Wie Eltern ihre Tochter bzw. ihren Sohn im Umgang mit Stress unterstützen können

Eva Rothenbühler, Kinder- und Jugendpsychologin
Christina Thalmann, Akzent Prävention, Schulsozialarbeiterin

Onlineveranstaltung, 03.04.2023
Dienststelle Gymnasialbildung

STRESS IM JUGENDALTER
Eva Rothenbühler, Kinder- und Jugendpsychologin, Mutter
Alles stresst!
KANTON LUZERN

Kinder und Jugendliche im Stress

Was ist Stress? Wie zeigt er sich? Woher kommt er?
Was hat er für eine Funktion?

Eva Rothenbühler, lic.phil. Kinder- und Jugendpsychologin FSP

Vorneweg: Es besteht Hoffnung!

STRESSED ➢ DESSERTS

Was ist Stress?

Eine komplexe, wichtige körperliche und psychische Reaktion, um bei geistigen und körperlichen Herausforderungen besonders wach und handlungsfähig zu sein.

Was passiert bei einer Stressreaktion?

Sinnliche Wahrnehmung eines Reizes, z.B. Gefahr

Nervliche Weiterleitung an reizverarbeitende Region des Gehirns

Ausschüttung von Stresshormonen
Körperliche Reaktionen

Eustress	Distress
Kurzfristige Anspannungsereignisse	Langfristige, wiederkehrende Überlastungen
Bewältigungsstrategien vorhanden	Hilflosigkeit, Handlungsunfähigkeit
Macht leistungsfähiger, zusätzliche Kräfte werden aktiviert	Hemmt, blockiert, verhindert rationale Herangehensweise
Wechselt sich mit Entspannung ab	Entspannungsphasen fehlen
Macht optimistisch, glücklich, stark	Macht ängstlich, gereizt, erschöpft

Aufgabe, Anforderung

Bewältigungsstrategien

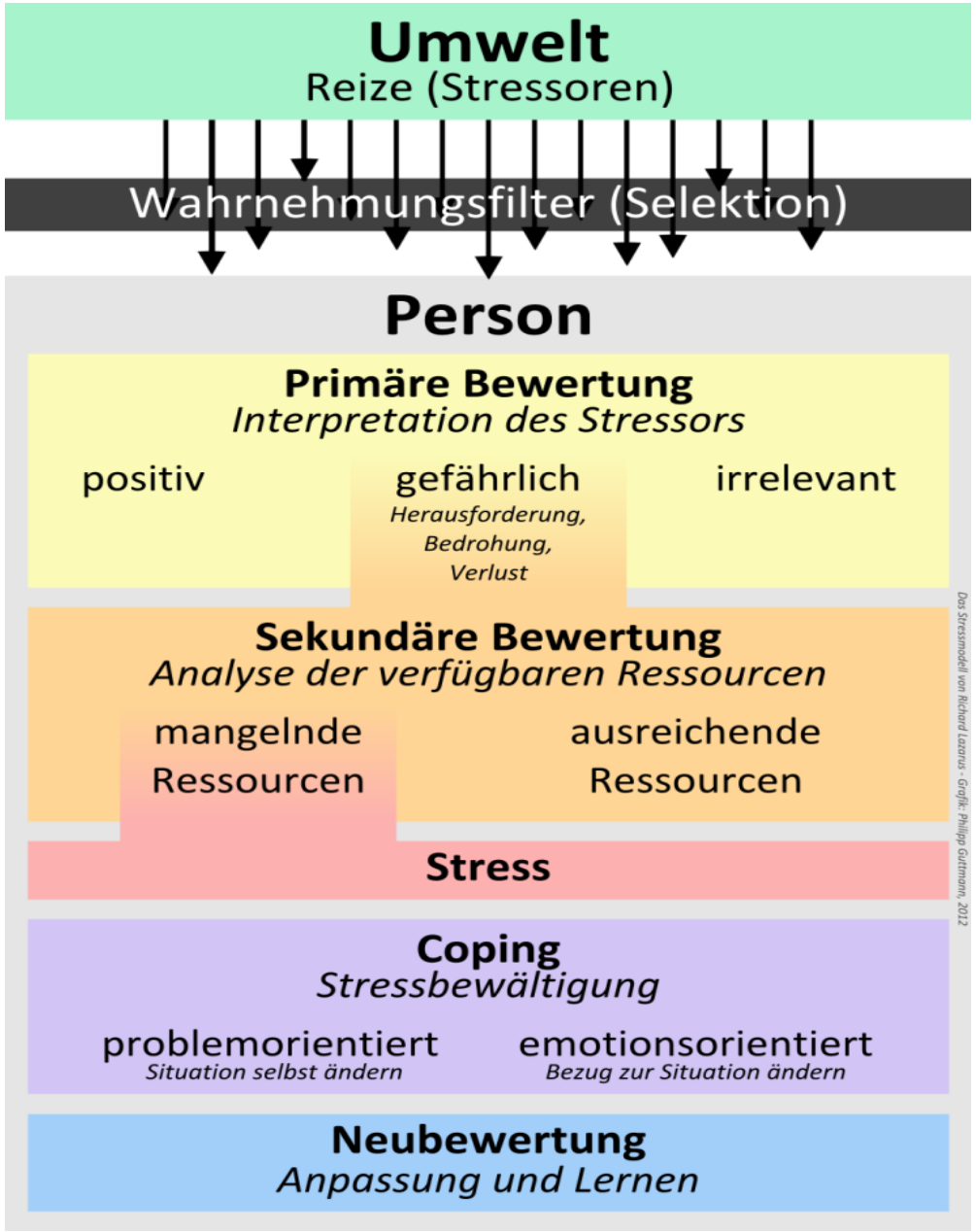
Stress

Die Situation wird wahrgenommen

Sie wird als Bedrohung interpretiert und als relevant bewertet

Ressourcen/ Bewältigungsstrategien fehlen oder sind nicht abrufbar

➢ Stressreaktion



Stressreaktionen/ -symptome

Körperlich: Anspannung, schnellerer Herzschlag (Herzklopfen), Übelkeit, Schwindel, Schweissausbrüche, Zittern, Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit

Verhalten: Unruhig, ungeduldig, unkoordiniert

Emotional: Innere Unruhe, Nervosität, Hilflosigkeit, Angst, Ärger etc.

