



Jugendliche im Stress

Wie Sie Ihr Kind bestmöglich unterstützen können



Elternbildung Schule Pfäffikon

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić

Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

nsager@ifpt.ch



Folien als Handout

- <https://www.klaus-grawe-institut.ch/therapieberatung/familien/elternbildung/durchgefuehrte-veranstaltungen-und-downloads-elternbildung/Downloads>
- Veranstaltung Sekundarschule Uhwiesen
- Passwort: 141123_Pfaeffikon
- Mail: nsager@ifpt.ch



5. Oktober 2016, 07:14 Uhr Schule

"Die Eltern machen Schulkindern unbewusst am meisten Stress"



Schulpsychologin Mit
unterstützen können
läuft.

Zu viel S
Hilfe pe

ZENTRALSC
letzten Wochen verwepten ein Jahr werden elektronische
Beratungsstellen besonders oft kontaktiert. Ein Grund ist der
Stress über die Festtage - und Einsamkeit.

01. Januar 2017, 05:00

Die Anrufe häufen sich. Gut doppelt so viele Kinder haben sich in den
vergangenen Wochen beim «Sorgetelefon für Kinder» (Nummer 0800 55 42
10) gemeldet, wie Daniel Peyer, stellvertretender Geschäftsführer, sagt. «Im
Durchschnitt rufen bei uns fünf bis zehn Kinder täglich an. Ab Mitte
Dezember sind es jeweils bis zu zwanzig.»

SOCIAL MEDIA

Dauernd online: Bereits Kinder sind im Smartphone-Stress

von Karen Schärer — az Aargauer Zeitung • Zuletzt aktualisiert am 8.7.2014 um 13:48 Uhr

STITUT
TERAPIE



Google Resultat:
„Kinder und Stress“ 59'400'000 Treffer
Jugendliche: 11'100'000 Treffer



© PICTURE-ALLIANCE

Begebt, ambitioniert und erfolgreich sollen sie sein. Die Erwartungen an die Kinder von heute sind hoch.

Wenn Kinder zusammenbrechen

www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Übersicht

- Was ist Stress?
- Wie äussert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?
- Was stresst Kinder und Jugendliche?
- Was schützt Kinder und Jugendliche vor Stress? Und was macht sie besonders verwundbar?
- Welche Stressbewältigungsmöglichkeiten bestehen?

1. Stress erkennen



3. Stress bewältigen



2. Stress reduzieren



lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Prävalenz

Studienübergreifend, deutschsprachiger
Raum:

Jedes **sechste Kind** und jeder **fünfte Jugendliche** fühlt sich heute so gestresst, dass er/sie darunter leidet

(z.B. Hampel & Petermann, 2017; Lohaus, 2013; Ziegler, 2015)



Juvenir-Studie
der Jacobs
Foundation
(2015)

- Einzige und aktuellste Studie in der Schweiz
- 46% der befragten 15- bis 21-Jährigen fühlen sich gestresst (12% sehr häufig, 34% häufig)
- **Kein** Altersunterschied
- Junge Frauen fühlen sich deutlich gestresster (56%) als junge Männer (37%).
- Jugendliche aus der Romandie und aus dem Tessin fühlen sich deutlich gestresster, als Jugendliche aus der Deutschschweiz

Was ist Stress?



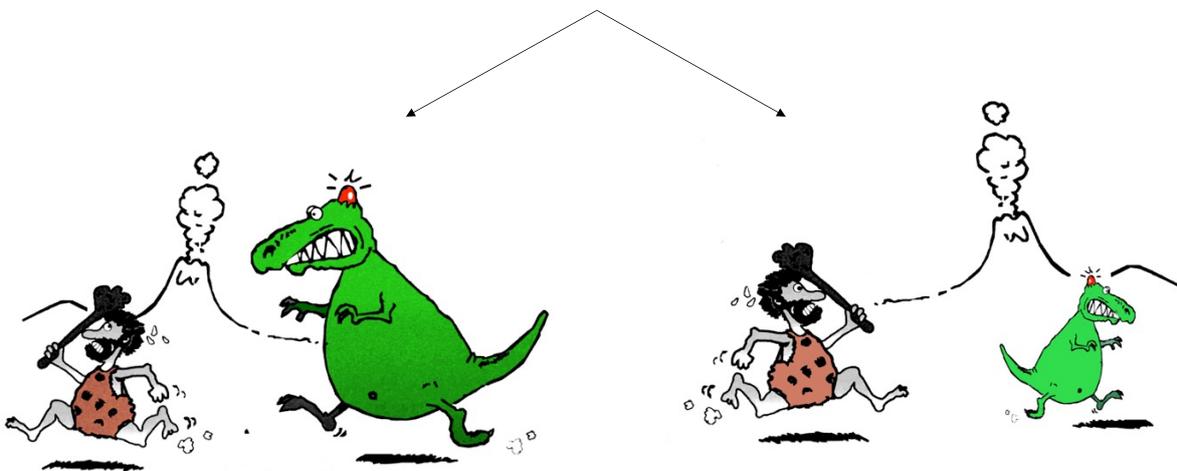


1. Ist eine evolutionsbedingte Überlebensreaktion
2. Wird ausgelöst durch einen Bewertungsprozess



1. Evolutionsbedingte Überlebensreaktion

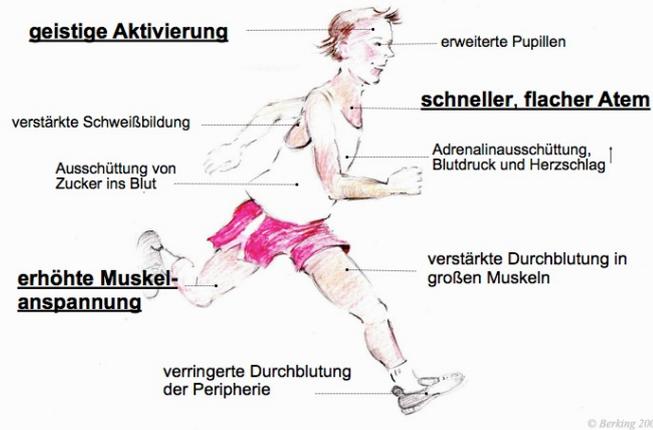
Stress als eine unspezifische Aktivierung im Körper



Kurzfristige Stressantwort...

Stressreaktionen als Handlungsvorbereitung

TEK



© Berking 2007

Bildreferenz: TEK Training

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Stressreaktionen

FIGHT



Kampf, Aktivität

FLIGHT Oohlala!



