu erklären. Insgesamt können mit dem Stress in der Familie und mit dem Stress im Beruf total ein Drittel der Unterschiede zwischen verschiedenen Personen im Bereich Gesundheit (Symptome und Lebenszufriedenheit) erklärt werden. Die Analysen zeigen aber auch, was in den vorhergehenden Analysen bereits zu erwarten war: Der familiäre Stress zeigt in unserer Studie einen grösseren Einfluss auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit als der berufliche Stress.

### 4.1.4 Extremgruppenvergleiche

In einer weiteren Analyse haben wir den Zusammenhang zwischen beruflichem und familiärem Stress weiter untersucht. Dafür haben wir in jedem Bereich

(Stress in Familie und Beruf) zwei Gruppen gebildet (Mediansplit für hohe bzw. tiefe Werte). Auf diese Weise ergaben sich insgesamt vier Gruppen (Familienstress tief / Berufsstress tief, Familienstress tief / Berufsstress hoch, Familienstress hoch / Berufsstress tief und Familienstress hoch / Berufsstress hoch, siehe Abbildung 2).

**Ergebnisse:** Es zeigt sich, dass wesentlich mehr Personen entweder in beiden Bereichen hohe oder in beiden Bereichen tiefe Stresswerte angaben. 30% der untersuchten Personen gaben in beiden Bereichen eher hohe Werte an, 38% in beiden Bereichen eher tiefe Werte. 20% gaben hohen familiären, aber tiefen beruflichen Stress an und lediglich 12% zeigten hohe Werte beim beruflichen Stress, aber tiefe Werte im familiären Stress.

Interessant sind auch die Unterschiede zwischen diesen Gruppen in Bezug auf die Gesundheitsvariablen. Die Kombination aus hohem Stress in beiden Kontexten war dabei die einzige Gruppe, die gegenüber allen anderen Gruppen Unterschiede zeigte. Personen, die sowohl in der Familie als auch im Beruf Stress angeben, weisen einerseits signifikant mehr Symptome und andererseits signifikant tiefere Werte in der Lebenszufriedenheit auf. Zwischen den übrigen drei Gruppen (tief/tief, tief/hoch, hoch/tief) gab es deutlich geringere Unterschiede.

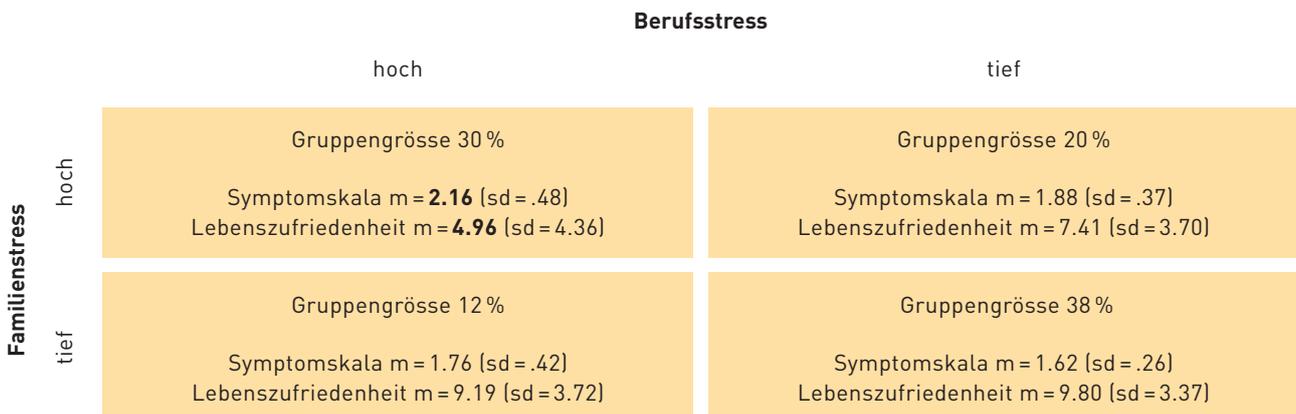
#### 4.1.5 Diskussion zur ersten Fragestellung

Es zeigte sich, dass sowohl beruflicher als auch familiärer Stress mit einem schlechteren Wohlbefinden und mit mehr Krankheitssymptomen zusammenhängt.

