

Kurt Biener

Streß

Epidemiologie und Prävention

Verlag Hans Huber
Bern Stuttgart Toronto

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Gegenwärtige Situation	13
2. Streß bei Unternehmern	17
2.1 Material, Statistik	17
2.2 Gegenwärtige Arztbehandlung	17
2.3 Letztjährige Arztbehandlung	17
2.4 Tabakkonsum	18
2.5 Übergewicht	18
2.6 Ausgleichssport	19
2.7 Allgemeines Streßgefühl	19
2.8 Spezielles Streßgefühl (Familie, Beruf)	20
2.9 Streßdefinitionen	20
2.10 Lebenswünsche	21
2.11 Diskussion und Prävention	22
2.12 Zusammenfassung	22
3. Streß bei Angestellten	25
3.1 Allgemeines, Material	25
3.2 Streßdefinition	25
3.3 Streßsituation	25
3.4 Streßbewältigung	26
3.5 Streßkompensation	26
3.6 Medikamentenkonsum und Streß	27
3.7 Tabakkonsum und Streß	27
3.8 Alkohol und Drogen	28
3.9 Freizeitgestaltung	28
3.10 Sportverhalten, Arbeitsweg	29
3.11 Persönliches und öffentliches Engagement	30
3.12 Einschätzung der wirtschaftlichen Zukunft	31
3.13 Einschätzung der persönlichen Zukunft	32
3.14 Zusammenfassung	32
4. Streß bei Lehrern	35
4.1 Einleitung	35
4.2 Streßdefinition	35
4.3 Streßarten	36
4.4 Berufsstreß	36
4.5 Familienstreß	37

	4.6	Freizeitstreß, Freizeitverhalten	38
	4.7	Gesundheitsstreß, gegenwärtige Arztbehandlung	39
	4.8	Sexualstreß	40
*; i	4.9	Lebens wünsche	40
+ -C	4.10	^ Änderungswünsche	41
	4.11	Berufswünsche'''	41
	4.12	Zusammenfassung	42
	5.	Streß bei Apothekern	43
	5.1	Einleitung und Ziel	43
	5.2	Material Statistik	43
	5.3	Einzugsbereich, Mitarbeiterzahl, Betriebsklima	44
	5.4	Arbeitsumfang, Arbeitszeit, Stundenzahl	44
	5.5	Berufliche Streßbelastung	45
	6.6	(Ernährung und Übergewicht)	46
	5.7	Tabak- und Alkoholkonsum	46
	5.8	Freizeit und Sport	47
	5.9	Zeit für Fortbildung, Nacht- und Sonntagsdienst	48
	5.10	Berufsspezifische Kriterien	48
	5.11	Zufriedenheit, Gesundheit, Zukunftswünsche	50
	5.12	Zusammenfassung	50
	6.	Streß bei Journalisten	53
	6.1	Material Statistik	53
	6.2	Berufsalter, Arbeitszeit	53
	6.3	Tätigkeitsfeld, Berufsstellung	54
	6.4	Allgemeine Streßsituation	55
	6.5	Spezielle Streßsituation	55
	6.6	Wohlbefinden am Arbeitsplatz («Berufsstreß»)	56
	6.7	Arbeitsklima in der Redaktion («Arbeitsplatzstreß»)	56
	6.8	Existenzsicherung, Einkommen («Existenzstreß»)	57
	6.9	Einstufung, Redaktionsbeurteilung («Anerkennungsstreß»)	58
	6.10	Termindruck, Arbeitszeit, Mittagspause («Terminstreß»)	58
	6.11	Familiäre Streßsituationen («Familienstreß»)	59
	6.12	Freizeit, Ferien	59
	6.13	Hobbys, Sport	60
	6.14	Genußmittelkonsum	60
	6.15	Allgemeiner Gesundheitszustand («Gesundheitsstreß»)	61
	6.16	Zusammenfassung	61
	7.	Streß bei Sporttrainern	63
	7.1	Einleitung	63
	7.2	Material und Statistik	63
;•'	7.3	Streßdefinition	63
	7.4	Familienstreß	64

7.5	Berufsstreß	64
7.6	Spielstreß	64
7.7	Streßüberwindung	65
7.8	Streßbekämpfung bei Spielern	66
7.9	Genußmittel und Streß	66
7.10	Zusammenfassung	68
8.	Streß bei berufstätigen Frauen	69
8.1	Material und Statistik	69
8.2	Streß am Arbeitsplatz	69
8.3	Streß im Familienleben	70
8.4	Persönliche Anerkennung («Anerkennungsstreß»)	71
8.5	Existenz- und Finanzsorgen («Existenzstreß»)	72
8.6	Gesundheitliche Sorgen («Krankheitsstreß»)	72
8.7	Gegenwärtige und letztjährige Arztbehandlung	73
8.8	Frühere Streßsituationen	73
8.9	Streßkompensation	74
8.10	Zusammenfassung	74
9.	Streß bei Hausfrauen	75
9.1	Einführung und Ziel der Arbeit	75
9.2	Material und Statistik	75
9.3	Streß-Definitipn	75
9.4	Eustreß und Distreß	76
9.5	Vorteile durch Streß ?;	77
9.6	"Haushaltstreß	77
9.7	Terminstreß	78
9.8	Familienstreß	78
9.9	Streß der Männer	79
9.10	Streß des Ehepartners	80
9.11	Sexualstreß	81
9.12	Existenzstreß	82
9.13	Finanzstreß	82
βA4	Krankheitsstreß A	83
9.15	Streß und Arztbehandlung	84
9.16	Anerkennungsstreß	84
9.17	Überforderungsstreß	85
9.18	Freizeit und Streß	85
9.19	Sportverhalten	86
9.20	Frühere Streßsituationen	87
9.21	Streß durch Lebensangst	88
9.22	Streßbewältigung	89
9.23	Zusammenfassung	89