Flucht, Vermeidung

FREEZE

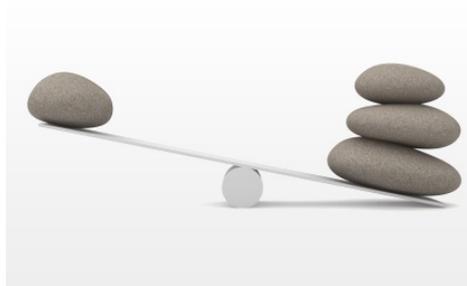


Erstarren, Anpassung

Stress ist ein Bewertungsprozess (z.B. Lazarus, 1966)

Stress ist ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen

- Ressourcen
- Bewältigungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung
- Kompetenzen
- Körperressourcen / Energie



Bildreferenz: <https://health-coach.ch/ursachen.html>

- Anforderungen
- Aufgaben
- Erwartungen
- Bedürfnisse / Ziele / Wünsche
- Reize
- Temperament

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Grundbedürfnisse

(nach Klaus Grawe 2002,
2004)

- 
- Bindung
 - Lust/ Unlust
 - Orientierung /Kontrolle
 - Selbstwert

Bleiben Bedürfnisse lange unbefriedigt, führt dies zu einem Spannungszustand (Inkongruenz) = Stressaktivierung.

Diese soll motivieren etwas im Leben zu verändern.

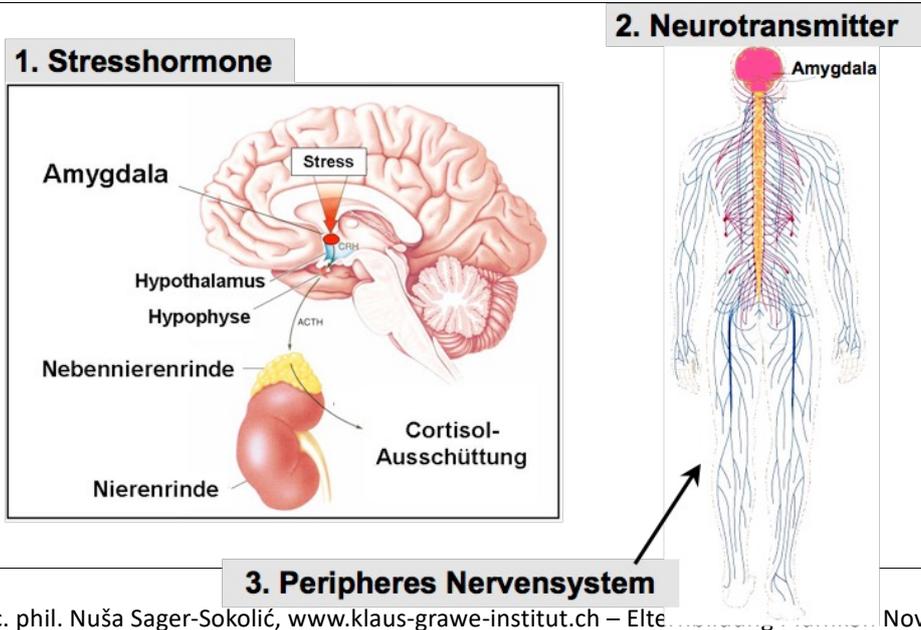
Stress ist nicht
per se schlecht
oder schädlich

Eine Stressaktivierung, die immer wieder von Phasen der Erholung abgelöst wird, erleben wir oftmals sogar als angenehm, leistungssteigernd und motivierend.

Nur durch Stress können neue Bewältigungsstrategien erarbeitet und verbessert werden. Bewältigungsstrategien können als Ressourcen für das weitere Leben gesehen werden.

Wann ist Stress schädlich?





lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elte

Nov 2023

Folgen von chronischem Stress bei Kindern und Jugendlichen

- Kinder und Jugendliche werden **physisch und psychisch** krank (Hampel & Petermann, 2017)
- Durch das Auftreten mehrerer Risikofaktoren wird die kindliche Entwicklung beeinträchtigt (Roosa et al., 1997). Kinder und Jugendliche können sich dadurch nicht mit wichtigen Entwicklungsaufgaben Ihres Alters auseinandersetzen (z.B. Entwicklung eines positiven Selbstbildes, Erlernung von Autonomie etc.)
- Erkrankungen oder Störungen im Kindes- und Jugendalter erhöht die Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter eine psychische Störung zu entwickeln (Reef et al., 2009)

Kinder und Jugendliche werden **physisch** und **psychisch** krank

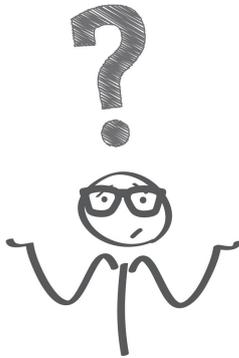
- Übergewicht (bei 13.3 % der Kinder zwischen 11 bis 13 Jahren, und bei 8.5 % zwischen 14 und 17 Jahren)
- Metabolisches Syndrom und Altersdiabetes (in den letzten zehn Jahren Verfünffachung)
- Schmerzstörungen (4 von 10 Kindern leiden unter chronischen Schmerzen)
- Lernschwierigkeiten (50 % der Kinder leiden an einer erheblichen Lese-Rechtschreib- und Rechenstörung)
- 25% der Kinder sind mittlerweile von Sprachentwicklungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, aggressives Verhalten, Hyperaktivität, Einschlafstörungen und Essstörungen betroffen.
- Steigende Depressionsrate

Mosetter et al. (2022)

Wie äussert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?



Wie äussert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?



Tauschen Sie sich 2 bis 3 Minuten mit Ihrem Sitznachbarn / Ihrer Sitznachbarin aus wie Sie Stress bei Ihrem Kind bemerken.

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Wie äussert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?

- Physiologische / psychosomatische Ebene
- Psychologische / emotionale Ebene
- Kognitive Ebene
- Verhaltensebene

Referenzen:

Beyer & Lohaus (2006); Hampel & Petermann (2017); Saile & Scalla (2006); Lohaus & Klein-Heissling (2001); Ziegler (2015)

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Checkliste: Stresssymptome

Arbeitsblatt Workshop Gestresste Kinder & Jugendliche

CHECKLISTE

Ist mein Kind gestresst?