Die Ergebnisse zeigen weiter, dass die Gesundheit der untersuchten Personen in einem grösseren Mass von familiärem Stress als von beruflichem Stress abhängig ist. Trotzdem tragen beide Stressbereiche ihre unabhängigen Teile dazu bei, die nicht vernachlässigt werden dürfen. Dies lässt den Schluss zu, dass es für die Förderung der Gesundheit äusserst wichtig ist, Massnahmen zu fördern, die auch den familiären Stress reduzieren, und nicht nur solche, die auf den beruflichen Stress fokussiert sind. Erste Interventionsstudien zu diesem Thema (siehe z. B. Schaer, Bodenmann & Klink, 2008) konnten aufzeigen, dass Trainings zur Reduktion von Stress in der Partnerschaft einen signifikanten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Beruf und die Gesundheit haben.

In der vorliegenden Untersuchung wurden die Personen zudem noch in Gruppen eingeordnet, je nachdem, ob sie hohe oder tiefe Werte im familiären und beruflichen Stress angaben. Dabei zeigte sich, dass es Personen, die nur in einem Bereich Stress erleben, gelingt, diesen Stress durch den anderen Bereich einigermaßen abzufedern, sodass der negative Einfluss auf die Gesundheit reduziert wird. Andererseits heisst dies auch, dass Personen, die in beiden Bereichen Stress erleben, besonders gefährdet sind, negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit zu erfahren.

In Bezug auf präventive und gesundheitsförderliche Massnahmen könnte es sinnvoll sein, bereits bei den Personen anzusetzen, die erhöhte Werte in nur einem Bereich haben. Denn wichtig ist, dabei zu be-



**Abbildung 2:** Grösse und Mittelwerte der Extremgruppen in den Stressbereichen

rücksichtigen, dass viele Forschungsergebnisse darauf hinweisen, dass sich Stress in einem Bereich kurz- oder langfristig fast immer negativ auf den anderen Bereich auswirkt. Das bedeutet, dass es wichtig ist, bei diesen Personen den negativen Auswirkungen präventiv entgegenzuwirken, bevor sich der Stress in beiden Bereichen zeigt und sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

**Fazit:** Stresspräventionsangebote dürfen sich nicht nur auf die beruflichen Themen konzentrieren, sondern sollten auch familiäre Themen einschliessen, damit sie langfristig den erwünschten Nutzen erzielen können.

## 4.2 Fragestellung 2: Geschlechterunterschiede

### 4.2.1 Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Bisherige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass sich Stress bei Männern und Frauen unterschiedlich auswirken kann. Um mögliche relevante Geschlechterunterschiede feststellen zu können, wurden die Analysen deswegen für Männer und Frauen separat durchgeführt<sup>4</sup>.

**Ergebnisse:** Insgesamt zeigten sich aber eher geringe Geschlechterunterschiede in Bezug auf die Zusammenhänge zwischen Stress in Beruf bzw. Familie und der Gesundheit (Korrelationen). In Bezug auf die psychischen Krankheitssymptome (GHQ) zeigt sich, dass bei Männern und bei Frauen beide Stressbereiche (Familie und Beruf) ihren Anteil haben.