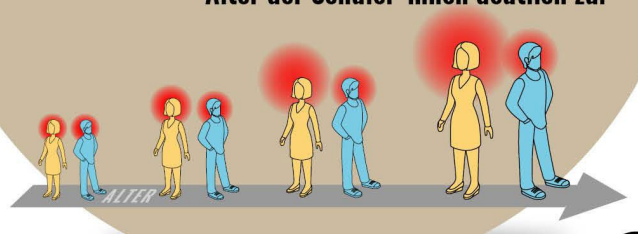
Kognitiv: Kreisende, grüblerische Gedanken, Leere im Kopf, Denkblockaden (Blackouts), Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsschwierigkeiten

ANTEIL KINDER UND JUGENDLICHE MIT HOHEM STRESS

Ausprägung «Gesamtsyndrom Stress» pro Geschlecht und Altersklasse.

VERBREITUNG VON STRESS

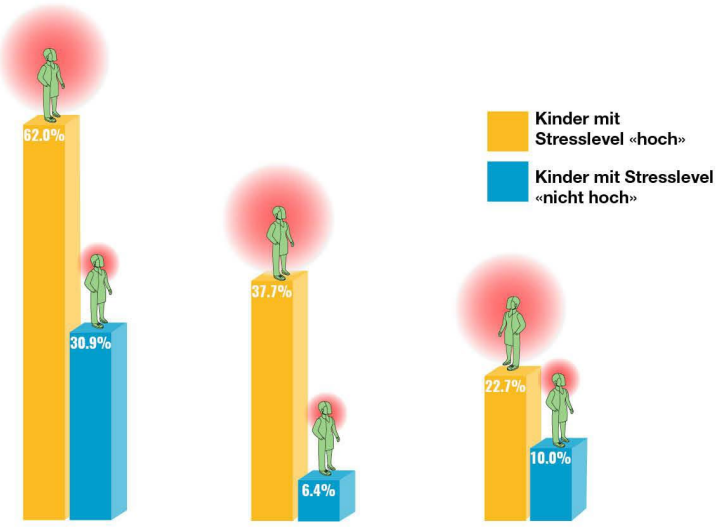
- Junge Frauen sind deutlich stärker von Stress belastet als junge Männer.
- Dieser Unterschied nimmt mit dem Alter der Schüler*innen deutlich zu.



PROJUVENTUTE.CH

AUSWIRKUNGEN STRESS

Indikatoren zur psychischen Gesundheit bei Kindern mit hohem Stress im Vergleich zu anderen Kindern.



Entwicklungsaufgaben in der Pubertät

- Körperliche Reifung: Akzeptieren des eigenen Körpers und dessen effektive Nutzung
- Entwicklung der Geschlechtsidentität
- Gemeinschaft mit Gleichaltrigen: Aufbau neuer Beziehungen
- Loslösung und emotionale Unabhängigkeit von den Eltern
- Internalisiertes moralisches Bewusstsein: Aneignung von Werten und eines ethischen Systems als Leitfaden für das eigene Verhalten
- Berufswahl, Ausbildung

Was stresst?

Beziehung zu Gleichaltrigen

- Integration - Ausgrenzung
- Zwischenmenschliche Konflikte
- Konkurrenz

Familie

- Materielle Situation
- Familienform
- Migrationshintergrund
- Regeln, Werte, Normen