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Punkte an, wenn sie immer mal wieder auftreten (ein- bis mehrmals wöchentlich). Bitte vergleichen Sie Ihr Kind dabei nicht mit anderen Kindern, sondern mit dem Zustand, wenn Ihr Kind ausgeglichen und fit ist.

In welchen Situationen treten die Symptome gehäuft auf?

Körperliche Symptome	Psychische und emotionale Symptome
<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/> ist erschöpft oder müde
<input type="checkbox"/> Bauchschmerzen	<input type="checkbox"/> ist wütend, verärgert oder gereizt
<input type="checkbox"/> Körperliche Unruhe oder Überaktivität	<input type="checkbox"/> ist traurig
<input type="checkbox"/> Schwindel	<input type="checkbox"/> weint häufig
<input type="checkbox"/> Herzklopfen	<input type="checkbox"/> fühlt sich überfordert
<input type="checkbox"/> Händezittern	<input type="checkbox"/> wirkt angespannt
<input type="checkbox"/> Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/> wirkt unzufrieden
<input type="checkbox"/> Atembeschwerden	<input type="checkbox"/> fühlt sich einsam
<input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit	<input type="checkbox"/> ist ängstlich
<input type="checkbox"/> Alpträume	<input type="checkbox"/> wirkt hilflos, weiß nicht was es tun soll
<input type="checkbox"/> Übelkeit	<input type="checkbox"/> klagt über Schuldgefühle
<input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit	<input type="checkbox"/> hat Versagensängste
<input type="checkbox"/> gesteigerter Appetit	<input type="checkbox"/> ist lustlos (will z.B. nicht spielen)
<input type="checkbox"/> ist viel krank	<input type="checkbox"/> will nicht in die Schule

Wichtig:
Erfüllt Ihr Kind mehrere Symptome, muss dies noch nicht heißen, dass es unter einer Stresssymptomatik leidet. Gewisse Symptome können auch entwicklungsbedingt gehäuft auftreten.
Bei mehreren erfüllten Punkten lohnt es sich jedoch genauer hinzuschauen.
Wenn Sie sich unsicher sind, dann nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf (in der Schule, Kinderarzt, Psychologe etc.), um andere Schwierigkeiten ausschließen zu können.

Kognitive Symptome

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsstörungen in der Schule
- Gedankenkreisen

Verhaltensspezifische Symptome

- ist aggressiv und/oder laut
- ist impulsiv
- macht Dinge kaputt
- zieht sich sozial zurück
- lässt niemanden an sich heran
- Weicht Fragen aus, spricht wenig, ist still
- kaut Nägel

© Lic. phil Nussa Sager-Sokolcic, MASPT 1

Symptome bei
Stress

Tendenziell äussert sich Stress bei jüngeren Kindern stärker über die *körperliche* Ebene, während im Jugendalter die Anzahl an *psychologischen und emotionalen* Symptomen zunimmt.

Was stresst Kinder und Jugendliche?

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grav



Elterneinschätzung von Stress

- Wie bedeutend ein Stressor ist, lässt sich nur aus der Sicht des Kindes sagen, da die subjektive Bewertung zentral ist!
- Eigentlich können Eltern Stressoren NICHT einschätzen. Für Erwachsene sind gewisse Stressoren belanglos.
- Bepanthen-Kinderförderung: Stresstudie 2015 (Ziegler, 2015)
 - 87.3 % der Eltern von gestressten Kindern glauben nicht, dass sie ihr Kind mit Aktivitäten überfordern
 - Ungefähr 50% der Eltern gestresster Kinder machen sich eher Sorgen, ihre Kinder nicht genügend zu fördern.

Was stresst
Kinder und
Jugendliche?

Stressorenkonzept nach Mc Namara (2000):

- Kritische Lebensereignisse
- Normative Aufgaben
- Daily Hassles / Tägliche Widrigkeiten



Daily Hassles

Als Daily Hassles gelten die täglichen Widrigkeiten, die immer wieder auftreten. Sie stellen den grössten Einflussfaktor dar.

Das sind die häufigsten Daily Hassles (nach Lohaus, 1990):

- Klassenarbeiten
- Hausaufgaben am Nachmittag
- Streitigkeiten mit Freunden und Familienmitgliedern
- Hohes Mass an Zusatzaktivitäten im Freizeitbereich & daraus resultierender Zeitmangel



Daily Hassles

Kinder und Jugendliche fühlen sich durch Daily Hassles stärker gestört als Erwachsene, weil Erwachsene eher akzeptieren können, dass sich diese nicht vermeiden und Ihnen weniger Bedeutung zukommen lassen

(Dumont & Provost, 1999)

Checkliste: Stressoren

Workshopmaterial Gestresste Kinder & Jugendliche

CHECKLISTE

Durch was fühlt sich mein Kind gestresst?

<p>Stressoren im Familienalltag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Streitigkeiten zwischen den Eltern<input type="checkbox"/> Streitigkeiten mit Geschwistern<input type="checkbox"/> Streitigkeiten zwischen Eltern und Kind<input type="checkbox"/> Überforderung mit Aufgaben zu Hause <p>Stressoren im Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zu viele Verpflichtungen<input type="checkbox"/> Termine zu nahe aufeinander / Zeitdruck<input type="checkbox"/> Zu wenig Freizeit?<input type="checkbox"/> Zu viele Freizeitaktivitäten?<input type="checkbox"/> Selbstbestimmte Freizeit?<input type="checkbox"/> Multitasking <p>Stressoren bei Gleichaltrigen</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Streitigkeiten mit Freunden<input type="checkbox"/> Mobbing<input type="checkbox"/> Gruppendruck<input type="checkbox"/> Entwicklung erster sexueller Beziehungen<input type="checkbox"/> Identitätsentwicklung <p>Stressor Medien</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Wie viel Medienzeit?<input type="checkbox"/> Welche Medienzeit?<input type="checkbox"/> Ausgleich zu anderen Aktivitäten? <p>Welche Ressourcen hat mein Kind?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Genetik<input type="checkbox"/> Stressbewältigungsstrategien<input type="checkbox"/> Umgang mit Emotionen<input type="checkbox"/> Gute Beziehung / Bindung<input type="checkbox"/> Gutes Unterstützungsnetz	<p>Stressoren in der Schule</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Streitigkeiten mit Lehrpersonen<input type="checkbox"/> Dummheiten bei Prüfungen<input type="checkbox"/> Schlechte Noten<input type="checkbox"/> Hausaufgaben<input type="checkbox"/> Leistungsdruck<input type="checkbox"/> Schwierigkeiten im Erlernen von Kompetenzen <p>Weitere Stressoren</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hohe Erwartungen/Leistungsansprüche<input type="checkbox"/> Perfektionismus <p>Normative Aufgaben, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kindergarten; Schuleintritt oder -übertritt<input type="checkbox"/> Mit Gleichaltrigen zurechtkommen<input type="checkbox"/> Grundlegende Fertigkeiten in Schule<input type="checkbox"/> Persönliche Unabhängigkeit entwickeln<input type="checkbox"/> Akzeptanz des Körpers<input type="checkbox"/> Ablösung von den Eltern<input type="checkbox"/> Übernahme von Verantwortung<input type="checkbox"/> Entwicklung beruflicher Zukunft <p>Kritische Lebensereignisse, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trennung der Eltern<input type="checkbox"/> Verlust eines Familienmitgliedes<input type="checkbox"/> Geburt eines Geschwisterkindes<input type="checkbox"/> Erkrankung eines Familienmitgliedes oder Freundes<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>
---	---



