



# GEMEINSAM GEGEN STRESS

Eine Broschüre für Eltern  
mit Informationen &  
Ideen zum Umgang mit  
Stress bei Teens

[www.teens.fit-4-future.de](http://www.teens.fit-4-future.de)



Eine Initiative der  
.clevn.stiftung

powered by  
**DAK**  
Gesundheit

# IMPRESSUM

## GEMEINSAM GEGEN STRESS

### Autoren

Dr. Christopher Grieben  
Marcel Halle  
Lina Lux  
Agentur für Lebensqualität fischimwasser

### Herausgeber

Cleven-Stiftung Deutschland und  
planero GmbH, München

### Gestaltung

Sophie Fent  
Kommunikationsdesignerin  
München

### Fotografie

Shutterstock  
iStock by Getty Images

### Druck

Druckstreich GmbH, Taufkirchen  
1. Auflage, 1000 Exemplare

### Wissenschaftliche Begleitung von fit4future:

Agentur für Lebensqualität fischimwasser  
unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse  
(Deutsche Sporthochschule Köln)

### Kontakt

fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung,  
powered by DAK-Gesundheit  
c/o planero GmbH  
Sylvensteinstr. 2  
81369 München  
Tel. 089 7466 1456  
E-Mail: teens@fit-4-future.de

Cleven-Stiftung  
Infanteriestr. 19/6  
80797 München  
E-Mail: mail@cleven-stiftung.com  
www.cleven-stiftung.com

[www.teens.fit-4-future.de](http://www.teens.fit-4-future.de)

München, September 2019

# VORWORT

fit4future Teens – so heißt die neue Präventionsinitiative an der Schule Ihres Kindes. Ziel des Programms ist es, sowohl die physische (körperliche) als auch die psychische (seelische) Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen nachhaltig positiv zu beeinflussen und ihnen wichtige Kompetenzen für ihr weiteres Leben zu vermitteln. Dabei steht im ersten Jahr neben den Themen Bewegung und Ernährung vor allem das Thema Stressbewältigung im Fokus. Gemeinsam mit den Jugendlichen, ihren Lehrkräften und vor allem auch Ihnen, den Eltern, möchten wir das Thema Stressbewältigung bei Ihren Kindern angehen. Denn nur, wenn alle Beteiligten mit einbezogen werden, kann eine wirksame Auseinandersetzung und vor allem nachhaltige Verhaltensänderung stattfinden.

fit4future Teens, Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit, setzt mit seinen Inhalten direkt in der Lebenswelt der Jugendlichen an, indem sowohl das schulische als auch das familiäre Umfeld aktiv in das Programm eingebunden werden. In der Schule werden verschiedene Maßnahmen durch die Lehrkräfte, aber auch durch die Schülerinnen und Schüler selbst durchgeführt. Außerhalb der Schule bestimmt vor allem die Familie die Umwelt der Jugendlichen. Sie als Elternteil haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes und gestalten seine Zukunft und



Dr. Sportwiss. Christopher Grieben  
Leitung Team Forschung und Entwicklung,  
Agentur für Lebensqualität fischimwasser



Malte Heinemann  
Geschäftsführer Cleven-Stiftung

Gesundheit entscheidend mit. Ihre Mitarbeit an dem Programm fit4future Teens ist dementsprechend von großer Bedeutung.

Mit der vorliegenden Broschüre bieten wir Ihnen neben einer allgemeinen Wissensvermittlung vor allem wichtige Informationen zu möglichen Lösungsansätzen für den Umgang mit Stress bei Ihrem Kind an. Mit Beispielen aus dem Alltag der Jugendlichen liefern wir eine Orientierung zur Wahrnehmung und Einschätzung der aktuellen Stresssituation Ihres Kindes. Die Sensibilisierung für die sehr individuellen Anforderungen im Jugendalter steht dabei im Vordergrund. Diese Informationen können eine Basis für eine gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema schaffen.

Sie als Elternteil kennen Ihr Kind am besten und können mithilfe der vorgeschlagenen Lösungsansätze gemeinsam Ihren ganz persönlichen Weg zur Stressbewältigung finden.

Weitere Informationen zu den Themen Stressentstehung und -bewältigung für einen entspannten Familienalltag finden Sie außerdem auf dem fit4future-Blog.

Wir wünschen allen Beteiligten eine entspannte Familienzeit.



Prof. Dr. Ingo Froböse  
Mitglied des wissenschaftlichen  
Beirats von fit4future



## INHALT

### GEMEINSAM GEGEN STRESS

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
|           | <b>VORWORT</b>  | <b>3</b>  |
| <b>1.</b> | <b>EINLEITUNG</b>   | <b>6</b>  |
| <b>2.</b> | <b>ALLGEMEINES ZUM THEMA STRESS</b>                       | <b>9</b>  |
| 2.1       | Was ist Stress?   | 9         |
| 2.2       | Wie entsteht Stress?                                      | 10        |
| 2.3       | Wie äußert sich Stress<br>und welche Warnsignale gibt es? | 12        |
| <b>3.</b> | <b>WAS STRESST JUGENDLICHE?</b>                           | <b>14</b> |
| 3.1       | Beispiele für Stressoren<br>bei Jugendlichen              | 14        |
| 3.2       | Umgang mit Stressoren                                     | 16        |
| <b>4.</b> | <b>WIE ERKENNE ICH STRESS BEI<br/>MEINEM KIND?</b>        | <b>17</b> |
| <b>5.</b> | <b>WAS KANN ICH ALS ELTERNTEIL TUN?</b>                   | <b>20</b> |
| <b>6.</b> | <b>WIE KÖNNEN MIR ANDERE<br/>MENSCHEN HELFEN?</b>         | <b>24</b> |
| <b>7.</b> | <b>LITERATURVERZEICHNIS</b>                               | <b>26</b> |

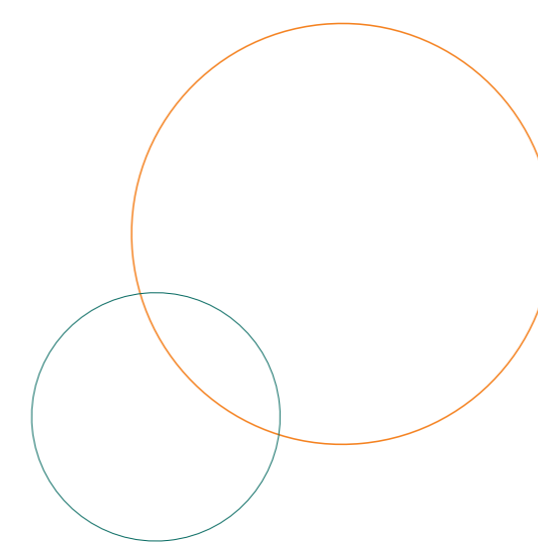


## 1. EINLEITUNG – WIE KANN DIESE BROSCHÜRE HELFEN?

Was bedeutet für Sie eigentlich Gesundheit? Wer diese Frage stellt, bekommt viele verschiedene Antworten. Denn Gesundheit wird sehr individuell wahrgenommen und interpretiert. In der Wissenschaft werden deshalb seit langer Zeit unterschiedliche Konstrukte und Definitionen zu dem Begriff Gesundheit gebildet, um ein einheitliches Verständnis für das Thema zu schaffen. In den vergangenen Jahrzehnten hat dabei ein Wandel stattgefunden: Nachdem Wissenschaftler und Praktiker früher vor allem Krankheiten (deren Ursachen und Symptome) bekämpft haben, setzt die Gesundheitsförderung heute viel früher an. Gesundheitsexperten legen den Fokus in der heutigen Zeit vermehrt auf das, was den Menschen erst gar nicht krank werden lässt, sondern gesund erhält. Der Blick ist somit weggewandert von den Risikofaktoren hin zu den schützenden Faktoren, den Dingen, die Menschen stärken und vor Krankheiten bewahren. Krankheiten sollen gar nicht erst entstehen, indem die Gesundheitsförderung (z. B. ausreichend viel Sport, eine

ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf) einen festen Bestandteil im Alltag darstellt.