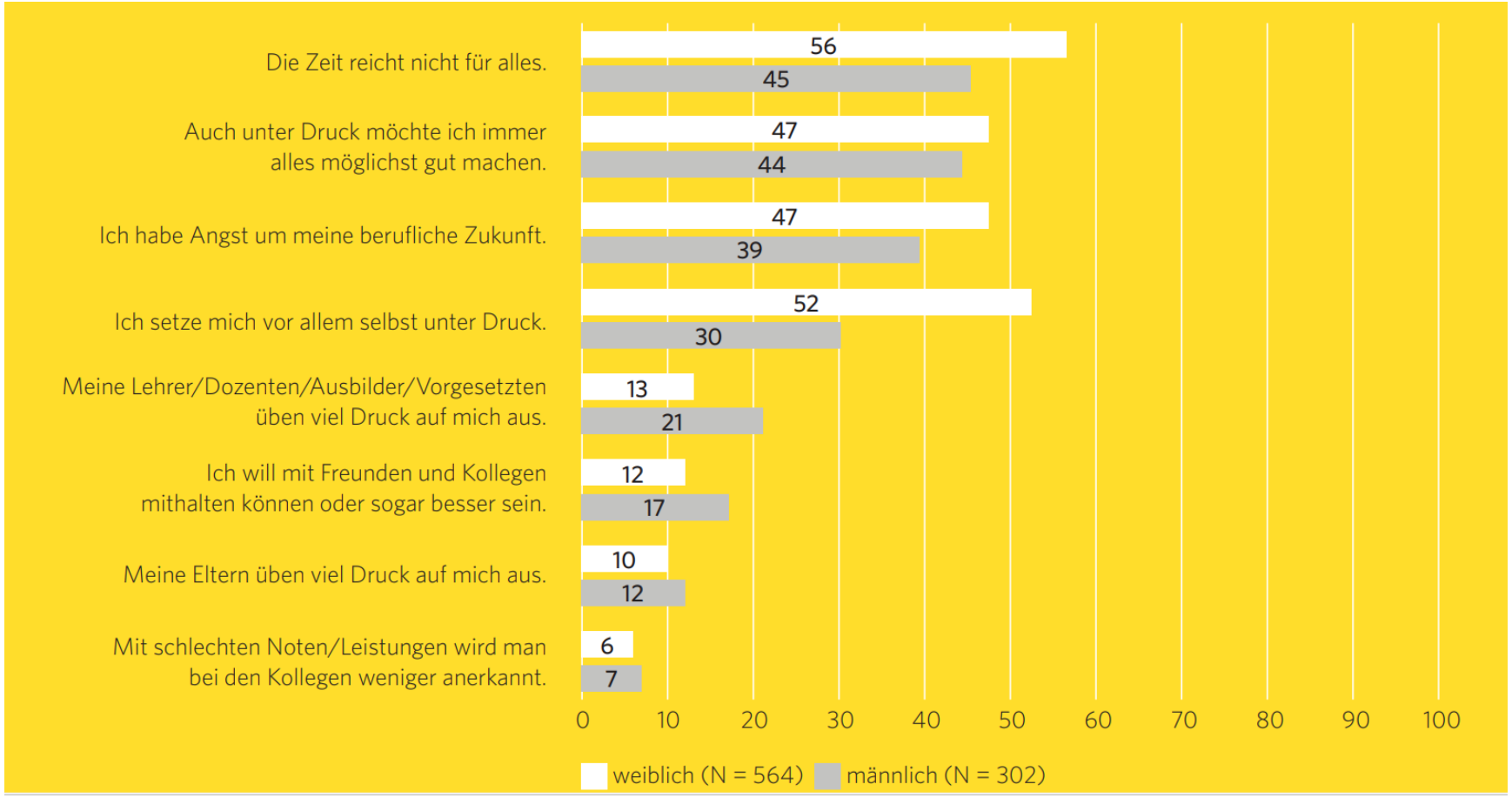
Gesellschaft

- Wirtschaftliche Gesamtsituation
- Werte, Normen, Regeln
- Corona-Pandemie

Schule

- Leistungsdruck
- Über-/Unterforderung
- Prüfungen
- Hausaufgaben, Lernen

Wo Jugendliche die Ursachen für Stress sehen



Auswirkungen der Corona-Pandemie

(Corona Report Pro Juventute)

Kinder und Jugendliche waren in der Krise am stärksten psychisch belastet

- Soziale Einschränkungen (essenziell für ihre Entwicklung)
- Zukunftsängste
- Überlastung der Familienhaushalte
- Nachlassende Leistung im Fernunterricht

- Häufigkeit schwerer depressiver Symptome bei 14-24 -Jährigen im November 20 bei 29 % (vgl. Februar 20 bei 5%)

Risikofaktoren

- Fehlende Unterstützung durch die Eltern
- familiäre Belastungen und soziale Benachteiligung
- Überforderung
- Keine Freunde, Einsamkeit
- Schlechtes Selbstwertgefühl
- Misserfolg
- Zukunftsängste

Schutzfaktoren

- Positives Selbstwertgefühl
- Erfolg & Lob
- Soziale Kontakte, gute Freundschaften, Geborgenheit
- Stressbewältigungsmethoden
- Freude und Genuss
- Unterstützung durch die Eltern

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR DEN ALLTAG

Christina Thalmann, Akzent Prävention und Suchttherapie,
Lehrerin, Schulsozialarbeiterin, Mutter

Stressempfinden

…auf die Bewertung kommt’s an.

Quelle: pexels-cottonbro-3843286

Quelle: Pexels, Foto von Pedro Figueras

Stressbewältigung nach Lazarus

Strategien für Verarbeitung

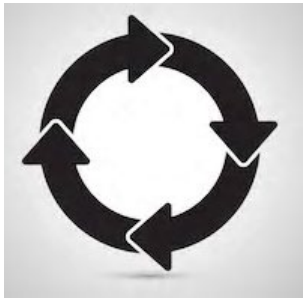
Günstig
Stressreduktion

Problemlösend
Situationskontrolle
Unterstützung
Positive Selbstinstruktion

Emotionsregulierend
Belastungsabbau
Erholung/Ablenkung

Ungünstig
Stressvermehrung

Gedankliche Weiterbeschäftigung
Aggression
Passive Vermeidung
Resignation



Quelle: Jugendschutz Niedersachsen. (2010): Kinderstress, Hampel, Petermann, Dickow, S. 15,16

Jugendliche wahrnehmen

Erkennen

zurückmelden

	nie	selten	manchmal	oft	immer	Mögliche Auslöser
Körperliche Anzeichen						
mein Kind hat Bauchweh	○	○	○	○	○	
mein Kind ist tagsüber müde	○	○	○	○	○	
mein Kind hat Herzklopfen vor Aufregung	○	○	○	○	○	
mein Kind kann wegen Sorgen schlecht einschlafen	○	○	○	○	○	
Befinden						
mein Kind hat schlechte Laune	○	○	○	○	○	
mein Kind ist niedergeschlagen	○	○	○	○	○	
mein Kind ist unkonzentriert	○	○	○	○	○	
mein Kind hat „die Nase voll"	○	○	○	○	○	
mein Kind ist nervös	○	○	○	○	○	
Verhalten						
mein Kind isst wenig oder gar nicht	○	○	○	○	○	
mein Kind weint viel	○	○	○	○	○	
mein Kind zieht sich zurück	○	○	○	○	○	
mein Kind ist aggressiv	○	○	○	○	○	
mein Kind unternimmt nichts	○	○	○	○	○	

Quelle: Jugendschutz Niedersachsen. (2010): Kinderstress, modifiziert nach Lohaus, S.11

Mit Jugendlichen im Gespräch sein – im Gespräch bleiben

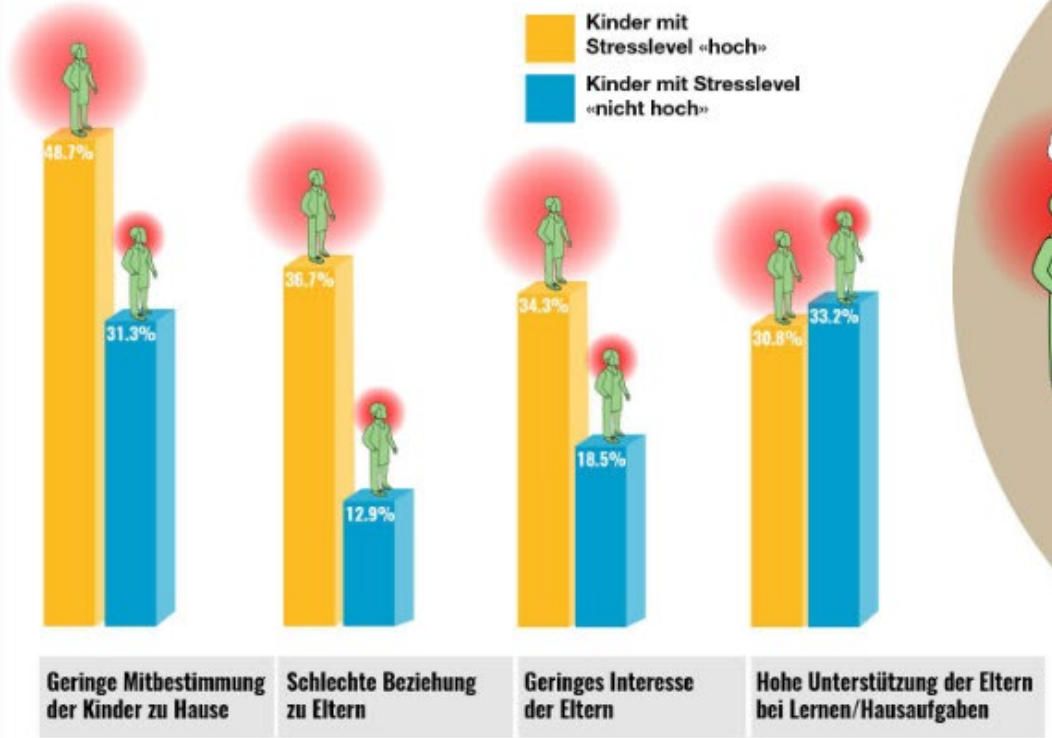
- zeigen wir, dass sie uns **wichtig** sind
- lassen wir sie zu **Wort kommen**
- nehmen wir ihre **Sorgen ernst**
- sind wir **Vorbilder** und geben **Einblick**, wie wir mit Herausforderungen umgehen