© lic. phil Nussa Sager-Sokollic, MASPT 1



Stressoren zu Hause

- Streitigkeiten innerhalb der Familie
 - Zwischen Kindern und Eltern
 - Zwischen Geschwistern
 - Zwischen den Eltern
 - Überforderung mit Aufgaben zu Hause
 - *82% der Kinder mit hohem Stress berichten von einer Belastung durch Aufgaben im Haushalt. Besonders betroffen sind Kinder mit depriviertem Hintergrund (Ziegler, 2015).*
- 



Stressoren im Alltag

- Ungute Zeitplanung –
 - Zu viele Verpflichtungen
 - Zu wenig Zeit zwischen Terminen / Zeitdruck
 - Freizeitplanung
 - Zu wenig Freizeit? *89% der Kinder hätten gerne mehr Zeit für sich (Ziegler, 2015)*
 - Zu viele Aktivitäten?
 - Selbstbestimmte Freizeit? *60.2 % der Kinder mit hohem Stress werden nur manchmal bis nie nach ihrer Meinung gefragt (Ziegler, 2015).*
 - Multitasking
- 



Stressor Peers (Gleichaltrige)

- Streitigkeiten mit Gleichaltrigen
 - Mobbing
 - Gruppendruck
 - Entwicklung erster sexueller Beziehungen
 - Identitätsentwicklung
- 



Stressoren in der Schule

Schulbezogene Belastungsfaktoren stellen laut unterschiedlicher Studien den Hauptstressor dar (z.B. Hampel & Petermann, 2017)

- Streit mit Lehrpersonen
 - Durchfallen bei Prüfungen
 - Schlechte Noten
 - Unfähigkeit Hausaufgaben fertigzustellen
 - (elterlicher) Leistungsdruck
 - Schwierigkeiten im Erlernen von Kompetenzen
- 

Stressor Medien? (Lohaus, 2013)

- Kinder und Jugendliche selber berichten, dass sie sich nicht von Medien gestresst fühlen (u.a. Nabi et al., 2013)
- Aber: Medien führen zur Überreizung, insbesondere bei jüngeren Kindern (Lohaus, 2013).
- Laut neusten Studien haben Freizeitaktivitäten, die einen Bildschirm beinhalten, einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden.
- Kritischer Umgang mit Medien?
 - Ständige Erreichbarkeit, Gruppendruck, ...

Stressreduktion Aber wie?



1. Stress erkennen



3. Stress bewältigen



2. Stress reduzieren

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Elternstress

Mangold (2019)

Eltern haben ein grosses Risiko für chronischen Stress

- Vereinbarkeit Beruf und Familie
- Gesellschaftliche Erwartungen an Eltern sind gestiegen
- Unsere Kinder sind uns so wichtig: Deshalb wird viel schneller eine Stressreaktion ausgelöst.

Wir Eltern als Modell

- Kinder lernen vor allem über Imitation (Modelllernen)
- Rolle der Eltern als Vorbilder:
 - Wie gehe ich damit um, wenn ich gestresst bin?
 - Wie viele Termine vereinbare ich für mich oder für mein Kind?
 - Nehme ich mir Auszeiten und habe ich genügend Regenerationsphasen?
 - Was hilft mir zur Ruhe zu kommen?
- Der eigene Gesundheits- und Stresszustand ist ein relevanter Einflussfaktor!

1. Schritt: VERSTEHEN

Bevor wir etwas verändern wollen, müssen wir müssen verstehen, was unser Kinder stresst und wieso.

Fokus auf das Kind

1. Genau hinschauen: Ist mein Kind gestresst?
 - Individualität beachten!
 - Aussensicht einholen
2. Das Gespräch suchen
 - Was setzt dich unter Druck?
 - Wo kann ich dich unterstützen?
 - Bei Jugendlichen kann es hilfreich und notwendig sein von Aussen Unterstützung zu holen (auch Grosseltern, Gotti/Götti etc.)
3. Abwägen: „Normale, zumutbare Aufgaben“ oder „zu viel Stress“
 - Was setzt wirklich unter Druck und was „nervt“ einfach?
4. Schauen: Wo kommt der Stress zustande?
5. Stressquellen minimieren

Alltagsplanung

In der konkreten Alltagsplanung gibt es einige Punkte, die Stress produzieren oder „ent-stressen“ können:

- Zeiteinplanung
- Terminplanung
- Prioritäten setzen
- Freizeitplanung
- Fördern vs. Überfordern



Alltagsplanung

Es kann hilfreich sein, eine Agenda (Tagespläne/Wochenpläne) zu führen, um

- den aktuellen Stand zu erfassen und Problematiken zu erkennen
- Um die Übersicht für alle Aufgaben zu behalten
- Um einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit erstellen zu können

Studien zeigen: Durch Pläne können Pflichten in der Regel schneller erledigt werden (vgl. Beyer & Lohaus, 2006).



Tipp:
Wochenplan
führen

1. Schritt

- ALLE Termine eintragen
- Einfärben: Schulzeit&Pflichtzeit, Hobbie&Freizeit, Regeneration&Pause, Sonstiges
- Wie viele Termine haben wir?
- Wie eng sind die Termine aufeinander? Gibt es Zeitdruck?

2. Schritt

Was kann gestrichen werden?

3. Schritt

Stressreduzierende Aktivitäten einplanen (Details folgen)



«Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.»