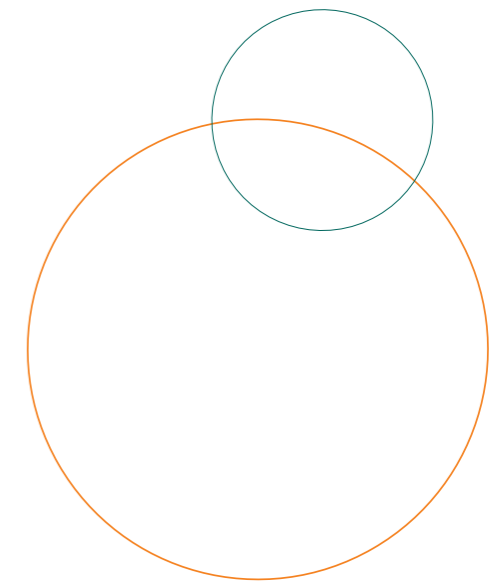
Der Begriff der Gesundheit umfasst sowohl eine körperliche als auch eine geistige und soziale Komponente. Gesundheit ist demnach nicht nur durch das körperliche, sondern auch durch das geistige und soziale Wohlbefinden gekennzeichnet. Gerade das geistige Wohlbefinden (auch „psychisches Wohlbefinden“ genannt) steht seit geraumer Zeit im Fokus der Wissenschaft. Die psychische Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Wohlbefinden definiert, durch das der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv sowie fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“ Außerdem stellt die psychische Gesundheit eine grundlegende Voraussetzung für die Gesundheit allgemein dar. Auch die soziale Komponente trägt einen wichtigen Teil zur Gesundheit bei. Mobbing



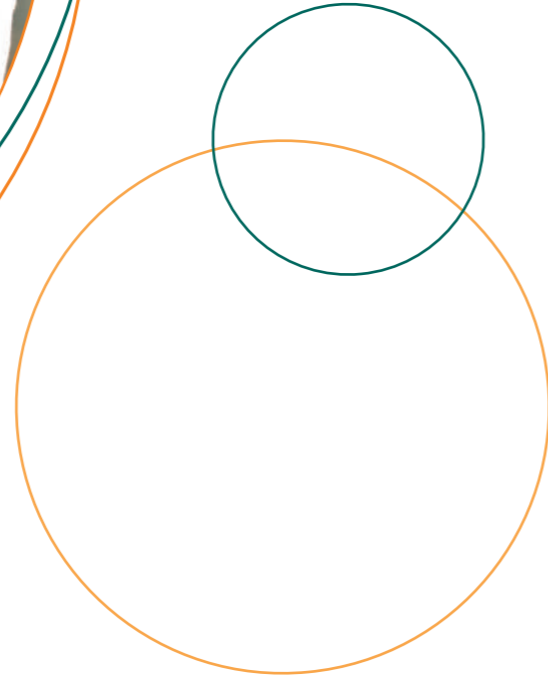
oder soziale Isolation können schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen haben, wohingegen ein stabiles soziales Umfeld die Psyche, die Motivation oder die Leistung positiv beeinflussen kann.

Zu den Risikofaktoren für die Gesundheit zählen vor allem körperliche Inaktivität und unausgewogene Ernährung. In diesen Bereichen lassen sich alarmierende Zahlen in der Zielgruppe der Jugendlichen feststellen. Nur 7,5 % der 14- bis 17-Jährigen erfüllen die WHO-Empfehlungen von täglich 60-minütiger moderater bis intensiver körperlicher Aktivität (Finger et al., 2018). Der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) zeigt zudem, dass nur 8,1 % der 14- bis 17-jährigen Mädchen und 5,2 % der 14- bis 17-jährigen Jungen die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfüllen.

Neben den gesundheitlichen Risiken, die körperliche Inaktivität und unausgewogene Ernährung mit sich bringen, zeigt sich im Jugendalter v. a. eine Zunahme der psychischen Belastung. Ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit ist dabei oft ein zu hohes Stresslevel. Stress ist für die Entstehung von zahlreichen Folgeerkrankungen mitverantwortlich und lässt sich bereits im Jugendalter nachweisen. So beschreiben 43 % der Schülerinnen und Schüler im Präventionsradar (Erhebung Schuljahr 16/17) der DAK-Gesundheit, dass sie „oft“ oder „sehr oft“ unter Stress leiden. Zudem steigt das Stressempfinden mit zunehmendem Alter der Schülerinnen und Schüler an. Jugendliche in der Pubertät in den Klassen 9 und 10 stehen mit einem Vorkommen von 51 % signifikant häufiger unter Stress als Kinder der Klassen 5 und 6 mit 35 % (Ergebnisbericht des Präventionsradars der DAK-Gesundheit, 2017).



Aus Gründen der Lesbarkeit wurden nicht überall die männliche und die weibliche Form aufgeführt. Es sind jedoch immer ausdrücklich Männer und Frauen gemeint. Ebenso sind mit der Bezeichnung Lehrkräfte aus Gründen der Lesbarkeit auch immer die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Schulen gemeint.



Die Gründe für das Stressempfinden von Jugendlichen sind wie auch bei Erwachsenen sehr komplex. Das Jugendalter – und speziell die Pubertät – in der sich Ihr Kind gerade befindet, ist als eine der schwierigsten Phasen der Kindesentwicklung anzusehen. Jugendliche stehen in einem Spannungsfeld zwischen Kindheit und Erwachsensein. Vor allem die vielen verschiedenen Veränderungen auf körperlicher aber auch sozialer Ebene belasten die Jugendlichen oft stärker, als es von außen wirkt. Die Pubertät ist geprägt von der Suche nach Orientierung. Die Jugendlichen probieren sich dabei aus und versuchen, ihre Identität und ihren Platz in unserer Gesellschaft zu finden. Dabei leben sie in zwei verschiedenen Lebenswelten (Schule und Freizeit), die sie vor diverse Herausforderungen stellen. Schulischer Druck, Zukunftsängste oder Konflikte mit Freunden – Jugendliche stehen ständig unter Anspannung. Wie auch bei Erwachsenen entstehen dabei viele Situationen, in denen die Jugendlichen überfordert sind. Wenn kurz vor der entscheidenden Abschlussprüfung die Freundin

Schluss macht und der kleine Bruder sowieso ständig nervt, kann es beim Abendessen schon mal ungemütlich werden. In diesen Situationen können sowohl Jugendliche als auch Erwachsene gereizt reagieren, selbst wenn die Hintergründe sehr unterschiedlich erscheinen.

