

Stressbewältigung

Eine multiperspektivische Einführung

für die Soziale Arbeit und andere psychosoziale Professionen

Inhalt

Vorwort		5
I Einleitung		8
1	Gebrauchsanleitung	8
2	Dunjas Geschichte	10
3	Wegweiser durch das Buch	12
II Ausgangspunkt psychosoziale Praxis		14
1	Methodisches Handeln	14
2	Wissenschaftliches Wissen, Erfahrungswissen und persönliche Sinnkonstruktionen	21
3	Bewältigungstheorien für die Soziale Arbeit	27
III Alltagsorientierung und Lebensbewältigung		35
1	Alltags- und Lebensweltorientierung	35
2	Lebensbewältigung	39
3	Zusammenfassung und Fazit für das praktische Handeln	46
IV Die Anfänge der Stressforschung		47
1	Stress als physische Reaktion	48
2	Stress als Anpassungsleistung	53
3	Abwehr von Stress	57
4	Zusammenfassung und Fazit für das praktische Handeln	59
V Person-Umwelt Modelle		61
1	Richard Lazarus: Das Transaktionale Stressmodell	62
2	Aaron Antonovsky: Das salutogenetische Paradigma	75
3	Stevan Hobfoll: Theorie der Ressourcenerhaltung	90
4	Zusammenfassung und Fazit für das praktische Handeln	109

<u>Inhaltsverzeichnis</u>	7
VI Soziale Bewältigung	112
1 Einflüsse der sozialen Umwelt	113
2 Bewältigungsinteraktion	124
3 Kollektive Bewältigung	142
4 Zusammenfassung und Fazit für das praktische Handeln	167
VII Grenzüberschreitende Belastungen: Krisen und Traumata	173
1 Krisen	174
2 Traumata: die psychotraumatologische Perspektive	182
3 Traumaüberlebende im sozialen Kontext	198
4 Zusammenfassung und Fazit für das praktische Handeln	225
Nachwort	230
Glossar	232
Literatur	234