(Astrid Lindgren)

Fördern vs. Überfordern

(Ziegler, 2015)

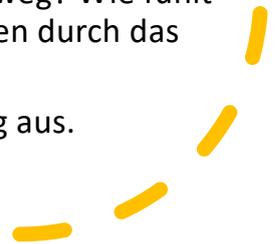
- 20.8 % der Kinder mit hohem Stress haben das Gefühl nicht das zu schaffen, was die Eltern verlangen
- 87.3 % der Eltern glauben Ihre Kinder nicht mit Aktivitäten zu überfordern
- 50% der Eltern haben eher die Befürchtung, dass sie ihre Kinder zu wenig fördern.
- 60.2% der Kinder werden nur wenig bis nie gefragt, was sie in der Freizeit machen möchten.
- 85.6% der Kinder müssen Termine wahrnehmen, die ihnen keinen Spass machen.

Stressreduzierende Aktivität:

Achtsamkeit, Meditation & Bewegung

Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit bedeutet seine Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu richten. Eindrücke werden wahrgenommen und zugelassen ohne diese zu bewerten.
- Eine einfache Achtsamkeitsübung ist es beispielsweise sich eine Minute auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Achtsamkeit ist aber auch etwas, dass sich gut in den Alltag integrieren lässt.
- Was höre ich auf meinem Nachhauseweg? Wie fühlt es sich an, wenn ich mit nackten Füßen durch das Gras laufe?
- Achtsamkeit schliesst das Multitasking aus.



Stressreduzierende Aktivität:

Achtsamkeit, Meditation & Bewegung

- Bewegung hält uns gesund. Zahlreiche Studien konnten die positiven Effekte von körperlicher Betätigung belegen. Bewegung hilft auf körperlicher Ebene gesund zu bleiben, steigert das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit, mildert negative Gefühlszustände und steigert das Selbstwertgefühl.
- Besonders zu empfehlen ist das Bewegen in der Natur. In unterschiedlichen Studien konnten die positiven Auswirkungen der Natur nachgewiesen werden.





Ernährung

- Achtung vor zu viel Zucker
- Koffein reduzieren
- In Ruhe Essen
- Essen ist keine Emotionsregulation

Weitere Infos: Mosetter et al.



Medienkonsum – wieviel?



Empfehlung ZHAW (2015):

3-5 Jährige: 30min pro Tag mit Begleitung

6-9 Jährige: Max. 5h pro Woche

10-12 Jährige: Max 10h pro Woche

Mehr als 20h pro Woche gelten als problematisch!



Medienkonsum – was?

Empfehlung ZHAW (2015):

3-6-9-12-Regel

- kein Fernsehen vor 3 Jahren
- keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
- Internet ab 9 Jahren (evt. vorher, wichtig mit Begleitung)
- Soziale Netzwerke ab 12 Jahren

Kein eigenes Handy vor dem 9. Geburtstag

Medienkonsum – einige Fakten (Walker & Baumberger, 2016)



- 7 bis 12 % der Jugendlichen weisen eine problematische Internetnutzung auf (Suchtmonitoring Schweiz 2015; Suris et al., 2012)
- Symptome einer problematischen Mediennutzung sind z.B.:
 - Schwierigkeiten offline zu gehen
 - Vernachlässigung von Schlaf
 - Vernachlässigung von Schulaufgaben
 - Rückzug aus dem Familienlebens

Umgang mit Medien

(vgl. Lohaus, 2013)

- Für Jugendliche ist es zentral ein soziales Netzwerk aufzubauen und Social Medias sind eine Möglichkeit. Durch das Vernetztsein, gerade mit mehreren Leuten, fühlen sich Jugendliche tendenziell sozial unterstützt, was eine puffernde Wirkung gegen Stress hat (Robin et al. 2013)
- Medien sollten aber *nicht* als Stressbewältigungsstrategie herhalten, denn Medien überreizen uns Erwachsene, Jugendliche und Kinder.
- Medien stellen auch keine geeignete Emotionsregulation dar!

Interventionen beim Medienkonsum

- weniger Medienkonsum
- Zeitpunkt des Medienkonsums (z.B. nicht vor dem ins Bett gehen)
- Sinnvolle Medien (Achtung, das gleiche Medium kann sinnvoll oder nicht so sinnvoll genutzt werden)
- Mehr Ausgleichsaktivitäten
- Medienkonsum thematisieren, spiegeln, ausprobieren wie sich «echte Interaktionen» anfühlen

Umgang mit Konflikten

Soziale Stressoren sind zentral, da sie oftmals über längere Zeit bestehen bleiben und „Beziehung“ ein wichtiges Grundbedürfnis von uns Menschen ist

- Grund für Streitigkeiten suchen
- Falls Streit aufgrund von Stress → Stressquellen minimieren
- Streitkultur
 - Wie gehen wir miteinander um?
 - Mit dem Kind über die Bedeutung des Streites sprechen
- Paarkonflikte → allenfalls Unterstützung holen
- Wie kommunizieren Jugendliche und Kinder Bedürfnisse und Grenzen? Brauchen sie hier Unterstützung / weitere Kompetenzen?

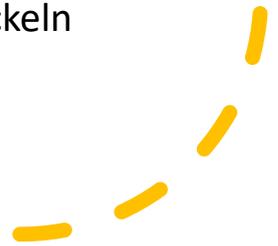
Brennpunkt: Schulstress

KOMPETENZEN VERMITTELN

WERTE VERMITTELN UND LEBEN

Umgang mit schulischen Anforderungen

- Planung und Organisation will gelernt sein. Kinder und Jugendliche brauchen hier so wenig Unterstützung wie möglich, aber so viel wie nötig.
- Tagesrhythmus beachten
- Lernplatz, Konzentration etc.
- Realistische Erwartungen entwickeln



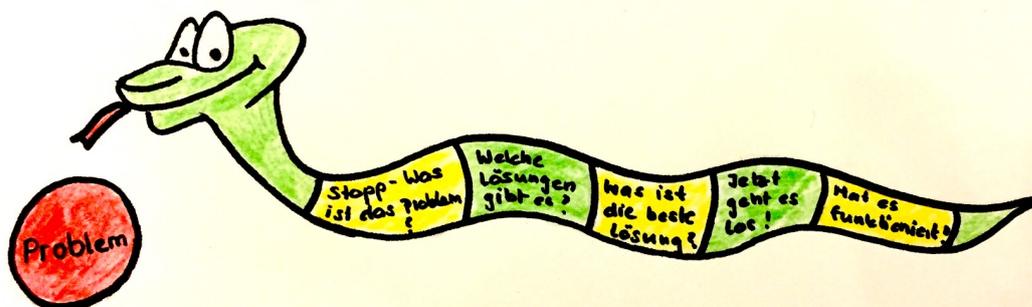
Zeitverschwendung bei den Hausaufgaben

(Beyer & Lohaus, 2006)