In den folgenden Kapiteln wird aufgezeigt, wie aus diesen Situationen der Überforderung Stress entstehen kann. Zunächst liefert diese Broschüre allgemeine Informationen darüber, was Stress eigentlich genau ist, wie er entsteht und wie er sich äußert. Anschließend wird die spezifische Situation der Jugendlichen noch einmal genauer beleuchtet und festgestellt, warum diese trotz ihres jungen Alters genauso viel Stress erleben können wie Erwachsene. Nach praktischen Tipps und Hilfen, wie Sie Stress bei Ihrem Kind erkennen können, zeigt diese Broschüre vor allem Lösungsansätze im Umgang mit Stress bei Ihrem Kind auf. Somit können Sie Ihr Kind vom Stress entlasten und damit zugleich für mehr Entspannung im Familienleben sorgen.

## 2. ALLGEMEINES ZUM THEMA STRESS

### 2.1 Was ist Stress?

Sowohl in den Medien als auch in der wissenschaftlichen Literatur häufen sich die Artikel rund um das Phänomen Stress und wie man ihn „bekämpfen“ kann. Doch was steckt eigentlich hinter dem Begriff und woher kommt er?

Stress kommt aus dem Englischen und wird mit „Beanspruchung“, „Spannung“ oder auch „Druck“ übersetzt. Wir verstehen darunter die geistigen und körperlichen Reaktionen des Lebewesens auf eine belastende Situation. Unser Körper sorgt dafür, dass in stressigen Phasen verschiedene Stresshormone (z. B. Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin) freigesetzt werden, die den Körper in einen Angriffsmodus versetzen. Es geht also bei einer Stressreaktion erst einmal darum, die Leistungsfähigkeit des Menschen kurzfristig zu erhöhen. Sobald die Situation bewältigt ist, fährt der Körper wieder runter und wechselt in den „normalen“ bzw. entspannenden Modus. Im Optimalfall besteht ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Phasen. Dieses Gleichgewicht beschreibt auch, warum Stress für den Menschen nicht grundsätz-

lich schlecht ist. Die kurz- bzw. mittelfristige Steigerung der Leistungsfähigkeit und die damit verbundene Bewältigung von verschiedenen Aufgaben im Lebensverlauf ist extrem wichtig für die menschliche Entwicklung. Außerdem wird zwischen negativem Stress („Disstress“) und positivem Stress („Eustress“) unterschieden. Zum „Eustress“ zählt zum Beispiel die aufgeregte Spannung vor einem Wettkampf oder die Vorfreude auf einen Urlaub. Dem „Distress“ werden Anforderungen und Situationen zugeordnet, die zu Überlastung und Unzufriedenheit führen, wie zum Beispiel Zeitstress vor einem entscheidenden Termin oder Zukunftsängste durch einen unsicheren Arbeitsplatz. Dabei entscheidet die individuelle und subjektive Bewertung der Stresssituation darüber, wie der Stress wahrgenommen wird. Auch wenn die Stressreaktion als solche für alle Menschen die selben biologischen Grundlagen hat, ist die Entstehung und auch die Wahrnehmung von Stress bei jeder Person unterschiedlich. Die Stressentstehung des Menschen hängt von extrem vielen Faktoren ab, von denen im Folgenden einige der wichtigsten genauer erläutert werden.



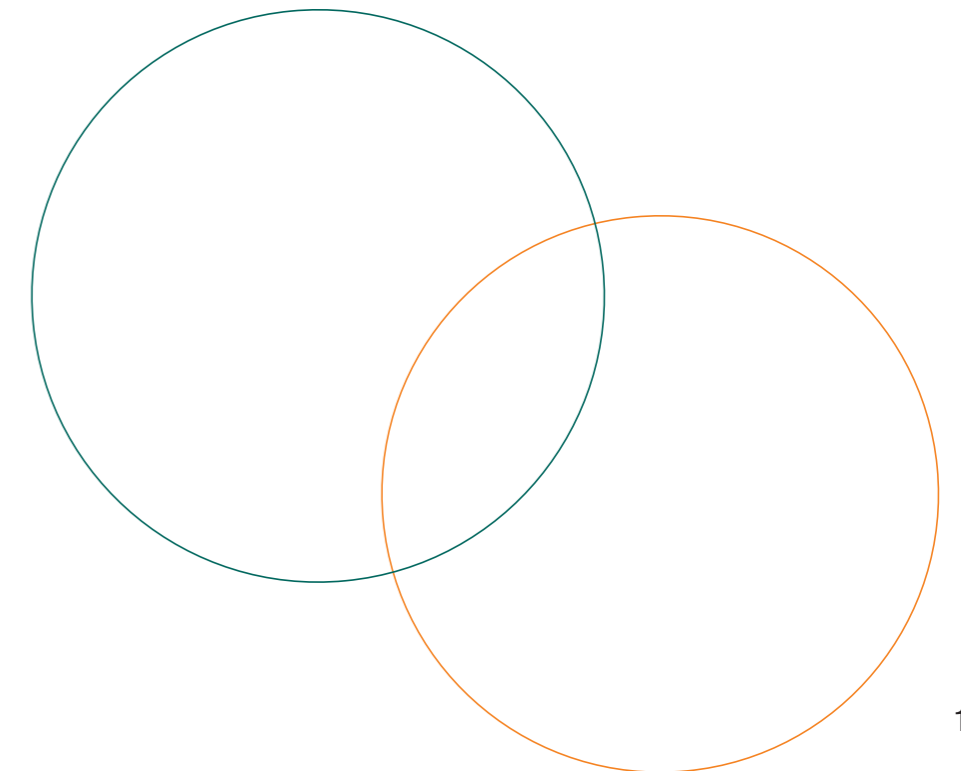
## 2.2 Wie entsteht Stress?

Auf der biologischen Ebene werden bei einer Stressreaktion vor allem die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Das passiert durch das vegetative Nervensystem, einem der beiden Nervensysteme des menschlichen Körpers. Im Gegensatz zum somatischen Nervensystem, welches größtenteils von uns kontrolliert wird und z. B. unsere Bewegungen koordiniert, ist das vegetative Nervensystem autonom. Es regelt die lebenswichtigen Funktionen des menschlichen Körpers wie etwa die Atmung und den Stoffwechsel. Dies ist auf der einen Seite positiv, weil diese überlebenswichtigen Funktionen von uns nicht bewusst gesteuert werden müssen. Allerdings kann dementsprechend auch die Ausschüttung der Hormone, die die Stressreaktion beeinflussen, nicht bewusst geregelt werden. Dennoch kann der Mensch durch verschiedene Entspannungstechniken und seine Gedanken Einfluss auf die Arbeit des vegetativen Nervensystems nehmen. Die beiden

Nervensysteme arbeiten zudem nicht unabhängig voneinander, sondern bedingen und unterstützen sich gegenseitig und sorgen so dafür, dass unser Organismus bestmöglich funktioniert.

