



**Daniela Blick**

# Zwischen Erreichbarkeit und Selbstfürsorge

Stressprävention für Hebammen und  
andere Gesundheitsberufe



Alle Rechte vorbehalten © APOLLON University Press, Bremen

1. Auflage 2024

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverarbeitungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die in diesem Band verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten mit ein.

Projektmanagement und Lektorat: Julia Geßelmann, Bremen

Layout, Satz: Ilka Lange, Rees

Cover: Elisabeth Drimmel, Bremen, Ilka Lange, Rees

Coverfotos: © Adobe Stock / michaeljung; danielabarreto

Korrektur: Ruven Karr, Saarbrücken

Printed in Germany, BoD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind abrufbar unter:

<http://dnb.d-nb.de>

ISBN: 978-3-943001-88-4

[www.apollon-hochschulverlag.de](http://www.apollon-hochschulverlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Einleitung</b>	9
<b>1 Stressfaktor ständige Erreichbarkeit</b>	13
1.1 Wie steht es um die freiberuflichen Hebammen in Deutschland?	13
1.2 Psychische Belastung und Stress: Ursache und Wirkung	21
1.3 Was bedeutet Erreichbarkeit außerhalb der regulären Arbeitszeit?	31
1.4 Die gesundheitlichen Folgen ständiger Erreichbarkeit	37
1.5 Prävention: Wo das betriebliche Gesundheitsmanagement endet und die Public Health ansetzt	43
<b>2 Methodik und Ergebnisse</b>	48
2.1 Methodisches Vorgehen	48
2.1.1 Eingrenzung der untersuchten Population	48
2.1.2 Datenerhebung und -auswertung	51
2.2 Ergebnisse der deskriptiven Analyse	57
2.2.1 Auswertung der Bedingungsressourcen	59
2.2.2 Auswertung der personalen Ressourcen	66
2.2.3 Auswertung der Objektressourcen	70
2.2.4 Auswertung der Energieressourcen	73
2.2.5 Auswertung der Erhebung der psychischen Belastung	74
2.3 Ergebnisse der explanativen Analyse	80
2.3.1 Zusammenhangsauswertung der Bedingungsressourcen	82
2.3.2 Zusammenhangsauswertung der personalen Ressourcen	86
2.3.3 Zusammenhangsauswertung der Objektressourcen	89
2.3.4 Zusammenhangsauswertung der Energieressourcen	90

<b>3 Ergebnisdiskussion und Handlungsempfehlungen</b>	93
3.1 Einflüsse arbeitsbezogener erweiterter Erreichbarkeit auf das persönliche Stressempfinden	93
3.2 Limitationen	108
3.3 Maßnahmen zur Verhaltensprävention und Gesundheitsförderung	114
3.4 Stressprävention für weitere gesundheitsbezogene Berufe	128
<b>4 Zusammenfassung und Schlussbetrachtung</b>	139
<b>Anhang A</b>	143
Abkürzungsverzeichnis	143
Literaturverzeichnis	144
Glossar für statistische Fachbegriffe	158
Rechtsquellenverzeichnis	160
Abbildungsverzeichnis	161
Tabellenverzeichnis	162
Sachwortverzeichnis	163
<b>Anhang B</b>	165
Ethische Bewertung der Untersuchung und Datenschutzbestimmungen	165
<b>Anhang C</b>	168
Zugrunde liegende Theorien und Modelle für die Begründung der Indikatoreauswahl bei der Fragebogenkonzeption	168
<b>Anhang D</b>	172
Fragebogen	172
<b>Anhang E</b>	181
Deskriptive Auswertung der PSQ20-Erhebung nach Expositions- und Kontrollgruppe	181
<b>Über die Autorin</b>	183