Wie bereits in Kapitel 4.1.3 gezeigt wurde, hat allerdings der familiäre Stress einen leicht grösseren Einfluss. Deutlich wird dies vor allem bei der Lebenszufriedenheit der Männer: Wenn sowohl fami-

## Die statistischen Analyseergebnisse im Detail

### Fragestellung 2: Geschlechterunterschiede

Variable	Familienstress		Berufsstress	
	Frau	Mann	Frau	Mann
Symptomskala GHQ	.52***	.57***	.39***	.45***
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	-.56***	-.51***	-.37***	-.31***

**Tabelle 4:** Bivariate Korrelation  
Anmerkung: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Variable	Familienstress			Berufsstress		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$
<b>Frauen</b>						
Symptomskala GHQ	0.25	0.04	0.43***	0.14	0.04	0.27***
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	-2.91	0.39	-0.51***	-1.37	0.34	-0.28***
<b>Männer</b>						
Symptomskala GHQ	0.19	0.06	0.38**	0.12	0.06	0.25*
Lebenszufriedenheit FLZ <sup>M</sup>	-2.26	0.52	-0.47***	-0.35	0.52	-0.07

**Tabelle 5:** Regressionsanalyse  
Anmerkung: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>4</sup> Die Berechnungen erfolgten zuerst mit bivariaten Korrelationen und anschliessend mit einer Regressionsanalyse, um für die gegenseitigen Einflüsse zu kontrollieren.

liärer als auch beruflicher Stress in die Regressionsgleichung eingesetzt wird, sprich die Überlappung zwischen familiärem und beruflichem Stress herausgerechnet wird, hat nur noch der familiäre Stress einen signifikant negativen Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Männer.

Die oben geschilderten Geschlechterunterschiede verändern sich nicht wesentlich, wenn das Arbeitspensum als ein zusätzlicher Faktor miteinbezogen wird, um dessen Einfluss herauszurechnen. Bei den Männern war das durchschnittliche Arbeitspensum nämlich signifikant höher als bei den Frauen.

#### 4.2.2 Diskussion zur zweiten Fragestellung

Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern hat familiärer und beruflicher Stress einen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Das heisst, Angebote für die Reduktion von Stress in der Familie, aber auch im Beruf sind sowohl für Männer als auch für Frauen wichtig und nicht nur für Frauen *oder* für Männer.

In der vorliegenden Untersuchung zeigt sich aber gerade bei den Männern, dass der familiäre Stress einen grösseren Einfluss auf ihre Lebenszufriedenheit hat als der berufliche. Dies ist zwar bei den Frauen auch so, allerdings nichts so deutlich wie bei den Männern.

Vor dem Hintergrund, dass heute Frauen einerseits mehr Zeit in der Familie verbringen als Männer und andererseits präventive Programme zur Reduktion von familiärem Stress (z. B. Erziehungsprogramme) deutlich mehr von Frauen als von Männern besucht werden, ist dieser Befund spannend. Möglicherweise empfinden Frauen und Männer ähnlich viel Stress, aber für Männer könnte der familiäre Stress unangenehmer sein, weil sie weniger Möglichkeiten haben, mit diesem Stress umzugehen und darauf Einfluss zu nehmen. Das bedeutet also, dass die Prozesse – wie Stress wahrgenommen wird, wie damit umgegangen wird und wie sich dieser dann auf die Gesundheit auswirkt – anders ablaufen könnten. Der reine Zusammenhang zwischen erlebtem Stress und Gesundheitsindikatoren bleibt dabei aber ähnlich. Das heisst, dahinter könnten unterschiedliche, ge-

schlechterspezifische Stressprozesse ablaufen, die aber weiterführende Forschung benötigen.

Trotzdem könnte ein erster Schluss gezogen werden, dass es für Männer mindestens ebenso wichtig ist wie für Frauen, zu lernen, wie sie sinnvoll und konstruktiv mit familiärem Stress umgehen können. In Zukunft könnten Präventionsangebote möglicherweise gezielt Männer ansprechen, dafür sensibilisieren und für Männer attraktiver gestaltet werden.

**Fazit:** Stresspräventionsangebote sind für Frauen UND Männer wichtig. Dabei sollte in Erwägung gezogen werden, dass bei Frauen und Männern unterschiedliche Stressprozesse ablaufen können.

#### 4.3 Fragestellung 3: Bereiche des familiären Stresses

Abschliessend wurde untersucht, in welchen Bereichen Familienstress besonders auftritt bzw. wie sich dieser zusammensetzt. Die Angaben der Belastungen in den jeweiligen Bereichen wurden in Beziehung zum familiären Stress gesetzt<sup>5</sup>.