Das vegetative Nervensystem wird dabei noch in verschiedene Systeme unterteilt. Für die Stressentstehung sind aber vor allem das sympathische (der Sympathikus) und das parasympathische System (der Parasympathikus) wichtig. Diese beiden Systeme werden auch als Gegenspieler bezeichnet, da ihre Arbeit entgegengesetzte Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat. Der Sympathikus ist dabei das aktivierende System, welches den Körper in den Alarm- und Aufmerksamkeitszustand versetzt. Das parasympathische System hingegen wird auch als regeneratives System bezeichnet und versetzt den Körper in einen entspannten Zustand.

Der menschliche Körper unterliegt demnach dem Wechselspiel der beiden Systeme, die sich gegenseitig ergänzen und bedingen. Die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtes zwischen den beiden wird auch als Homöostase bezeichnet. Problematisch wird es, wenn das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung nicht mehr richtig funktioniert und das Gleichgewicht zwischen den beiden Phasen nicht mehr gehalten werden kann. Kommt es dann zu längeren oder zu vielen Phasen, in denen wir uns überfordert fühlen und Entspannungsphasen fehlen, führt das zu einer Überaktivität des Sympathikus, was wiederum langfristige gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen kann.



## 2.3 Wie äußert sich Stress und welche Warnsignale gibt es?

Bei Stress handelt es sich um ein sehr individuelles Thema. Die Wahrnehmung einer akuten oder langfristigen Stresssituation bei sich selbst und vor allem bei anderen Menschen ist deshalb deutlich komplizierter als bei rein körperlichen Krankheiten. Es gibt jedoch einige klassische Warnsignale, die Ihnen helfen, die eigene Situation und die Ihres Kindes besser wahrzunehmen. Seien Sie sich immer bewusst, dass sich Ihr Kind aktuell in einer komplexen Phase der Entwicklung befindet, die von vielen Veränderungen begleitet wird. Sowohl körperliche Reaktionen als auch Verhaltensweisen sind immer im Zusammenhang mit der Pubertät zu sehen und nicht mit denen einer erwachsenen Person zu vergleichen. Die folgenden Auswirkungen lassen sich also nicht nur mit der spezifischen Stresssituation der

Jugendlichen begründen. Vielmehr stehen sie in Wechselwirkung mit der ohnehin angespannten Grundsituation der Pubertät, die die Jugendlichen bereits extrem beeinflusst.

Die kurz- bzw. langfristigen Folgen von Stress lassen sich in fünf verschiedene Ebenen unterteilen. In der Wissenschaft werden so Auswirkungen von Stress auf die Muskulatur, die Hormone, die Kognition, die Emotionen und auch auf das Verhalten unterschieden. Keine der Ebenen ist komplett von den anderen zu trennen, vielmehr bedingen sie sich gegenseitig. Es ist deshalb vollkommen normal, dass ein Mensch auf verschiedenen Ebenen Anzeichen einer Stressreaktion zeigt. Das erklärt auch, wie unterschiedlich Menschen auf Stress reagieren können.

**Die muskuläre Ebene** beschreibt die physische Reaktion des Körpers auf Stresssituationen. Stress kann Auswirkungen auf die menschliche Muskulatur haben, die wir teilweise wahrnehmen und auch sehen können. Dabei sind vor allem Verspannungen der Muskulatur sowie Zuckungen klassische Zeichen einer Stressreaktion. Langfristig sind deshalb auch klassische körperliche Beschwerden wie etwa Rückenschmerzen unter anderem auf Stress zurückzuführen.

**Die hormonelle Ebene** umfasst die bereits beschriebene (De-)Aktivierung des vegetativen Nervensystems und ihrer beiden Hauptsysteme Sympathikus und Parasympathikus. Spür- und sichtbare Anzeichen einer akuten Stressreaktion können zum Beispiel sein: Beschleunigung der Atmung, Herzklopfen, Erröten und eine gesteigerte Tränenproduktion.

**Die kognitive Ebene** beschreibt den Prozess des Denkens, also der Steuerung von Informationsaufnahme und –verarbeitung. Die Auswirkungen von Stress beziehen sich dementsprechend auf Wahrnehmung und Verarbeitung verschiedener Reize im Gehirn. Bei akutem bzw. chronischem Stress kann so zum Beispiel eine Abnahme der Konzentration und Aufmerksamkeit stattfinden. Auch die Verschlechterung des Erinnerungsvermögens (Kurz- und Langzeitgedächtnis) und die Abnahme der gedanklichen Reaktionsgeschwindigkeit können Folgen von Stress sein.

**Die emotionale Ebene** umfasst die Reaktionen des Gemütes auf eine bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Reizes. Emotionen sind zwar generell nicht sichtbar, sie und vor allem ihre körperlichen Auswirkungen lassen sich aber über verschiedene Messmethoden nachweisen. Die Auswirkungen der emotionalen Ebene sind deshalb auch stark mit den physiologischen Auswirkungen verbunden (siehe hormonelle Ebene). Akuter bzw. chronischer Stress können unsere Befindlichkeit – u. a. bis hin zu einer Abnahme des Selbstwertgefühls – beeinflussen. Auch die Zunahme des Gefühls der Ohnmacht oder Hilflosigkeit sowie die Häufung von Gefühlsausbrüchen können Warnsignale von Stress darstellen.

Diese vier Ebenen bestimmen das Verhalten eines Menschen. Unser Verhalten in Stresssituationen kann dementsprechend als ein Resultat unserer verschiedenen Stressreaktionen angesehen werden. Die Verhaltens-ebene kann somit unmittelbar beeinflusst werden. Zudem ist diese Ebene für uns im alltäglichen Leben mit anderen Menschen am meisten präsent. Bei akutem bzw. chronischem Stress kann es dabei beispielsweise zu einer Zunahme von Konfliktsituationen (u. a. durch aggressives Verhalten) kommen. Die Vernachlässigung sozialer Kontakte, der Körperhygiene und eines regelmäßigen Schlafs können ebenfalls Konsequenzen einer Stresssituation sein. Zudem ist der Konsum von Drogen (Alkohol, Nikotin, Medikamente, illegale Substanzen) als Bewältigungsstrategie eine häufige Verhaltensweise bei Stress.



## 3. WAS STRESST JUGENDLICHE?

Nochmal jung sein und keine Sorgen und Probleme haben, das wünschen sich viele Erwachsene. Die Zeit verklärt manches. Auch die Jugendphase ist heute oft mit Problemen verbunden, denn die Stressbelastung bei Jugendlichen ist nicht zu unterschätzen. Was die Auslöser von Stress (Stressoren) bei Jugendlichen sind und wie sie damit umgehen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

### 3.1 Beispiele von Stressoren bei Jugendlichen

Stressoren sind etwas sehr Individuelles. Dinge, die eine Person stressen, gehen an der anderen einfach vorbei. Die in diesem Kapitel genannten Stressoren sind also nur Beispiele, die viele Jugendliche als Stressauslöser ansehen, die aber nicht zwingend alle betreffen. In folgender Übersicht werden die häufigsten Stressoren kurz erklärt.

