

Lerch, C. (2015). „Schlüssel zum Wohlbefinden. Entschlossen gegen den Stress“. Ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Justizvollzugsbeamte des Hochsicherheitstrakts in der Justizvollzugsanstalt Bielefeld-Brackwede.

Zusammenfassung

Theoretischer Hintergrund. Die Berufsgruppe der Justizvollzugsbeamten ist durch ihre Tätigkeit im Hochsicherheitstrakt zahlreichen Belastungsfaktoren ausgesetzt, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen können. Besondere Belastungen ergeben sich durch einen Personalmangel, unberechenbare Gefangene und ein Ungleichgewicht zwischen dem Arbeits- und Privatleben aufgrund von Schichtdienst. Da bislang die Gesundheitsförderung von Justizvollzugsbeamten im Hochsicherheitstrakt zu wenig berücksichtigt wurde und es noch an bedürfnisorientierten Programmen zur Stressbewältigung fehlt, wurde die Intervention „Schlüssel zum Wohlbefinden – Entschlossen gegen den Stress“ entwickelt. Diese zielte darauf ab, einen sichereren Umgang mit arbeitsbedingten Belastungen zu fördern. Besonderer Fokus der vorliegenden Arbeit lag auf der Akzeptanz und Durchführbarkeit dieses innovativen Programms.

Intervention. Theoretische Grundlage des Projekts bildete die transaktionale Stresstheorie von Richard S. Lazarus. Konzipiert als ein primärpräventiver, verhaltensorientierter Ansatz konzentrierte sich die Interventionsstudie auf die Fragestellung, ob sich die Erholungs-Beanspruchungsbilanz, die Erholungsfähigkeit, das arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster sowie die Stressverarbeitung der teilnehmenden Justizvollzugsbeamten im Verlauf der Intervention verändern. Neben einer Prä- und Post-Sitzung beinhaltete das Programm vier Module. Im Einzelnen sollten die physische und psychische Wahrnehmung von Stress und die Erholungsfähigkeit gefördert werden. Darüber hinaus thematisierten die Module die Schulung der Achtsamkeit, des erholsamen Schlafs und der positiven Gedankenmuster.

Methodik. Mit Hilfe eines quasi-experimentellen Ein-Gruppen-Prä-Post-Designs und auf

Grundlage eines einfaktoriellen, zweifach abgestuften Versuchsplans mit einer Stichprobengröße von sieben Justizvollzugsbeamten im Alter von 30 bis 59 wurde die Akzeptanz und Durchführbarkeit der Intervention „Schlüssel zum Wohlbefinden – Entschlossen gegen den Stress“ untersucht und evaluiert. Die unabhängige Variable bildete dabei die Zeit. Die Erholungs-Belastungs-Bilanz, die Erholungsfähigkeit, das arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster sowie die Stressverarbeitung stellten die abhängigen Variablen dar. Die Haupt- und Nebenfragestellungen wurden mithilfe des Erholungs- und Belastungsfragebogens in der Arbeitswelt (EBF-Work-95/7, Jiménez & Kallus, 2009), des Fragebogens zur Erholungsfähigkeit (FEF-V3, Kemnitz & Neuhaus, 2007), des Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM, Schaarschmidt & Fischer, 2002) sowie des Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS, Schultz, Schlotz & Becker, 2004) untersucht. Zur detaillierten Betrachtung wurden anhand der genannten Messinstrumente zwei Einzelfallanalysen eines Responders und Non-Responders vorgenommen. Die qualitative Befragung zur Erhebung der Bedürfnisse der Teilnehmer und zur Akzeptanz während der Intervention erfolgte mit Hilfe von offenen Feedbackrunden sowie regelmäßigen Stundenevaluationen am Ende jedes Moduls.

Ergebnisse. Es konnte ein hoch signifikantes Ergebnis im Subtest *Körperliche Erholung* und ein tendenziell signifikantes Ergebnis im Subtest *Allgemeine Beanspruchung* des EBF-Work-95/7 erzielt werden. Die Analyse der Erholungsfähigkeit ergab ein hoch signifikantes Ergebnis im Subtest *Selbstfürsorge* des FEF-V3. Darüber hinaus konnte im Subtest *Distanzierungsfähigkeit* des AVEM ein sehr signifikantes Ergebnis ermittelt werden. Die Einzelfallanalyse ergab, dass sich der Responder im Verlauf der Intervention in fast allen Subtests des EBF-Work-95/7 und des FEF-V3 verbessert hat. Sein chronischer Stresslevel lag vor Beginn der Intervention bis auf den Subtest *Unzufriedenheit* im Normbereich. Im Verlauf der Intervention verschoben sich alle seine Werte in den Normbereich. Insgesamt verbesserte er sich in acht Subtests, verschlechterte sich in einem und zeigte keine Veränderung in einem Subtest. Der Non-Responder hingegen wies ein hohes Stresslevel sowohl zum Interventionsbeginn als auch bis unmittelbar nach der Intervention auf. Er verbesserte sich in sechs und verschlechterte sich in vier Subtests.