Beobachtungs-aufgabe:
Wie reagiere ich, wenn mein Kind mit einer ungenügenden Note nach Hause kommt?

Echtes Interesse stärkt die **Beziehung** und bildet eine tragfähige **Basis** - auch bei **Herausforderungen**.

ZUSAMMENHANG FAMILIE UND STRESS

Antworten zur Beziehung mit Kinder mit hohem Stress mit verschiedenen Personengruppen im Vergleich zu anderen Kindern.



Quelle: Pro Juventute.(2021): Stress-Studie

Jugendliche stärken und befähigen

Die Jugendlichen **unterstützen** und **begleiten**, anstatt Probleme abnehmen und diese aus der Welt schaffen.

Quelle: Pixabay, Josef Arnold

Situation analysieren 1/1

Was belastet/stresst?

Weshalb will ich etwas verändern?

Motivation

Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

Wer oder was könnte mich dabei unterstützen?

Arbeitsorganisation
Zeitmanagement
Soziales Thema

?

Lücken bei Grundwissen
Ablenkung durch Digitale Medien
etc.

Situation analysieren 1/2

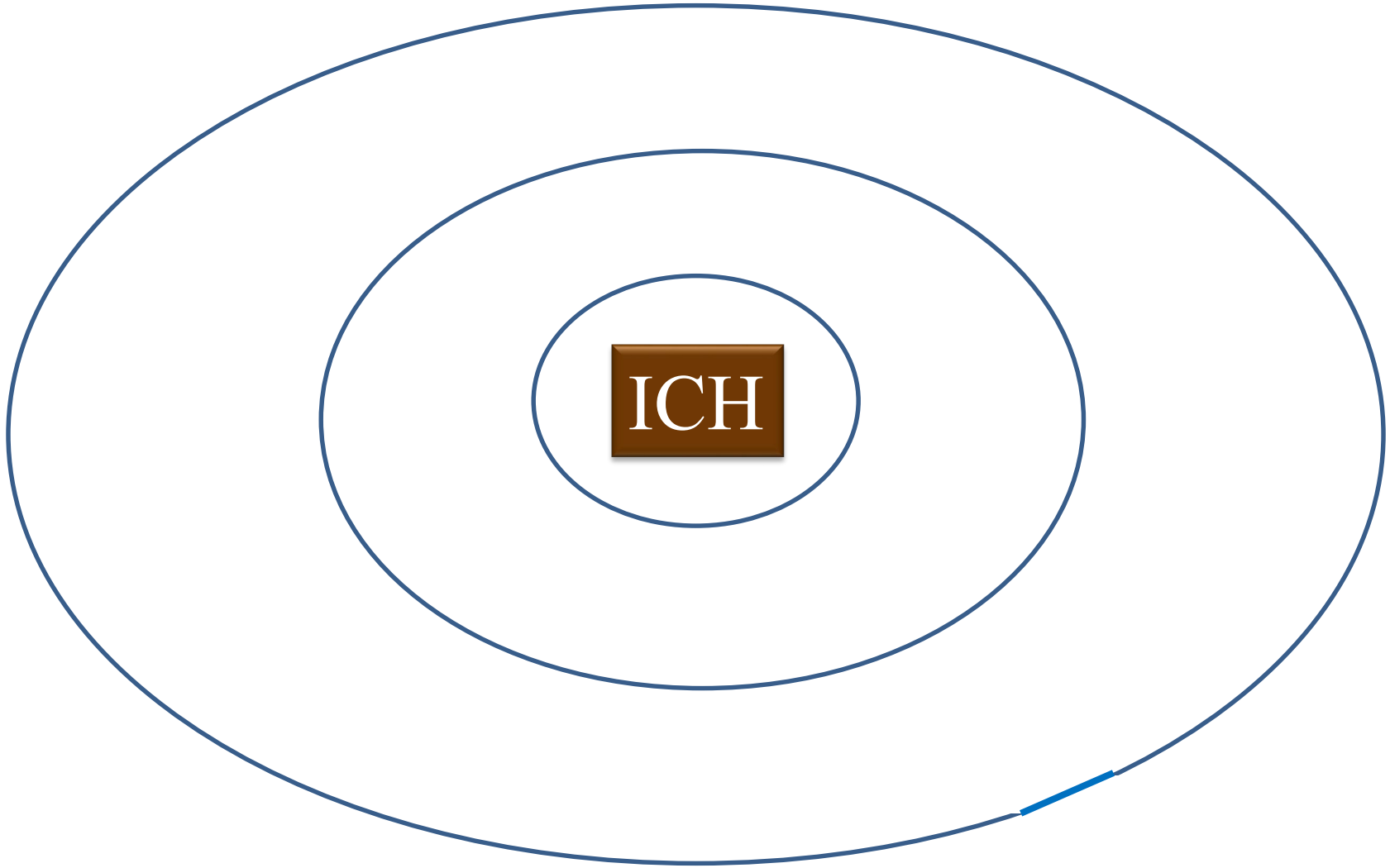
Welche **Erwartungen** stelle **ich** an mich?/werden **an mich** gestellt? **Vertraue** ich meinen Fähigkeiten?