#### Die Veränderungen in der Pubertät

In der Pubertät verändern sich die Jugendlichen stark: Nicht nur der Körper, sondern auch die Persönlichkeit und das Verhalten wandeln sich. Die Jugendlichen stecken mitten im Übergang zwischen Kind und Erwachsenem. Der Hormonhaushalt ist unausgewogen und zwischenzeitlich kann es zu unstimulierenden körperlichen Proportionen kommen. Durch die körperlichen Veränderungen kommt es häufig zu Unsicherheit und Problemen in der Identitätsentwicklung. Der eigene Körper kann zu einem Stressauslöser werden, da Jugendliche sich ständig mit Gleichaltrigen vergleichen. Gerade bei Mädchen kommt es häufig zu Selbstzweifeln. Es ist eine starke Veränderung des Sozialverhaltens hin zur Ablösung vom Elternhaus und zur Suche nach Anerkennung und Respekt von Gleichaltrigen zu beobachten. Diese Anerkennung wird von männlichen Jugendlichen oftmals durch körperbetontes, provokantes Verhalten gesucht, wohingegen weibliche Jugendliche sich tendenziell eher auf Schönheit und Aussehen fokussieren. In der späteren Phase der Pubertät wird nun die körperliche Entwicklung von Jugendlichen langsam abgeschlossen und auch hormonell und psychisch wird ein stabilerer Zustand erreicht. Durch die Erreichung der Volljährigkeit ergeben sich neue Möglichkeiten, aber auch neue Pflichten für die Jugendlichen. Auf der einen Seite können sich Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl durch das Erreichen der Volljährigkeit über ein gesundes Maß hinaus steigern. Auf der anderen Seite gibt es auch Jugendliche, die sich mit den Pflichten der Volljährigkeit überfordert fühlen und nach Orientierung suchen. Die Jugendlichen streben zwar nach Autonomie, bleiben aber dennoch (vor allem finanziell) abhängig vom Elternhaus.

#### Die Schule

Die Schule ist der Stressor Nummer eins bei Jugendlichen. In den meisten Schulen ist Nachmittagsunterricht inzwischen üblich, wodurch die Schüler viel Zeit in der Schule verbringen. Neben dem Unterricht müssen noch Hausaufgaben erledigt und Vorträge oder Projekte vorbereitet werden. Besonders wenn Prüfungen anstehen, fühlen sich Jugendliche oft ausgelaugt und überfordert. Durch den Prüfungstermin entsteht ein Zeitdruck und die Jugendlichen müssen sich zusätzlich zu den langen Schultagen und den Hausaufgaben noch zu Hause auf die Prüfung vorbereiten. Einige Schüler leiden sogar unter Prüfungsangst, wodurch das Stresslevel in der Prüfungsphase extrem ansteigt. Laut einer Studie sind 16 % der Schüler von ausgeprägter Prüfungsangst betroffen (Pixner & Kaufmann, 2013). Bei leistungsschwächeren Schülern nimmt der Stress gegen Ende des Schuljahres zu, da dann die Sorge um die Versetzung mitspielt. Zudem wird der Schulabschluss immer öfter zum Thema, wodurch die Jugendlichen zusätzlichen Druck verspüren. Die Angst zu versagen und den eigenen Erwartungen oder Ansprüchen Anderer nicht gerecht zu werden, kann sich bis hin zu Existenzängsten entwickeln.

Auch soziale Aspekte bilden Stressoren in der Schule. Auseinandersetzungen mit Lehrkräften und daraus resultierende Elterngespräche sind unangenehm. Manche Jugendliche haben in ihrer Einrichtung das Problem, von den Mitschülern nicht akzeptiert oder ausgeschlossen zu werden. Fehlende soziale Kontakte oder sogar (Cyber-)Mobbing bilden starke Stressoren für Jugendliche.

#### Das soziale Umfeld

Das soziale Umfeld beeinflusst Jugendliche sehr, da sie sich in der Pubertät stark an Anderen orientieren. Wenn in der Clique Konflikte aufkommen oder sie von Freunden enttäuscht werden, kann ebenfalls Stress entstehen. Auch die Harmonie in der Familie spielt eine große Rolle. Durch ständige Streitereien mit Geschwistern und Eltern oder eine Krise zwischen den Eltern geht den Jugendlichen die Familie als entspannter Rückzugsort verloren.

#### Der Freizeitstress

Zusätzlich zum Schulstress kann auch Freizeitstress belastend sein. Dieser Stress kann einerseits daher rühren, dass die Freizeitaktivitäten an sich anstrengend sind oder dass zu wenig Freizeit für die Anzahl an Aktivitäten zur Verfügung steht. Einige Hobbies, wie zum Beispiel Sportarten mit Wettkämpfen oder Spieltagen, können durch Leistungsdruck auch in der Freizeit Stress entstehen lassen. Selbst ohne Leistungsdruck können Hobbies in Kombination mit dem Schulalltag, Aktivitäten mit Freunden und eventuell einem Nebenjob zu Zeitstress führen.

#### Die Erwartungen und Ansprüche

Oft wird Stress durch Erwartungen und Ansprüche ausgelöst. Dabei kommen die Erwartungshaltungen aus allen Richtungen. Die Lehrkräfte erwarten jede Stunde vorbereitete und aufnahmebereite Schüler, die Eltern möchten gute schulische Leistungen und Hilfe im Haushalt sehen und Freunde erwarten zum Beispiel schnelle Antworten in den sozialen Netzwerken. Viele wollen es allen recht machen und verzweifeln daran, den Ansprüchen gerecht zu werden. Als besonders stressauslösend beschreiben Jugendliche ihre eigenen Ansprüche. Einige Schüler neigen dazu, sehr selbstkritisch zu sein und die eigene Leistung nicht als gut genug wahrzunehmen.

#### Die Zukunftsplanung

Nach der Schulzeit ergibt sich für die Jugendlichen ein großer Umbruch. Da kann die Frage nach der Zukunft verständlicherweise etwas beängstigend und herausfordernd sein. Die Abschlussprüfungen rücken näher und die Jugendlichen werden immer häufiger mit der Frage konfrontiert, was sie nach dem Abschluss machen wollen. Die Berufs- bzw. Studiengang- oder Ausbildungswahl ist ein sehr wichtiger Schritt im Leben, der wohl den meisten Jugendlichen Stress bereitet. Viele Jugendliche fühlen sich mit dem Thema überfordert und allein gelassen, da sie in der Schule nicht hinreichend beraten und vorbereitet werden.