##### 4.3.1 Relevante Bereiche für Familienstress

Folgende Bereiche wurden vertiefter untersucht:

- Wohnsituation
- Haushalt
- Aufgabenverteilung
- Erziehung/kindliches Verhalten
- Kinderbetreuung
- Schule
- Krankheit/Gesundheit von Familienmitgliedern

**Ergebnisse:** Die Analysen zeigen, dass sämtliche Bereiche mit dem Familienstress zusammenhängen. Da aber auch hier die einzelnen Bereiche stark untereinander korrelieren können, wurde mit einer Regressionsanalyse versucht, den Einfluss jeder

<sup>5</sup> Die Berechnungen erfolgten zuerst mit bivariaten Korrelationen und anschliessend mit einer Regressionsanalyse, um für die gegenseitigen Einflüsse zu kontrollieren.

## Die statistischen Analyseergebnisse im Detail

### Fragestellung 3: Relevante Familienbereiche

Variable	Familienstress (Korrelation)	Familienstress (Regression)		
		B	SE B	$\beta$
Wohnsituation	-.26***	-0.34	0.13	-0.17**
Haushalt	-.29***	0.18	0.16	0.09
Aufgabenverteilung	-.40***	-0.40	0.16	-0.19*
Erziehung / kindliches Verhalten	-.51***	-0.68	0.15	-0.30***
Kinderbetreuung	-.39***	-0.38	0.16	-0.17*
Schule	-.28***	-0.15	0.16	-0.07
Krankheit / Gesundheit von Familienmitgliedern	-.23***	-0.18	0.11	-0.10

**Tabelle 6:** Bivariate Korrelationen und Regressionsanalysen

Anmerkung: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

einzelnen Variablen (kontrolliert durch die anderen) abzuschätzen. Dabei konnte festgestellt werden, dass vor allem die Erziehung und das kindliche Verhalten einen zentralen Einfluss auf das Erleben von Stress in der Familie haben. Daneben trugen aber auch die Wohnsituation, die Aufgabenverteilung innerhalb der Familie und die Kinderbetreuung einen wesentlich Teil zum Stressempfinden bei.

#### 4.3.2 Diskussion zur dritten Fragestellung

Die Familienbereiche, die einen wesentlichen Einfluss auf das Stresserleben und dadurch auch auf die Gesundheit haben, sind allen voran die Erziehung und das kindliche Verhalten, gefolgt von der Aufgabenverteilung im Haushalt, der Kinderbetreuung und der Wohnsituation.

In Bezug auf präventive Erziehungsangebote gibt es bereits einige sehr gut evaluierte, wirkungsvolle und breit angelegte Programme (z.B. Triple P). Hier könnte es sinnvoll sein, solche Programme vermehrt zu fördern und zu unterstützen, damit möglichst viele Menschen davon profitieren können. Triple P beispielsweise hat auf verschiedenen Ebenen Interventionsmöglichkeiten: Neben Gruppenkursen, individuellem Elterncoaching und Lern-DVDs wurden im Vorabendprogramm eines australischen TV-Senders Erziehungstipps präsentiert, um die Zugangs- und Informationsschwelle möglichst tief zu halten.

In Bezug auf die anderen Bereiche ist zu beachten, dass diese in unserer Untersuchung nur sehr grob erfasst wurden und dadurch nur erste Anhaltspunkte geben können, wo die Prävention von Stress in der Familie ansetzen könnte.

Insbesondere bei der Aufgabenverteilung, der Kinderbetreuung und der Wohnsituation müsste genauer geklärt werden, wie diese Bedingungen mit dem Stresserleben und der Gesundheit zusammenhängen. Das heisst, umfassendere Analysen in diesem Bereich wären hilfreich, um ein optimales und bedürfnisangepasstes Präventionsprogramm vorzubereiten.