- Ständige Unterbrechungen (Telefon klingelt)
- Mehrere Dinge gleichzeitig machen
- Kein klares Ziel haben
- Prioritäten, wenn Hausaufgaben über mehrere Tage gegeben wurden
- Ungünstige Pausen oder keine Pausen machen
- Schwierigkeiten nicht abschätzen zu können



Problemlösestrategien (Beyer & Lohaus, 2006)



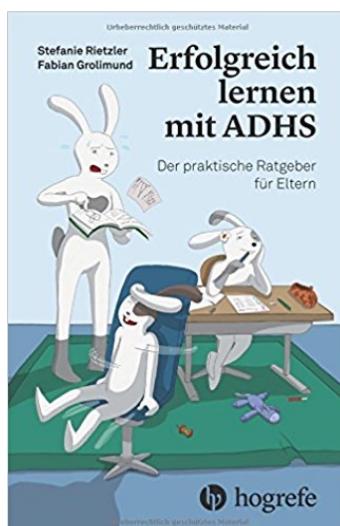
lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturempfehlung



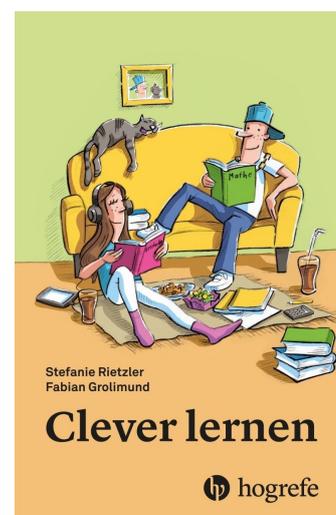
Fabian Grolimund **Mit Kindern lernen**
Konkrete Strategien für Eltern
2., unveränderte Auflage

hogrefe



Urheberrechtlich geschütztes Material
Stefanie Rietzler
Fabian Grolimund **Erfolgreich lernen mit ADHS**
Der praktische Ratgeber für Eltern

hogrefe



Stefanie Rietzler
Fabian Grolimund **Clever lernen**

hogrefe

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Youtube-Channel



Akademie für Lerncoaching

@mitkindernlernen • 42.100 Abonnenten

Die Akademie für Lerncoaching in Zürich unter der Leitung von Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler bietet Weiterbildungen für ...

Leistungsdruck

(Juvenir-Studie, 2015)

- 46% der gestressten Jugendlichen setzen sich selbst unter Leistungsdruck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen
- 40 % führen ihren Stress zumindest zum Teil auf die eigenen Leistungsansprüche zurück
- 16 % der Jugendlichen sagen, dass ihre Lehrer oder Vorgesetzten Druck machen
- 11 % geben an, von den Eltern Druck zu bekommen

Persönliche und gesellschaftliche Stressoren



- Erwartungen
- Perfektionismus
- Leistungsansprüche

Studie Jacobsfoundation (2015)

Gründe für den Stress durch Leistungsdruck...

- Die Hälfte aller Jugendlichen geben an Angst um ihre beruflich Zukunft zu haben (bei Migranten sind es 2/3).
- 80% führen den selbstgemachten Leistungsdruck auf die Zukunftsängste zurück
- Bei Zeitknappheit können 89% aller Jugendlichen nicht mehr auf Ihre Stressbewältigungsstrategie zurückgreifen (Hobbie, Freizeit, Treffen mit Freunden)
- In der Schule fühlen sich eher männliche Jugendliche durch Ausbilder und Kameraden unter Druck gesetzt. Bei Mädchen ist es der selbstauferlegte Leistungsdruck.

Aber:

- Insgesamt sind die Jugendlichen sehr zufrieden
- Je mehr Stress, desto schlechter jedoch das Selbstvertrauen

Wie kann dem Leistungsdruck entgegengewirkt werden?

- Frühzeitig Bewältigungsstrategien vermitteln (bereits im Kindesalter)
- Andere Kompetenzen stärker gewichten, als nur Leistung.
- Reflektieren, was wichtig ist.

1. Stress erkennen



3. Stress bewältigen



2. Stress reduzieren





Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge

Stressbewältigungsstrategie n im Kindes- und Jugendalter

Wieso ist
Stressbewältigung so
anspruchsvoll?

- **Ist immer ein individueller Prozess!**
- **Sie ist Kontextabhängig**
 - Bei wahrgenommener Kontrollierbarkeit einer Situation scheint problemorientiertes Coping / Annäherung wirksam zu sein
 - Bei unkontrollierbaren Situationen jedoch eher emotionsorientiertes Coping / Vermeidung (Lazarus, 1993)
- **Sie ist Zeitperspektiven abhängig**
 - Vermeidung kann kurzzeitig sehr hilfreich sein, um Emotionen zu regulieren und die Grundlage für weitere Problembewältigung zu schaffen.
 - Langfristig allerdings problematisch, wenn die Vermeidung als Lösungsstrategie des Problems dient (Lazarus, 1983)



Am sinnvollsten ist
Stressbewältigung,
die...

verschiedene Strategien beinhaltet, also ein breites Repertoire an Bewältigungsstrategien, dass **flexibel** an die Situation angepasst werden kann

(Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007)





Hilfreiche Strategien der Stressbewältigung

- 
- Ablenkung
 - Situationskontrolle (was bringt Kontrolle in die Situation)
 - Reaktionskontrolle (was hilft mir mich zu kontrollieren?)
 - Entspannung
 - Positive Selbstinstruktion
 - Suche nach sozialer Unterstützung
 - Erholung

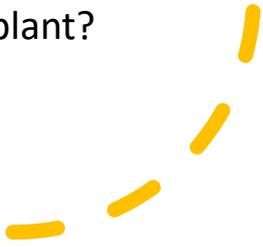


Hilfreiche Strategien

- **Ablenkung:** Nicht immer, aber wohl dosiert sehr gut. Z.B. Vor Prüfungen, wenn man genügend gelernt hat, auch mal etwas zur Ablenkung machen wie Kino, Fahrradfahren etc.
 - **Situationskontrolle:** Was bringt Kontrolle in die Situation? Übersicht verschaffen, planen, aktiv eingreifen in die Situation, z.B. auch Lernen oder Üben bei schulischen Herausforderungen.
 - **Reaktionskontrolle:** Was hilft mir mich zu kontrollieren? Z.B. Atmung, Entspannung, positive Selbstinstruktion
 - **Entspannung:** Siehe Entspannungsverfahren, aber auch generell die Frage: Was entspannt mich?
- 