## 3.2 Umgang mit Stressoren

Es ist nicht nur sehr individuell, was die Jugendlichen stresst, sondern auch, wie sie mit der Anspannung umgehen. Einige Jugendliche suchen Ablenkung über verschiedene Kanäle wie Social Media, Internet, Fernsehen oder Computerspiele. Gerade die Nutzung von Social Media ist beliebt, um sich mit lustigen Bildern auf Instagram, Bildnachrichten von Freunden auf Snapchat oder Gaming- bzw. Schminkvideos auf YouTube vom Stress abzulenken. Gerade bei Jungen nimmt auch das Spielen von Computer- und Konsolenspielen zu, um auf andere Gedanken zu kommen. Während die einen sich gerne mit den verschiedensten Medien ablenken, finden andere ihre Erholung in sportlichen Aktivitäten. Einige Jugendliche betreiben Sportarten im Verein oder folgen aktuellen sportlichen Trends, wie Functional Training, Parcours oder Slacklining. Auch das Sozialverhalten der Jugendlichen in den stressigen Phasen variiert stark. Während die einen

sich zurückziehen, suchen die anderen verstärkt den Kontakt zu Freunden, um sich auszutauschen und auf andere Gedanken zu kommen. Zudem können schädliche Verhaltensweisen, wie der Konsum von Suchtmitteln oder ein stark verändertes Ernährungsverhalten, Strategien für den Umgang mit Stress sein. Das persönliche Zeitmanagement und die Einhaltung von regelmäßigen Pausen sind Punkte, die von Jugendlichen meistens als wichtig, aber als schwer umsetzbar angesehen werden. Vielen fällt es nicht leicht, effektive Pausen einzuplanen, in denen das Handy weggelegt wird, um sich komplett zu entspannen. Der Umgang mit den stressigen Situationen kann also sehr unterschiedlich aussehen. Umso schwieriger ist es dann für Sie als Elternteil zu erkennen, ob und wann Ihr Kind gestresst ist. Im folgenden Kapitel erhalten Sie Tipps, wie Sie Stress bei Ihrem Kind frühzeitig bemerken und bei der Stressbewältigung helfen können.

## 4. WIE ERKENNE ICH STRESS BEI MEINEM KIND?

Gerade beim Thema Stress ist die Früherkennung wichtig. Sie kennen es vielleicht von sich selbst, dass Sie manchmal gereizt reagieren oder eine innere Unruhe verspüren, ohne definieren zu können, woran es liegt. Dass der Grund dafür Stress ist, fällt uns manchmal gar nicht direkt auf. Auch Jugendliche können teils schlecht einordnen, dass die Symptome stressbedingt sind. Ihr Kind wird deshalb möglicherweise nicht auf Sie zukommen und das Problem konkret ansprechen. Einige Jugendliche ziehen sich lieber von den Eltern zurück, anstatt nach Hilfe zu fragen. Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass Sie wahrnehmen, wenn Ihr Kind gestresst ist. Denn nur so können Sie helfen und Verhaltensweisen verstehen. Vielen Eltern fällt es allerdings schwer, die Stresssituation Ihres Kindes richtig einzuschätzen. Sie neigen eher dazu, die Belastung zu unterschätzen.

Neben den in Kapitel 2.3 genannten Ebenen, in denen sich Stress äußert, gibt es konkrete Verhaltensweisen, an denen Sie frühzeitig erkennen können, dass Ihr Kind gestresst ist. Hier bekommen Sie Tipps, auf welches Verhalten Sie achten können.

### Körperliche Signale:

#### Kopf- und Bauchschmerzen

Eines der weitverbreitetsten Symptome von Stress bei Jugendlichen sind Kopf- und Bauchschmerzen. Gerade wenn Ihr Kind häufiger über Kopf- oder Bauchschmerzen in Verbindung mit potenziell stressigen Situationen wie Prüfungsphasen oder Problemen im sozialen Umfeld klagt, sollten Sie in Alarmbereitschaft sein.

#### Appetitlosigkeit

Sie rufen zum Essen und es kommt nur: „Ich habe keinen Hunger.“ Und wenn Ihr Kind dann doch mit am Esstisch sitzt, stochert es nur in seinem Essen herum. Einigen Menschen schlägt Stress so auf den Magen, dass ihnen der Appetit vergeht. In extremen Fällen kann es sogar zu einer Essstörung kommen. Auch hier sollten Sie aufmerksam sein.

#### Konzentrationsschwierigkeiten

Das kennen Sie sicher auch: Wenn Sie gestresst sind, gehen Ihnen Tausende Gedanken durch den Kopf. Dadurch kann es schnell zu Konzentrationschwierigkeiten kommen. Wenn Sie Ihr Kind am Esstisch oder in Gesprächen oft dabei beobachten, dass es der Unterhaltung nicht folgt, kann dies ein Zeichen für erhöhten Stress sein. Häufig fällt es gestressten Jugendlichen auch schwer, bei schulischen Aufgaben bei der Sache zu bleiben.

#### Erschöpfung

Stress löst einen extrem angespannten Zustand im Körper aus (siehe Kapitel 2.2). Steht Ihr Kind über eine längere Zeit unter Spannung, folgt irgendwann zwangsweise die Erschöpfung. Der Körper hat seine Reserven aufgebraucht und ist ausgelaugt. Wenn Sie beobachten, dass Ihr Kind nach der Schule oft energielos nach Hause kommt und dauerhaft erschöpft wirkt, kann das bereits ein Zeichen für ein erhöhtes Stresslevel sein.



## Verhalten und Emotionen:

### Gereiztheit

Ein bissiger Kommentar, eine knallende Tür und ewige Diskussionen. Kennen Sie das? Die schlechte Laune Ihres Kindes kommt meist nicht von ungefähr. Wenn das Ergebnis der letzten Prüfung frustrierend war, der Berg an Hausaufgaben riesig ist oder es Ärger in der Clique gibt, ist miese Stimmung ziemlich verständlich. Wenn Ihr Kind nicht mehr nur an vereinzelten Tagen schlecht drauf ist, kann dies von erhöhtem Stress zeugen.

### Unruhe und Schlafprobleme

Viele Jugendliche haben das Gefühl, dass sie den Kopf ständig voller Dinge haben, die sie noch erledigen müssen. Nach der Schule folgen Hausaufgaben, die Vorbereitung eines Referats oder einer anstehenden Prüfung. Dann gibt es da noch das Fußballtraining oder die Klavierstunde, einige unbeantwortete WhatsApp-Nachrichten, Social-Media-Kanäle, die gepflegt werden wollen und die Freunde möchten auch nicht vernachlässigt werden. Einige Jugendliche haben das Gefühl, dass sie nur schwer entspannen und runterkommen können. Diese innere Unruhe wirkt sich dann auch auf das Schlafverhalten aus. Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen können die Folge sein.