10.	Streß bei Jugendlichen	91
10.1	Einleitung.....	91
10.2	Material, Statistik.....	91
10.3	Streßdefinition.....	92
10.4	Beruflicher Streß.....	92
10.5	Familiärer Streß.....	93
10.6	Streß der Eltern.....	94
10.7	Streß durch Krankheit, Gesundheitsprobleme.....	94
10.8	Partnerschaftsstreß, Sexualstreß, Liebeskummer.....	95
10.9	Streß und Tabak, Streß und Drogen.....	97
10.10	Größte Freude (positiver Streß).....	97
10.11	Größtes Leid (negativer Streß).....	98
10.12	Schulstreß: Internatsschülerinnen.....	99
10.13	Zusammenfassung.....	103
11.	Streß und Selbstmordprävention	105
11.1	Einleitung.....	105
11.2	Einschätzung eines Selbstmordes - Verständnis oder Ablehnung .	105
11.3	Einschätzung geschlechterspezifischer Unterschiede.....	106
11.4	Einschätzung der gegenwärtigen Selbstmordziffern.....	107
11.5	Vermutete Selbstmordursachen Jugendlicher.....	107
11.6	Vermutete Selbstmordursachen älterer Menschen.....	108
11.7	Vermutete Selbstmordursachen bei Frauen.....	109
11.8	Frühere Selbstmordgedanken.....	109
11.9	Jugendselbstmord.....	110
11.10	Selbstmordversuche Jugendlicher.....	111
11.11	Selbstmordursachen Jugendlicher.....	112
11.12	Schwangerschaft und Selbstmordversuch.....	113
11.13	Selbstmordmethoden.....	114
11.14	Doppelsebstmordversuch.....	114
11.15	Ankündigung und Drohung.....	115
11.16	Abschiedsbriefe.....	115
11.17	Inhalt der Abschiedsbriefe.....	116
11.18	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (männliche Personen).....	117
11.19	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (weibliche Probleme).....	118
11.20	Präventionsvorschläge Jugendlicher.....	119
11.21	Studie über die Selbstmordeinschätzung durch Jugendliche.....	120
11.22	Streß und Kinderselbstmord.....	121
11.23	Studie an Bauernburschen.....	123
11.24	Drogen und Selbstmord.....	124
11.25	Studie an Strafansassen.....	124
11.26	Studie an Krankenschwestern.....	125
11.27	Studie an Betriebskrankenkassen-Vertretern.....	125
11.28	Studie an Lehrern.....	126
11.29	Sport und Selbstmordeinschätzung.....	126

12.	Streß und Sexualmedizin	129
12.1	Untersuchungsmaterial	129
12.2	Ehebruch und Tyrannei	129
12.3	Heirats- und Scheidungsalter	130
12.4	Erneuter Heiratswunsch	130
12.5	Die Jugendliebe als Ehepartner	131
12.6	Scheidungsgrund: Ehemalige Jugendfreunde	131
12.7	Erneute Partnerkontakte	132
12.8	Kontakte mit dem früheren Ehemann	133
12.9	Selbstmordprobleme	134
12.10	Folgen für die Kinder	134
12.11	Folgen für die somatische Situation	134
12.12	Folgen für die psychische Situation	135
12.13	Folgen für Beruf und soziale Situation	136
12.14	Konträre Freizeitinteressen der Ehepartner	136
12.15	Frühere Sexualinformation	137
12.16	Sexualwissen	138
12.17	Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Schicksal	139
12.18	Scheidungsgründe und Präventivhinweise	140
12.19	Sonderstudie: Sexualstreß Dorfbevölkerung	141
13.	Prävention	143
13.1	Berufsstreß und seine Prävention	143
13.1.1	Kompetenzverteilung zur Entlastung verhütet Streß	143
13.1.2	Der rechte Mann am rechten Ort verhütet Streß	143
13.1.3	Informieren, loben, qualifizieren, kontrollieren verhütet Streß	144
13.1.4	Entlastung durch Gruppenarbeit verhütet Streß	144
13.1.5	Rationelles Arbeitsverhalten verhütet Streß	145
13.1.6	Zweckmäßiges Arbeitsverhalten verhütet Streß	147
13.2	Privater Streß und seine Prävention	148
13.2.1	Allgemeine persönliche Streßsituation	148
13.2.2	Familienstreß	148
13.2.3	Streß und Autofahren	149
13.2.4	Streß und Fernsehen	150
13.2.5	Streß und Sportverhalten	151
13.2.6	Streß und Herzinfarkt, Streß und Gesundheit	152
14.	Diskussion	155
15.	Anhang	157
15.1	Anhang A	157
15.2	Anhang B	158
15.3	Anhang C	163
15.4	Anhang D	163
15.5	Anhang E	164

16.	Literaturverzeichnis	171
17.	Sachregister.....	174