Hilfreiche Strategien

- **Positive Selbstinstruktion:** „Du schaffst das! Du kannst das! Ich glaube an dich. Tief durchatmen. Es kommt alles gut“
 - **Suche nach sozialer Unterstützung:** Achtung nicht zu viel! Aber grundsätzlich Einbezug von Lehrern, Eltern, Freunden gut und fördern.
 - **Erholung:** Wie kann ich mich erholen? Habe ich Erholungsphasen aktiv eingeplant?
- 



Dysfunktionale Strategien der Stressbewältigung

- Passive Vermeidung
 - Flucht
 - Sozialer Rückzug
 - Gedankenkreisen
 - Resignation
 - Aggression
- 



Drei Stress-
verstärkende
Kreisläufe
unterbrechen

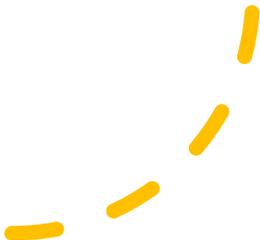
- Körperliche Anspannung
 - Atmung
 - Negative Gedanken
- 



Kreislauf:
Körperliche
Anspannung

Entspannungsverfahren

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
 - Autogenes Training
 - Phantasiereisen
 - Meditation

 - Biofeedbackverfahren
 - Hypnose
- 



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

- 
- In Trainingsprogrammen wird häufig das PMR verwendet, weil es breit eingesetzt werden kann und relativ unabhängig von Alter und Persönlichkeitsmerkmalen (z.B. Ängstlichkeit) ist (Lohaus & Klein-Heissling, 2000).
 - Männliche Jugendliche scheinen besonders gut auf die körperliche Komponente anzusprechen (Beyer & Lohaus, 2006)



Kreislauf: Atmung

Atemtechniken

- 4-7-8 Atmung
 - Luftballon Atemübung
- 



Kreislauf Gedanken: Die Macht der positiven Gedanken

Weshalb sind unsere Gedanken zentral?

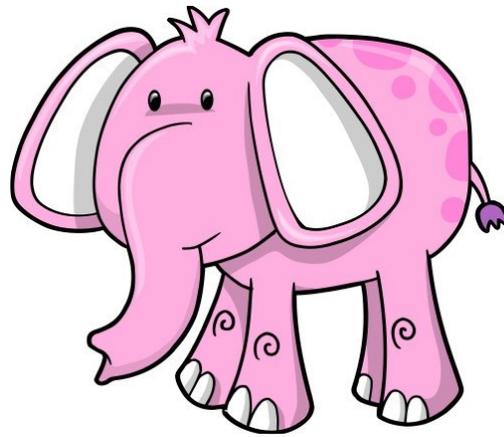
1. Stress kommt durch einen individuellen Bewertungsprozess zustande
2. Wichtiges Grundprinzip in der psychologischen Arbeit: Wir erzeugen unsere Emotionen durch unsere Gedanken selber.
3. Gleichzeitig ist unser Hirn in Stressphasen darauf ausgelegt vor allem "negativ zu denken", um Warnsignale schneller erkennen zu können.

Beispiel: Ich verpasse das Tram und habe einen wichtigen Termin...

Situation	BEWERTUNG /GEDANKE	Emotion
Ich verpasse das Tram	„Oh nein, ich verpasse den Termin. Das gibt Ärger!“	→ Stress → Angst
	„Der ist zu früh losgefahren. Der hätte wirklich noch warten können!“	→ Ärger
	„Ja, das ist jetzt echt blöde. Aber das nächste Tram kommt bald und es wird schon alles gut gehen.“	→ Zuversicht, Entspannung

Gedankenstopp!

Denken Sie jetzt **NICHT** an einen rosa Elefanten!



Gedankenstopp

Bewusst werden über Gedanken



Gedankenstopp



Alternative positive Gedanken



Stressreduzierende
Gedanken

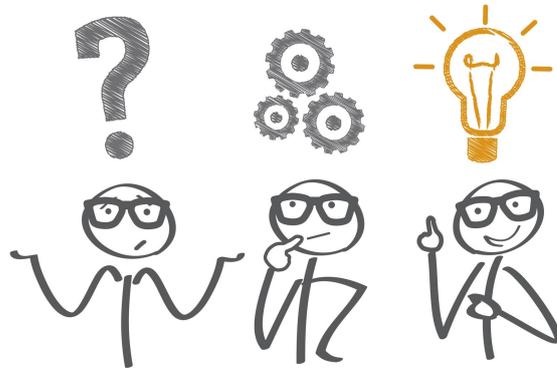
- „Alles halb so schlimm“
 - „Es kommt alles gut“
 - „Ich schaffe das“
 - „Ich hole mir Unterstützung“
 - „Nach einer Pause geht alles besser“
- 



Stressverstärkende
Gedanken

- „Ich darf keine Fehler machen. Ich muss alles perfekt können“
 - „Ich schaffe das nie“
 - „Das bringt doch sowieso nichts“
 - „Die halten mich alle für bescheuert“
 - „Es mag mich niemand“
- 

Zeit für Fragen, Anmerkungen, Anregungen...



lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit &
Mitarbeit

Ich wünsche noch einen
schönen, entspannten
und stressfreien Abend

Literaturangaben

- Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Hogrefe: Göttingen.
- Böpple, G. (2020). Das Anti-Stress-Buch für die Schule. Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau. Berlin: Verlag an der Ruhr.
- Brunner, R., Parzer, P., Schulz, V., & Resch, F. (2000). Dissociative symptomatology and traumatogenic factors in adolescent psychiatric patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 71-77.
- Chun, W. N. (2003). A study of children's difficulties in transition to school in Hong Kong. *Early Child Development and Care*, 173, 83-96.
- Dumont, M. & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2016). Faktenblatt 18. Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/faktenblaetter/Faktenblatt_018_GFCH_2016-12_-_Bewegungsverhalten_von_Kindern_und_Jugendlichen_in_der_Schweiz.pdf
- Grawe, K. (2002). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturangaben

- Griffin, E. W., Mullally, S., Foley, S., Warmington, S. A., O'Mara, S. M., Kelly, A. M. (2011). Aerobic exercise improves hippocampal function and increases BDNF in the serum of young adult males. *Physiology & Behavior*, 104(5), 934-941.
- Ham, M. & Larson, R. (1990). The cognitive moderation of daily stress in early adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 18, 567-585.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2017). Cool bleiben – Stress vermeiden. Das Anti-Stress-Training für Kinder. Beltz Verlag: Weinheim.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C, Yerramsetti, S. M., Gard, T. & Lazar, S. W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res*. 2011. Jan 30, 191(1), s. 36-43.
- Jacobs Foundation. (2015). *Juvenir-Studie 4.0. Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Prognos.*
- Jürgens, B. & Lübben, K. (2014). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche GSK-KJ*. Beltz Verlag.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kim, K.J., Conger, R. D., Elder G. H. & Lorenz, F.O. (2003). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child Development*, 74, 127-143.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturangaben

- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wassermann, R. H., Gray, J R., Greve, D. N. & Treadway, M. T. Meditation experience is associated with increased cortical thickness, *Neuroreport, Psychological stress and the coping process* 2005, S. 1893-1897.
- Lohaus, A. (1990). *Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Lohaus, A. (2013). Broschüre: Kinder und Stress. Mehr Gelassenheit für Eltern und Kinder. Techniker Krankenkasse.. 5. Auflage, September 2013.
- Lohaus, A., Elben, C. E., Ball, J. & Klein-Heissling, J. (2004). Stresserleben und Stresssymptomatik bei Kindern und Jugendlichen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 36, 38-46.
- Lohaus, A. & Klein-Heissling, J. (1998) Stressbewältigung im Grundschulalter: Eine vergleichende Evaluation unterschiedlicher Interventionsverfahren. In G. Amann & R. Wipplinger (Hrsg.), *Gesundheitsförderung. Ein multidimensionales Tätigkeitsfeld* (S. 407-424). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Lohaus, A. & Klein-Heissling, J. (2000). Coping in childhood: A comparative evaluation of different relaxation techniques. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 187-211.
- Lohaus, A. & Klein-Heissling, J. (2001). Stresserleben und Stressbewältigung im Kindesalter: Befunde, Diagnostik und Intervention. *Kindheit und Entwicklung*, 10, 148-160.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturangaben

- Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N. & Gaser, C. The underlying anatomical correlates of long-term meditation. Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, 2009, S 672-678.
- Malti, T. & Perren, S. (2015). *Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Entwicklungsprozesse und Förderungsmöglichkeiten*. Kohlhammer.
- Mangold, J. (2019). *Wir Eltern sind auch nur Menschen*. Arbor: Freiburg.
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people. What's new and what can we do?* London: Continuum.
- Mellins, S. A., Gatz, M. & Baker, L. (1996). Children's method of coping with stress: A twin study of genetic and environmental influences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37, 721-730.
- Mosetter, K., Mosetter, R., Kubesch, S. & Daiker, I. (2022). *Das überforderte Kind*. München: Gu-Verlag.
- Ochiai, H., Ikei, H., Song, C., Kobayashi, M., Miura, T., Kagawa, T., Li, Q., Kumeda, S., Imai, M. & Miyazaki, Y. (2015). Physiological and psychological effects of a forest therapy program on middle-aged females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 15222-15232.
- Petermann, U. & Petermann F. (2000). Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), *Handbuch der Entspannungsverfahren*. Bd. 1: Grundlagen und Methoden (2. Überarb. Aufl., S392-415). Weinheim: Beltz PVU.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2001). Störungen beim Erwerb emotionaler Kompetenzen im Kindesalter. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 50, 1-28.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturangaben

- Rietzler, S. & Grollmund, F. (2016). *Erfolgreich lernen mit ADHS. Der Praktische Ratgeber für Eltern*. Hogrefe Verlag: Bern
- Robin, L. N., Prestin, A., Jiyeon, S. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16 (10), 721-728.
- Saile, H. & Scalla, P. (2006). Chronische Kopfschmerzen und Stress bei Kindern. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35(3), 188-195.
- Scheithauer, H. & Petermann, F. (1999). Zur Wirkungsweise von Risiko- und schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 8, 3-14.
- Seiffge-Krenke, I. & Lohaus, A. (2007). *Stress- und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe
- Sirsch, U. (2005). The impending transition from primary to secondary school: Challenge or threat? *International Journal of Behavioral Development*, 29, 385-395.
- Suchtmonitoring Schweiz. (2015). Suchtmonitoring Schweiz -Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/kinder-jugendgesundheit/medienkonsum-von-kindern-jugendlichen.html>
- Suris, J. C., Akre, C., Berchtold, A., Fleury-Schubert, A., Michaud, P. A. & Zimmermann, G. (2012). Usage d'internet chez les adolescents vaudois. Lausanne : Institut universitaire de médecine sociale et préventive, *Raisons de santé* n° 208, 2012.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023

Literaturangaben

- Taylor, S. E., Repetti, R. L., & Seemann, T. (1997). Health psychology: What is an unhealthy environment and how does it get under the skin? *Annual Review of Psychology*, 48, 411-447.
- Techniker Krankenkasse. (2016). TK-Stressstudie 2016. Entspann dich Deutschland. https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Datei/3654/TK-Stressstudie_2016_PDF_barrierefrei.pdf
- Voelckler-Rhage, C. (2013). *Gehirntraining durch Bewegung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery*. Cornell University Press, Ithaca: NY.
- Williamson, D. E., Birmaher, B., Dahl, R. & Ryan, N. D. (2005). Stressful life events in anxious and depressed children. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 15, 571-580.
- Winter, B., Breitstein, C., Mooren, F. C., Völkler, K., Fobker, M., Lechtermann, A., Krüger, K., Fromme, A., Korsukewitz, C., Floel, A. & Knecht, S. (2007). High impact running improves learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, 87(4), 597-609.
- ZHAW (2015). Broschüre: Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit Medien: https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/Broschüren_Flyer/Broschüre_Tipps_Medienkompetenz/Broschüre_Medienkompetenz_D_2015_5_Auflage.pdf
- Ziegler, H. (2015). Stress-Studie 2015. Burnout im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland. Bepanthen-Kinderförderung. Bayer Health Care.
-

lic. phil. Nuša Sager-Sokolić, www.klaus-grawe-institut.ch – Elternbildung Pfäffikon Nov 2023