### Lustlosigkeit

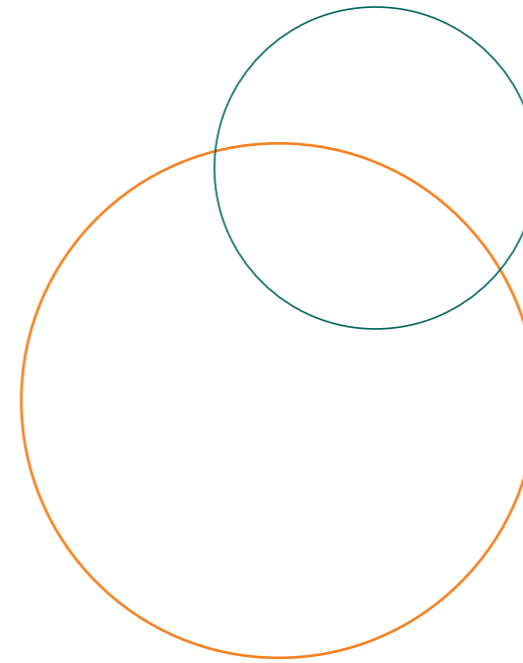
Im gestressten Zustand fällt es schwer, eine positive Sicht auf die Dinge zu behalten. Eine negative Einstellung nach dem Motto: „Ich kann das nicht“ oder „Das funktioniert eh nicht“ mündet häufig in Resignation und Lustlosigkeit. Achten Sie also darauf, ob Ihr Kind selbst an Dingen, die es immer mochte, keinen Spaß mehr findet und nicht mehr sagen kann, worauf es Lust hat.

### Zurückziehen

Einige Jugendliche neigen dazu, sich bei Problemen mehr und mehr zurückzuziehen. Sie nehmen eher weniger am Familienleben teil und sind ihren Eltern gegenüber sehr wortkarg. Auf Fragen gibt es nur noch oberflächliche Antworten und die Zimmertür ist meist den ganzen Tag lang geschlossen. Manche Jugendliche schotten sich komplett ab, während andere sich zwar von der Familie entfernen, jedoch viel Zeit mit Freunden verbringen. Zweiteres könnte dafürsprechen, dass der Stress für Ihr Kind von der Familie ausgeht.

### Suchtmittelkonsum

Der vermehrte Konsum von Suchtmitteln wie etwa Alkohol und Zigaretten wird von einigen Jugendlichen genutzt, um Stress abzubauen. Diese Strategie führt zwar dazu, dass sie kurzzeitig von ihren Problemen abgelenkt werden, hilft jedoch nicht dabei, dem Stress auf den Grund zu gehen und ihn zu bekämpfen. Wenn Sie merken, dass der Alkohol- oder Zigarettenkonsum Ihres Kindes stark ansteigt, kann dies mit einem Problem zusammenhängen, welches Ihr Kind belastet. In diesem Fall sollten Sie besonders aufmerksam sein. Wenn Sie das Gefühl haben, die Situation nicht mehr unter Kontrolle zu haben, gibt es verschiedene Anlaufstellen, an denen Sie Hilfe zum Thema Suchtmittelkonsum bekommen können.



Bei der Früherkennung von Stress hilft es nur, aufmerksam zu sein und das Verhalten Ihres Kindes bewusst wahrzunehmen. Achten Sie darauf, wie es ihm geht und ob es Anzeichen für erhöhten Stress zeigt. Versuchen Sie, Interesse an Ihrem Kind zu zeigen und den Kontakt zu ihm nicht zu verlieren. Damit Sie Anhaltspunkte haben, auf die Sie achten können, finden Sie unten eine Checkliste. Gehen Sie die einzelnen Punkte durch und überprüfen Sie, inwiefern Sie diese bei Ihrem Kind beobachten können. Wenn Ihr Kind Interesse zeigt, können Sie die Checkliste auch gemeinsam ausfüllen. So lernen die Jugendlichen die Stresssymptome bei sich selbst wahrzunehmen. Wenn Sie merken, dass Sie als Elternteil sich mit ihrem Stressempfinden beschäftigen, fühlen sich die Jugendlichen außerdem verstanden und ernst genommen.

Tabelle: Checkliste Früherkennung von Stress

| Warnsignale                  | kaum/<br>gar nicht | leicht | mittel | stark |
|------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|
| Kopfschmerzen                |                    |        |        |       |
| Bauchschmerzen               |                    |        |        |       |
| Erschöpfung                  |                    |        |        |       |
| Konzentrationschwierigkeiten |                    |        |        |       |
| Appetitlosigkeit             |                    |        |        |       |
| Gereiztheit                  |                    |        |        |       |
| Unruhe/Schlafprobleme        |                    |        |        |       |
| Lustlosigkeit                |                    |        |        |       |
| Zurückziehen                 |                    |        |        |       |
| Suchtmittelkonsum            |                    |        |        |       |

Nehmen Sie sich mindestens drei Wochen Zeit zum Befüllen der Liste, damit Sie Ihr Kind besser beurteilen können. Eine Momentaufnahme würde die Einschätzung erschweren. Anhand der Checkliste können Sie erkennen, welche Stresssymptome bei Ihrem Kind am häufigsten auftreten. Je mehr Kreuze im roten oder orangen Bereich zu finden sind, desto größer ist die Stressbelastung. Natürlich äußert sich Stress bei Jugendlichen sehr unterschiedlich. Nicht alle Symptome, die auftreten

können, sind in der Tabelle zu finden. Außerdem kann auch ein Jugendlicher, der zum Beispiel nur bei einem Warnsignal in einem roten Bereich liegt, stark von Stress betroffen sein. Zudem können alle aufgezählten Symptome auch durch andere Auslöser, wie etwa eine Grippe, auftreten, weshalb sie nicht komplett eindeutig auf Stress hinweisen. Aus diesen Gründen ist die Checkliste lediglich als Orientierungshilfe zur Früherkennung von Stress zu verstehen.

## 5. WAS KANN ICH ALS ELTERNTEIL TUN?

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind gestresst ist, stellt sich die Frage, wie Sie als Elternteil reagieren und dem Stress entgegenwirken können.

Jugendliche befinden sich in der Phase des Erwachsenwerdens, in der sie sich immer mehr vom Elternhaus ablösen. Nichtsdestotrotz ist Ihr Einfluss größer, als Sie vielleicht annehmen. Jugendliche benötigen gerade bei Problemen Orientierung und Unterstützung durch die Familie. Das folgende Kapitel bietet keine Anleitung mit konkreten Handlungsanweisungen, sondern gibt Anregungen und Tipps zu grundlegenden Einstellungen, zur Kommunikation in der Familie und zum Umgang mit Herausforderungen.

### Hilfe anbieten

Wenn Sie merken, dass Ihr Kind überfordert und gestresst ist, müssen Sie nicht darauf warten, dass es Sie nach Hilfe fragt. Manche Jugendliche wollen gerne so selbstständig wie möglich sein und wenden sich nicht aus eigenen Stücken hilfeschend an ihre Eltern. Dennoch wird es Situationen geben, in denen Ihr Kind überfordert ist und Ihre Hilfe gut gebrauchen kann. Bieten Sie deshalb regelmäßig Ihre Unterstützung an. Sei es beim Lernen für Prüfungen, bei der Zeitplanung oder einfachen Dingen wie dem Vorbereiten von Mahlzeiten. Selbst wenn Ihr Kind Ihre Hilfe nicht annehmen will, weiß es, dass Sie sich sorgen und bei Bedarf unterstützen. Hier ist es wichtig, das richtige Maß zu finden, um sich anzubieten, ohne sich aufzudrängen.