**Fazit:** Es wären zusätzliche Studien notwendig, um a) die einzelnen Themen und Aspekte davon besser zu verstehen und b) das konkrete Bedürfnis der Betroffenen in diesen Bereichen besser zu verstehen.

## 5 Rück- und Ausblick

### 5.1 Kritische Betrachtung der Untersuchung

Die vorliegende Untersuchung unterliegt, trotz sorgfältiger Planung und Durchführung, einigen Einschränkungen. Stress wurde gemäss der Theorie von Lazarus (1991) als Ergebnis zwischen den wahrgenommenen Belastungen und Ressourcen operationalisiert. Die Ergebnisse zeigten, dass die Belastungen und Ressourcen in der Tat nur mittelmässig miteinander korrelieren und somit teilweise unabhängig voneinander sind. Dieses indirekte Stressmass hat neben vielen Vorteilen auch den Nachteil, dass nicht kontrolliert werden kann, ob damit ausschliesslich Stress im engeren Sinn erfasst wurde. Allerdings erhoben wir zwei unterschiedliche Stressmassen (globale Einschätzung der Ressourcen und Belastungen sowie Ausprägungen der positiven und negativen Emotionen), um eine höhere Zuverlässigkeit zu erhalten.

Sehr zufriedenstellend war die gleichzeitige und gleichartige Erfassung von familiärem und beruflichem Stress, um eine gute Vergleichbarkeit zwischen den beiden Bereichen zu erhalten. Weiter wurde die Qualität der Ergebnisse durch eine grosse Anzahl Teilnehmende gewährleistet. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass die Stichprobe nicht repräsentativ ist, da der Anteil an Akademikerinnen und Akademikern zu hoch ist. Beispielsweise wurden die sogenannten Working Poor (Familien, bei denen beide Elternteile aufgrund des tiefen Einkommens arbeiten müssen) nicht erreicht. Zudem variieren je nach Analyse die Stichprobengrössen. Zum Schluss ist zu erwähnen, dass die einzelnen Stressbereiche und -quellen innerhalb des Berufs und der Familie eher rudimentär erhoben wurden.

### 5.2 Fazit

Die vorliegende Studie brachte wichtige Hinweise auf mögliche Auswirkungen von familiärem und beruflichem Stress auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit. Wie die Studie zeigte, ist gut die Hälfte aller untersuchten Familien von familiärem Stress betroffen. Die grosse Anzahl von Betroffenen und der grosse Einfluss des familiären Stresses auf die Gesundheit deuten auf ein wichtiges Handlungsfeld für präventive Interventionen: Damit Stress und die negativen Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit langfristig reduziert werden können, müssen präventive Interventionen sowohl den beruflichen wie auch den familiären Bereich berücksichtigen. Neben allgemeinen präventiven Massnahmen sollte aber auch die Forschung intensiviert werden, um die Bereiche und Quellen von Stress besser zu verstehen. Daraus könnten dann selektive und indizierte Massnahmen abgeleitet werden, um besonders belastete Familien zu entlasten. Gerade bei den Bereichen mit höheren Effektstärken (z.B. Erziehung / kindliches Verhalten, Aufgabenverteilung oder Kinderbetreuung) würde sich eine Vertiefung lohnen. Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass der Blick auf den familiären Stress wichtig ist und die Förderung von konkreten präventiven Massnahmen in diesem Bereich äusserst wünschenswert ist. Weitere zielgerichtete Forschung könnte wichtige Informationen liefern, um sinnvoll und wirkungsvoll intervenieren zu können.