Wie tanke ich auf?
Was tut mir gut und macht mich glücklich?

Quelle: Pexels, Foto von Ilartsy

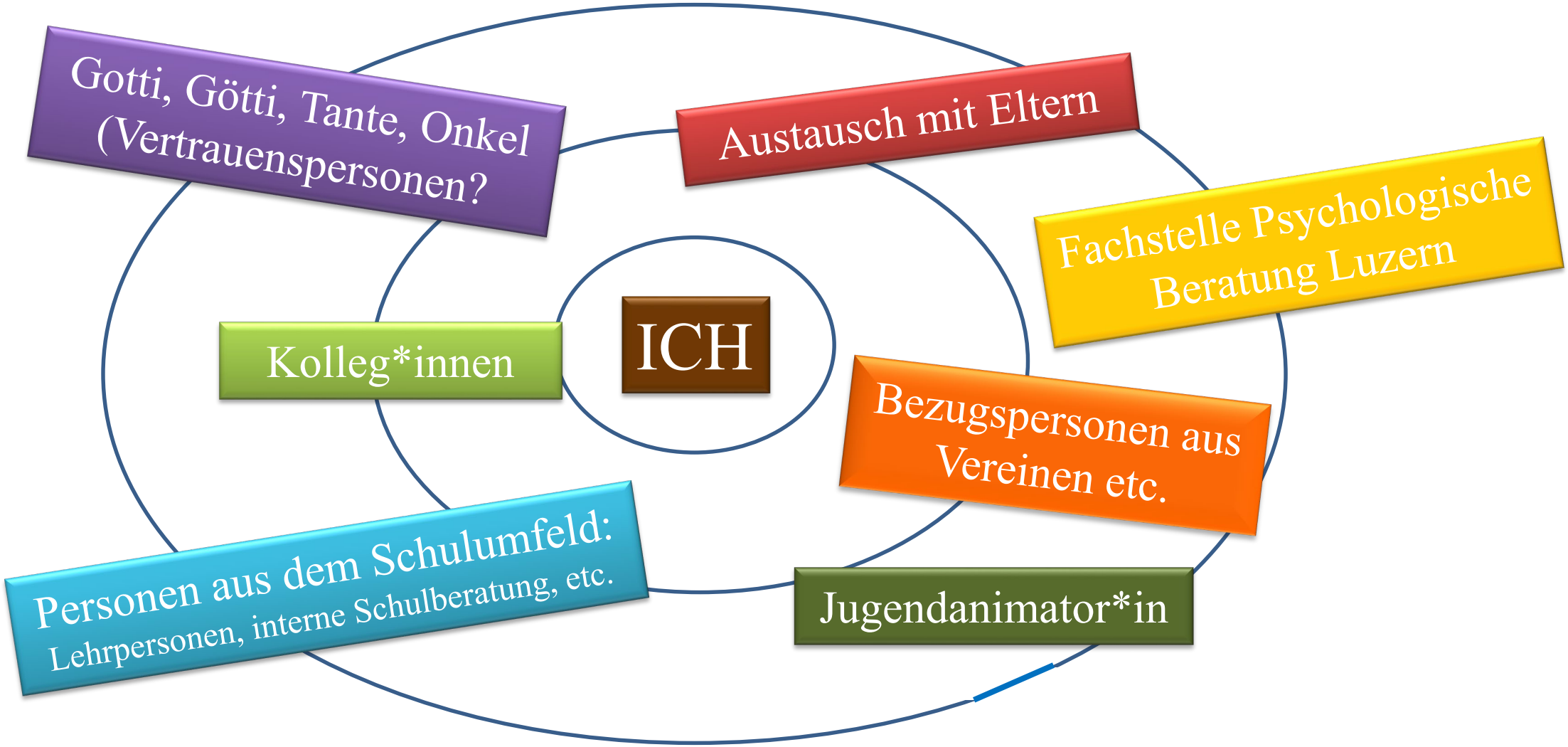
Wer kann mich unterstützen?

für Jugendliche



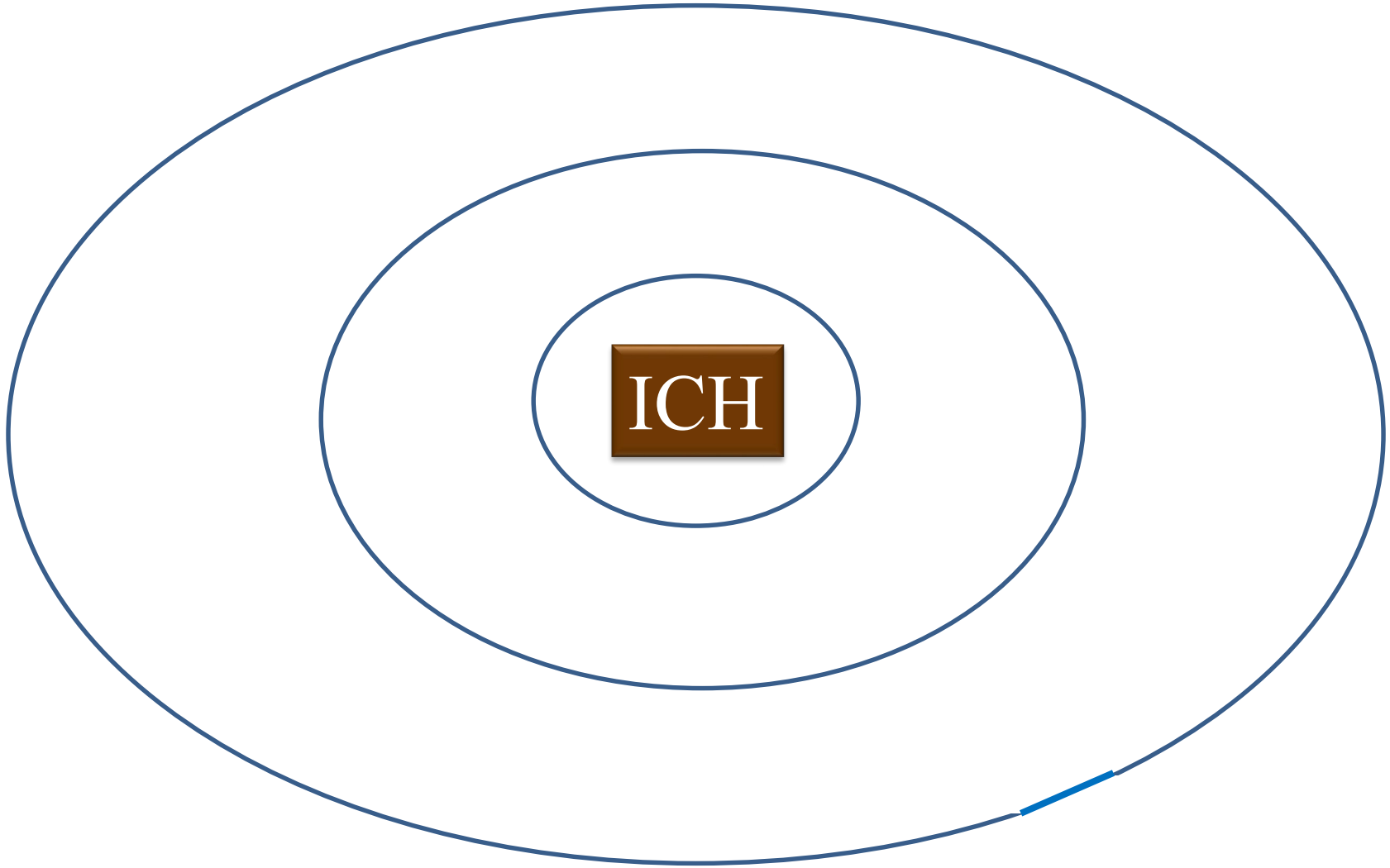
Wer kann mich unterstützen?