Diskussion. Die signifikanten Ergebnisse der Intervention „Schlüssel zum Wohlbefinden – Entschlossen gegen den Stress“ unterstreichen die Wirksamkeit des Konzepts. Sowohl die Erholungs-Beanspruchungsbilanz, als auch die Erholungsfähigkeit und das arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster der Justizvollzugsbeamten haben sich im Verlauf der Intervention verbessert. Besonders im Hinblick auf die Stärkung individueller Selbstmanagementfähigkeiten erwies sich das Konzept als wirksam. Zusätzlich zeigte die Intervention, besonders durch die Betrachtung der Einzelfallanalysen, den Bedarf an Gesundheitsförderungsprogrammen für Justizvollzugsbeamte im Hochsicherheitstrakt.

Implikation und Ausblick. Es besteht ein hoher Bedarf an Gesundheitsförderungsprogrammen für die Zielgruppe der Justizvollzugsbeamten im geschlossenen Strafvollzug, der die Entwicklung von adäquaten, bedürfnisorientierten Programmen notwendig macht. Um den vielfältigen Belastungen dieses Berufsfeldes entgegenzuwirken, ist allerdings eine Implementierung sowohl auf verhaltens- als auch verhältnisbezogener Ebene unter Einbezug einer randomisierten Kontrollgruppe dringend erforderlich. Die Intervention „Schlüssel zum Wohlbefinden – Entschlossen gegen den Stress“ trägt maßgeblich dazu bei, diese Lücke an fehlenden Programmen zu füllen. Dies zeigte sich insbesondere in der Akzeptanz und Durchführbarkeit sowie der hohen Zufriedenheit der Teilnehmer. Vor diesem Hintergrund hat sich die Intervention „Schlüssel zum Wohlbefinden – Entschlossen gegen den Stress“ als ein bedürfnisorientierter und innovativer Ansatz zur Gesundheitsförderung der Justizvollzugsbeamten erwiesen.

Abstract

Theoretical background. Correctional officers in the maximum security experience a daily exposure to psycho-social demands and risk factors, which can have an impact on their physical and mental health. A high workload, an increasing staff shortage, unpredictable prisoners and an imbalance of the working and private life due to shift work are serious stressors. There is an evident lack of resource-oriented interventions focusing the needs of correctional staff. Due to this absence the intervention “Key to wellbeing – Strong-willed against stress“ has been developed, aiming at the promotion of the correctional officers’

self-management abilities. Particular focus was devoted to the acceptance and feasibility of this innovative program.

Concept of intervention. The project was based on the transactional stress theory by Richard S. Lazarus. Functioning as a primary prevention and behavior-oriented approach it investigated the research question if the balance between recovery and strain, the recovery ability, the work-related behavior and experience patterns and the stress management change during the course of the intervention. Besides a pre- and post-meeting, the intervention involved four modules. Specifically they dealt with the physical and cognitive perception of stress and the enhancement of the recovery ability. Furthermore the modules focused on mindfulness, restorative sleep and positive thinking patterns.

Method. Based on a mono-factorial two time graded experimental design with a sample of seven correctional officers aged from 30 to 59, the project has been conducted as a quasi-experimental study in the single group pre-post design. "Time" has been defined as the independent variable. The „recovery-strain-state“, "recovery ability", „work-related behavior and experience patterns“ and „stress regulation“ embodied the dependent variables. The chronic stress has been conducted using a selection of sub-tests of the Trier Inventory for Chronic Stress (Schulz, Schlotz & Becker, 2004). The main and auxiliary questions were analyzed on the basis of the recovery and strain questionnaire (EBF-Work-95/7 by Jiménez & Kallus, 2009), the questionnaire of the recovery ability (FEF-V3 by Kemnitz & Neuhaus, 2007) as well as the questionnaire for work-related behavior and experience patterns (AVEM by Schaarschmidt & Fischer, 2002).

Results. A significant positive effect was reached in the dimension *lethargy* and a tendentious significant result in the subtest *general strain* of the EBF-Work-95/7. The analysis of the FEF-V3 showed a significant positive result in the subtest *self-care*. Moreover a significant positive effect was reached for the AVEM in the dimension *ability to keep distance*. In the case analysis the non-responder's data improved in nearly all subtests of the EBF-Work-95/7 and the FEF-V3. Prior to the beginning of the intervention, the responder's stress level was located in the normal range, except in the dimension dissatisfaction. During

the course of the intervention, his data improved into the normal range. Overall his data improved in eight subtests, degraded in one of it and showed no variation in one subtest. The non-responder instead showed high data concerning his chronic stress level within the first and second date of measurement. He improved in six subtests and degraded in four.

Discussion. The significant results of the intervention “Key to wellbeing – Strong-willed against stress” confirm its effectiveness. Both the recovery-strain-balance together with the work-related behavior and experience patterns of the correctional officers could have been improved. Especially the content of strengthening individual stress management competences proved to be effective. In addition, “Key to wellbeing – Strong-willed against stress” illustrated, particularly in the individual case analysis, the need for health promotion for this particular target group.

Implications and perspectives. The intervention could not only achieve a sustainable reduction of the correctional officers’ stress level, but also an improvement of the participants’ general health state. This has also been confirmed by their overall satisfaction and their positive response. Since adequate and needs based stress management interventions for the health promotion of correctional officers are still missing, the conception of health promotion projects such as “Key to wellbeing – Strong-willed against stress” is mandatory and made a valuable contribution to bridge the gap. In order to counteract the correctional officers’ physical and mental strains further, more behavioral interventions involving a randomized control group are required also including the working conditions.