## 6 Literaturverzeichnis

- Amstad, F. T., Meier, L. L., Elfering, A., Fasel, U. & Semmer, N. K. (2011). A metaanalysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain vs. matching domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology* 16, 151–169.
- Avis, N. E., Assmann, S. F., Kravitz, H. M., Ganz, P. A. & Ory, M. (2004). Quality of life in diverse groups of midlife women: Assessing the influence of menopause, health status and psychosocial and demographic factors. *Quality of Life Research*, 13(5), 933–946.
- Becker, P., Bös, K., Opper, E., Woll, A. & Wustmans, A. (1996). Vergleich von Hochgesunden, Normal- und Minder gesunden in gesundheitsrelevanten Variablen (GRV). *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 4(1), 55–76.
- Bodenmann, G. (2005). Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen. Bern: Huber.
- Diener, E., Scollon, C. & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Hrsg.), *The psychology of aging* (S. 320–341). New York: Elsevier.
- Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Gable, S. L., Hilmert, C. J. & Lieberman, M. D. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage*, 35(4), 1601–1612.
- Ferguson, M. (2012). You cannot leave it at the office: Spillover and crossover of coworker incivility. *Journal of Organizational Behavior*, 33(4), 571–588.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
- Gillespie, B. L. & Eisler, R. M. (1992). Development of the feminine gender-role stress scale – a cognitive-behavioral measure of stress, appraisal, and coping for women. *Behavior Modification*, 16(3), 426–438.
- Goldberg, D. P. & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D. & Matheny, K. B. (2001). Perceived Stress and Coping Resource Availability as Predictors of Life Satisfaction in Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181–196.
- Henrich, G. & Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM) – A Short Questionnaire for Assessing Subjective Quality of Life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150–159.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Anderson, G. M., Price, L. H. & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier Social Stress Test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(1), 87–98.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Michel, J. S. & Hargis, M. B. (2008). Linking mechanisms of work–family conflict and segmentation. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 509–522.
- Myrtek, M. (1999). Psychophysiologische Reaktivität, Stress, Typ-A-Verhalten und Feindseligkeit als Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 20(1), 89–119.
- Nelson, J. A., O'Brien, M. O., Blankson, A. N., Calkins, S. D. & Keane, S. P. (2009). Family Stress and Parental Responses to Children's Negative Emotions: Tests of the Spillover, Crossover, and Compensatory Hypotheses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671–679.
- Richmond, L. S. & Christensen, D. H. (2001). Coping Strategies and Postdivorce Health Outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(1-2), 41–59.
- Sakraida, T. J. (2008). Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western Journal of Nursing Research*, 30(7), 869–887.
- Schär, M., Bodenmann, G. & Klink, T. (2008). The efficacy of the Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 57, 71–89.
- Schulz, P., Schlotz, W., Wolf, J. & Wüst, S. (2002). Geschlechtsunterschiede bei stressbezogenen Variablen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 23(3), 305–326.
- Seidel, E.-M., Kogler, L., Moser, E., Windischberger, C., Kryspin-Exner, I., Gur, R. C., Habel, U., et al. (2013). Weiblicher vs. männlicher Stresstyp? Ein aktueller Überblick zur neuropsychologischen Stressforschung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 61(2), 71–79.
- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.
- SWiNG (2011). Projekt SWiNG – Schlussbericht der Evaluation. Internet-Download: [www.gesundheitsfoerderung.ch/swing/](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/swing/)
- Willits, F. K. & Crider, D. M. (1988). Health rating and life satisfaction in the later middle years. *Journals of Gerontology*, 43(5), 172–176.

## Anhang A: Fragebogen zur Stresserfassung

### Familie: Belastungen

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf unangenehme Gefühle in der Familie. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

#### Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...

##### Partnerschaft

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

##### Kinder

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

##### Eltern/Schwiegereltern

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

#### Wie häufig erlebten Sie Belastungen in der Familie insgesamt?

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>				

**Familie: Ressourcen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf angenehme Gefühle in der Familie. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Partnerschaft**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**Kinder**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**Eltern/Schwiegereltern**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**Wie häufig erlebten Sie zufriedenstellende Situationen in der Familie insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>				

**Familie: Bereiche**

Sie haben nun über unangenehme und angenehme Gefühle innerhalb der Familie berichtet. Einzelne familiäre Bereiche/Themen können dabei eine unterschiedliche Rolle spielen. Bitte geben Sie an, ob ein Bereich für Sie eher belastend oder eher zufriedenstellend ist.