für Jugendliche



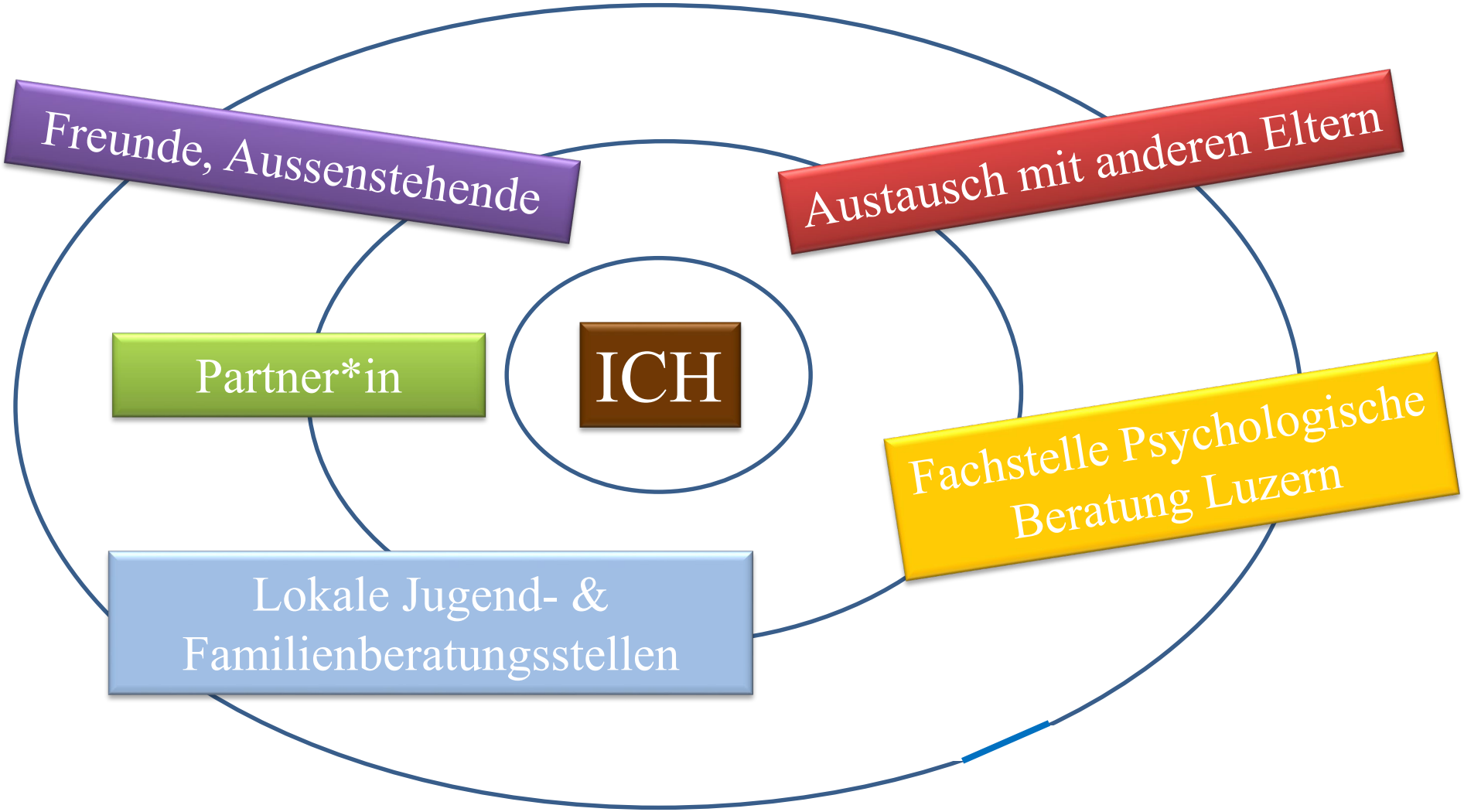
Wer kann mich unterstützen?

für Erwachsene



Wer kann mich unterstützen?