**Wie waren diese Themen für Sie in den letzten Wochen?**

	sehr belastend	eher belastend	weder noch	eher zufriedenstellend	sehr zufriedenstellend
Wohnsituation	<input type="checkbox"/>				
Haushalt	<input type="checkbox"/>				
Aufgabenverteilung	<input type="checkbox"/>				
Erziehung / kindliches Verhalten	<input type="checkbox"/>				
Kinderbetreuung	<input type="checkbox"/>				
Schule	<input type="checkbox"/>				
Krankheit / Gesundheit von Familienmitgliedern	<input type="checkbox"/>				

**Beruf / Studium: Belastungen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf unangenehme Gefühle im Beruf / Studium. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Vorgesetzten**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

**ArbeitskollegInnen**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

**Aufgaben**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Enttäuschung	<input type="checkbox"/>				
Ärger	<input type="checkbox"/>				
Unsicherheit/Ungewissheit	<input type="checkbox"/>				

**Wie häufig erlebten Sie Belastungen innerhalb der letzten Wochen im Beruf / Studium insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>				

**Beruf/Studium: Ressourcen**

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf angenehme Gefühle im Beruf/Studium. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die einzelnen Gefühle erlebten. Denken Sie dabei an die letzten Wochen.

**Wie häufig waren die Gefühle in Bezug auf die ...**

**Vorgesetzten**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**ArbeitskollegInnen**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**Aufgaben**

	sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
Freude	<input type="checkbox"/>				
Interesse	<input type="checkbox"/>				
Verbundenheit	<input type="checkbox"/>				

**Wie häufig erlebten Sie zufriedenstellende Situationen innerhalb der letzten Wochen im Beruf/Studium insgesamt?**

sehr selten	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<input type="checkbox"/>				

## Anhang B: Deskriptive Statistik zu den selbst entwickelten Stress-Items

Variable	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standard- abweichung	Schiefe	Kurtosis
Kind Enttäuschung	286	1	5	1.8	0.9	1.0	0.5
Kind Ärger	286	1	5	2.7	1.0	-0.5	-0.4
Kind Unsicherheit/ Ungewissheit	286	1	5	2.2	1.1	0.5	-0.6
Partnerschaft Enttäuschung	350	1	5	2.2	1.0	0.4	-0.5
Partnerschaft Ärger	348	1	5	2.5	1.0	0.1	-0.7
Partnerschaft Unsicher- heit/Ungewissheit	348	1	5	2.0	1.1	0.8	-0.3
Eltern Enttäuschung	452	1	5	2.0	1.1	1.0	0.2
Eltern Ärger	453	1	5	2.4	1.1	0.4	-0.5
Eltern Unsicherheit/ Ungewissheit	451	1	5	2.0	1.1	0.9	0.1
Belastungen Familie global	460	1	5	2.9	1.0	0.1	-0.4
Kind Freude	281	1	5	4.4	0.8	-1.8	4.7
Kind Interesse	280	1	5	4.3	0.8	-1.7	4.8
Kind Verbundenheit	280	1	5	4.5	0.8	-2.2	6.4
Partnerschaft Freude	341	1	5	4.0	0.8	-0.8	0.9
Partnerschaft Interesse	341	1	5	4.0	0.8	-0.8	1.5
Partnerschaft Verbundenheit	341	1	5	4.3	0.9	-1.2	1.6
Eltern Freude	435	1	5	3.5	0.9	-0.5	0.2
Eltern Interesse	434	1	5	3.4	1.0	0.5	0.1
Eltern Verbundenheit	435	1	5	3.6	1.1	-0.6	-0.1
Ressourcen Familie global	441	1	5	4.0	0.8	-0.9	1.8
Beruf: Stressskala	396	-4.0	2.78	-1.1	1.2	0.3	0.0
Familie: Stressskala	236	-4.0	0.8	-1.8	1.0	0.3	-0.4
Beruf: Stress global	408	-4.0	4.0	-0.2	1.5	0.1	-0.2
Familie: Stress global	440	-4.0	4.0	-1.1	1.5	0.4	0.4

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)