für Erwachsene



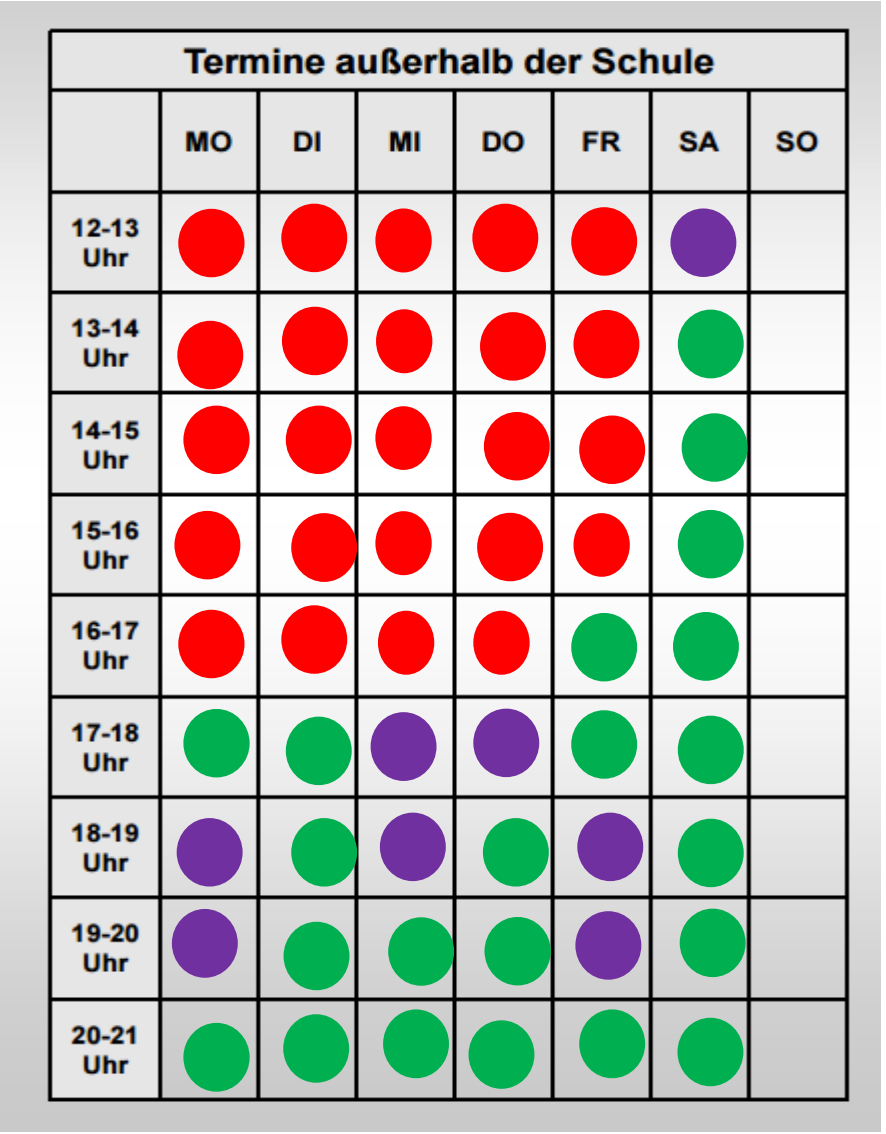
Zeitmanagement

= Unterricht

= Aktivitäten

(Trainings, Musikstunde, etc.)

= "freie" Zeiten



Quelle: Beyer A., Lohaus A.((2006): Stressbewältigung im Jugendalter, Hogrefe

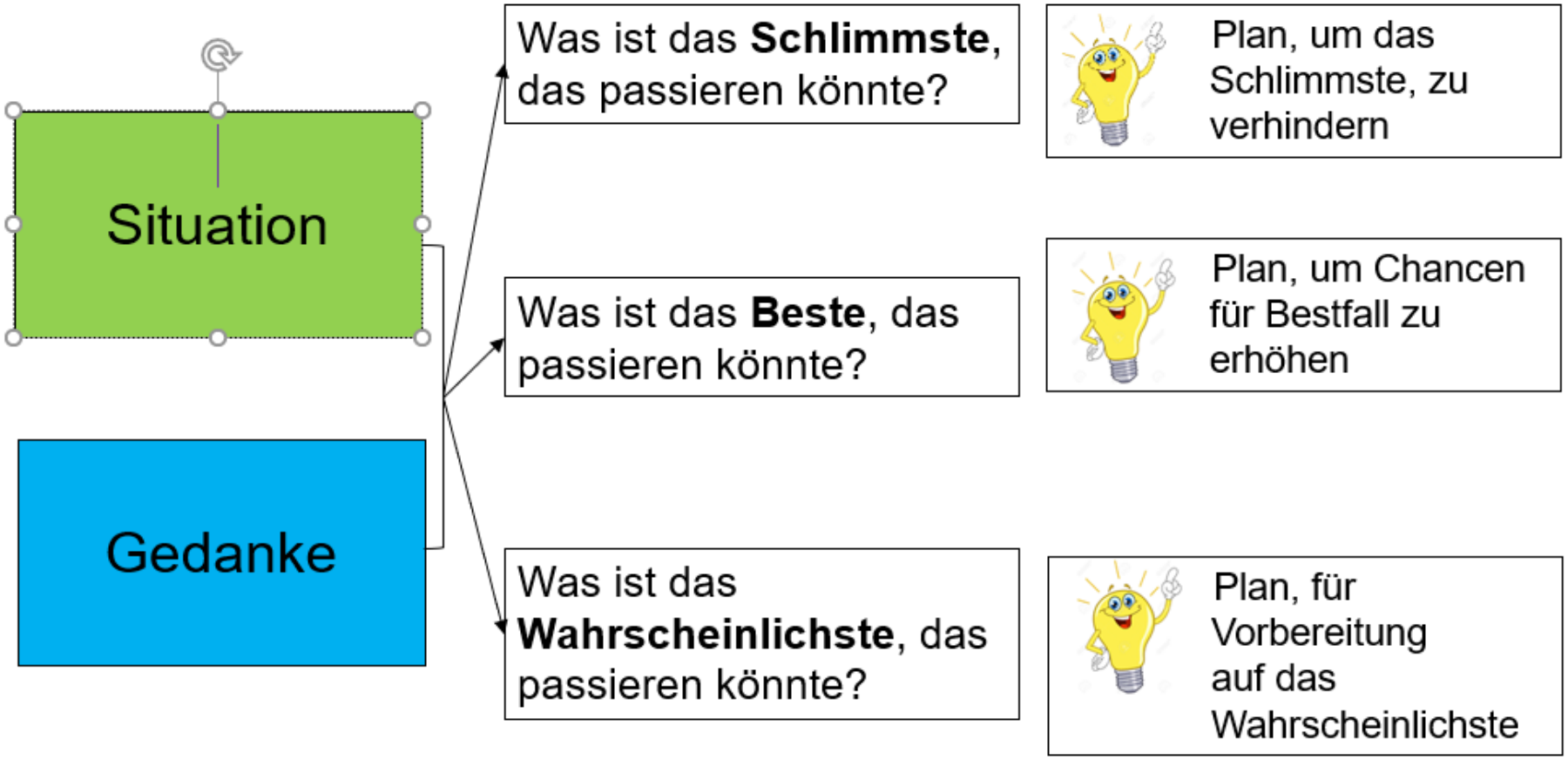
Gedanken

Aus: Beyer & Lohaus: Stressbewältigung im Jugendalter © 2006 Hogrefe
Mit freundlicher Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse

Gedanken

Aus: Beyer & Lohaus: Stressbewältigung im Jugendalter © 2006 Hogrefe
Mit freundlicher Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse

Ent-Katastrophisieren, um Ängste zu reduzieren



Quelle: Gesundheit und Optimismus GO, Junge, Neumer, Manz, Markgraf, Seite 183

In 25 Jahren: Mein Umgang mit Stress bei meinen Kindern

- Ruhig mit dem Kind reden und uns «zusammenschweissen».
- Sagen, dass dies nicht so schlimm ist, und motivieren für nächste Prüfung oder nächstes Semester.
- Am Abend allgemein fragen, ob das Kind Unterstützung braucht für die Schule/ Hausaufgaben -> nicht nur für Prüfungen.
- Handy und Fernsehzeit reduzieren oder für ein paar Tage verbieten.

Quelle: aus Umfrage Luzerner Lehrperson bei 15-jährigen Jugendlichen, 2023: "Wie unterstützt ihr in 25 Jahren eure Kinder im Umgang mit Stress?"

FALLBEISPIELE
Alles
stress!
KANTON
LUZERN

Motivation

Fallbeispiel 1

Sven, 16 Jahre, besucht die 4. Klasse der Kantonsschule. Seine Eltern haben schon lange aufgegeben, einen Überblick über den Leistungsstand von Sven zu bekommen. Sven gibt sich wortkarg. Er erledigt seine Arbeiten selbständig – oder gar nicht. Aktuell hat er 2 ½ Mangelpunkte. Er sieht die Matura noch in weiter Ferne und es graut ihm aktuell davor, noch rund 2,5 Jahre in die Schule zu gehen. Da kommt das Feiern mit seinen Kumpels wie gelegen…

Überfordert? Fallbeispiel 2

Seit Lisa in der 3. Klasse der Kantonsschule ist, verschliesst sie sich immer mehr. Als zuverlässige, angepasste Schülerin ist sie, nach Meinung der Eltern, zu viel mit Lernen und Testvorbereitungen beschäftigt. Die Freizeit und der Ausgleich kommen zu kurz. Gespräche mit der Tochter bringen wenig, da sie sich oftmals dem Gespräch entzieht.

Fachstelle Psychologische Beratung

Dienststelle Berufs- und Weiterbildung DBW

Beratungs- und Informationszentrum BIZ

Bereich Begleitende Angebote BA

Begleitenden Angebote

Fachstelle Berufsintegration

Berufsintegrationsberatung
Begleitung Lehrstellensuche, Schnupperlehren, Praktika
Lehrstellenvermittlung
Bewerbungs-Check, Module Bewerben für Klassen

Case Management Berufsbildung
längerfristige Begleitung und Koordination
Aufgleisen Tagesstrukturen
Vernetzung mit weiteren Stellen (IV, RAV, etc.) IV-Früherfassung

Fachstelle Psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien

Psychologische Beratung und Begleitung
für Lernende der Berufsfach-, Mittelschulen und Gymnasien
für Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen und Lehrbetriebe

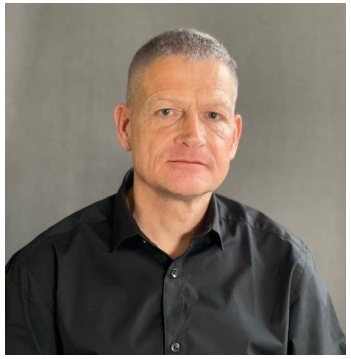
Individuelle Begleitung für EBA und EFZ Lernende
Vorgehensberatung
Abklärungen
Krisenintervention und Notfallpsychologie
Präventions- und Bildungsangebote

Team FPB

Patricia Bachmann
Psychologin / Leitung FPB
80%

Ursina Keller
Psychologin
80%

Sarah Jaeger
Psychologin
90%



René Buchmann
Psychologe
90%

Karin Brantschen
Psychologin
60%

Lea Raas
Psychologin
70%

Zielgruppe

Unser kostenloses Angebot richtet sich an

- Jugendliche und junge Erwachsene, die eine Berufsfachschule, Mittelschule oder das Gymnasium besuchen und deren Wohn-, Schul- oder Arbeitsort im Kanton Luzern ist

- **Erziehungsberechtigte**, Ausbildungsverantwortliche, Lehrpersonen, Schulleitungen bei Fragen und Schwierigkeiten im Umgang mit oben genannten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Angebot

Psychologische Beratung und Begleitung bei

- bei persönlichen, psychischen und sozial bedingten Problemen

- bei Krisen und Konflikten im schulischen, betrieblichen oder privaten Bereich

Fragestellungen

- Psychische Probleme/Störungen (Ängste, depressive Episode, etc.)
- Leistungs-, Motivations- und Konzentrationsprobleme
- Selbstzweifel, Lustlosigkeit, Sinnkrise
- Belastende familiäre Situationen
- Unstimmigkeiten in Ausbildung oder im persönlichen Umfeld
- Mobbingerleben

Unterstützung in Krisensituationen

- Vorgehensberatung für die Schulleitung/Lehrpersonen
- Krisenmanagement
- psychologische Betreuung der Betroffenen vor Ort
- Organisation der Nachbetreuung, Triage an geeignete Fachstellen

Anmeldung & Kontakt

Anmeldungen

- per Kontaktformular auf psychologischeberatung.lu.ch
- per Mail psychologischeberatung.dbw@lu.ch

Dienststelle Berufs- und Weiterbildung
BIZ – Fachstelle Psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien
Obergrundstrasse 51
6002 Luzern

Telefon 041 228 52 52

BESTEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Eva Rothenbühler, Kinder- und Jugendpsychologin
Christina Thalmann, Akzent Prävention und Suchttherapie