### Verständnis zeigen

Sie können als Elternteil vielleicht nicht komplett nachvollziehen, dass ein zehnmütiges Referat oder die Angst, in der coolen Clique nicht dazuzugehören, Stress auslöst. Die Jugendlichen sind von anderen Stressoren betroffen als Sie, was jedoch nichts am empfundenen Stresslevel ändert. Versuchen Sie, das Stressempfinden Ihres Kindes nicht in Frage zu stellen, sondern erkennen Sie es an und zeigen Sie Verständnis. Nur so fühlen Jugendliche sich ernst genommen und werden sich bei Problemen an Sie wenden.

### Kommunikation

Gerade die Kommunikation leidet in vielen Familien während der Pubertät der Kinder. Gestresste Jugendliche neigen verstärkt dazu, niemanden an sich ranzulassen, patzig zu antworten oder das Gesagte an sich abprallen zu lassen. Um Ihrem Kind bei Stress eine Hilfe zu sein, sollten Sie also versuchen, die Kommunikation aufrechtzuerhalten. So fühlt sich Ihr Kind verstanden und ernst genommen. Das können Sie erreichen, wenn Sie in Ihrer Art zu kommunizieren auf ein paar Dinge achten:

## PRAXIS- TIPPS:

### KEINE VORWÜRFE:

Gerade in der Pubertät können sich Jugendliche aufgrund eines geringeren Selbstwertgefühls schnell angegriffen fühlen. Bei Vorwürfen machen sie sofort dicht und schlagen einen aggressiven Ton an. Um das zu vermeiden, hilft es, Ihrem Kind klar zu machen, dass Sie es mit Ihrer Aussage nicht angreifen oder unterschwellig kritisieren wollen. Kleine Veränderungen in der Formulierung können große Auswirkungen darauf haben, wie Ihr Kind Ihre Worte aufnimmt.

Beispiel:  
Anstatt: „Nie hilfst du den Tisch zu decken!“  
Besser: „Ich würde mich freuen, wenn du mithelfen würdest, den Tisch zu decken.“

### ZUHÖREN:

Wenn ein Gespräch aufgebaut ist, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihrem Kind zuhören. Oftmals hören wir nur das, was wir erwarten oder hören wollen, anstatt gründlich hinzuhören und die feinen Zwischentöne herauszuhören. Um Ihrem Kind zu verdeutlichen, dass Sie voll und ganz im Gespräch sind, hilft es, zwischendurch Nachfragen zu stellen und Reaktionen zu zeigen. Dadurch wird Ihr Kind dazu angehalten, weiterzusprechen.

Beispiel:  
„Du scheinst dich ja richtig geärgert zu haben.“, „Wie hat er dann reagiert?“, „Das hört sich doch super an, findest du nicht?“

### KEIN AUSFRAGEN:

Sie müssen nicht immer zwangsweise ein Gespräch herbeiführen. Manchmal hat Ihr Kind vielleicht einfach keine Lust zu reden. Nachbohren ist da eher kontraproduktiv. Wenn Sie Ihr Kind zu sehr zu einer Unterhaltung drängen, wird es sich verschließen oder unehrlich antworten, nur um seine Ruhe zu haben. Sie sollten akzeptieren, wenn Ihr Kind keine Lust auf eine Konversation hat.

### ICH-BOTSCHAFTEN:

Anstatt unmittelbar Kritik zu üben, ist es besser, die eigene Meinung, die Gedanken und das Empfinden gegenüber der Situation oder des Verhaltens des anderen zu äußern. Beginnen Sie den Satz mit einer eigenen Meinung, wie „ich finde, dass...“, laden Sie Ihr Kind zu einem Dialog ein. So vermitteln Sie, dass es in Ordnung ist, seine Meinung zu äußern, auch wenn es eine andere als Ihre ist.

Beispiel:  
Anstatt: „Du siehst aus, als wärst du in einen Farbtopf gefallen.“  
Besser: „Ich finde, dass du mit weniger Schminke im Gesicht besser aussiehst.“

### KEINE VERALLGEMEINERUNG:

Sowohl Sie als Eltern, als auch Ihr Kind sollten sich gelegentlich kritisieren dürfen. Versuchen Sie dabei, positive Aspekte in den Vordergrund zu rücken. Wenn Sie Kritik üben, achten Sie darauf, nicht zu verallgemeinern, um eine abwehrende Haltung Ihres Kindes zu vermeiden. Bleiben Sie bei konkreten Punkten, die Sie im Moment zu bemängeln haben.

Beispiel:  
Anstatt: „Immer kommst du zu spät.“  
Besser: „Das ist das zweite Mal in dieser Woche, dass ich auf dich warten muss.“



## Wertschätzen und unterstützen

Oftmals verspüren Jugendliche Druck, weil sie den Anforderungen der Eltern gerecht werden wollen. Einige Eltern erwarten, dass Ihre Kinder beste Noten schreiben, einen sehr guten Schulabschluss machen und in der Freizeit womöglich noch sportliche Glanzleistungen bringen. Auch wenn die Eltern keine unerreichbaren Erwartungen haben, diese aber schlecht kommunizieren, nehmen einige Jugendliche sie als stressig wahr. Gerade wenn Ihr Kind von Schulstress und Prüfungsangst geplagt ist, sollten Sie versuchen Ihre bedingungslose Wertschätzung auszudrücken. So nehmen Sie Ihrem Kind eine Menge Druck. Anstelle einer Standpauke nach einer schlechten Note, sollte z. B. ein unterstützendes Gespräch mit Lösungsansätzen stehen. Nehmen Sie Ihr Kind an wie es ist, freuen Sie sich über Dinge, die gut funktionieren und würdigen Sie Bemühungen Ihres Kindes.

Auch bei der Zukunftsplanung können Sie Ihrem Kind eine Menge Druck nehmen, indem Sie ihm Ihre Unterstützung zusagen. Oftmals sind Jugendliche der Meinung, dass sie direkt nach der Schule die perfekte Ausbildung oder das perfekte Studium finden müssen. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass Fehlentscheidungen nicht das Ende der Welt sind und es daraus lernen kann.

## Familienleben harmonisieren

Die Familie kann für Jugendliche einen Stressor darstellen. Wenn das Familienleben wenig harmonisch abläuft und die Eltern Druck auf ihr Kind ausüben, wird der Jugendliche sich nur ungern mit Problemen an die Familie wenden. Im Gegensatz dazu kann die Familie auch eine Ressource zur Stressbewältigung darstellen. Das Zuhause sollte einen sicheren Hafen für Jugendliche darstellen, wo sie akzeptiert werden, wie sie sind, und Unterstützung erfahren.

Um ein stressfreies Familienleben zu erreichen, können Sie als Elternteil Gelassenheit vorleben. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und betrachten Sie Herausforderungen lösungsorientiert.

Rituale und gemeinsame Aktivitäten stärken den Familienzusammenhalt. Achten Sie jedoch immer darauf, dass sie nicht mit Zwang verbunden sind. Wenn Ihr Kind keine Lust auf die Familienaktivitäten hat, wirken sie eher als Stressor. Vielleicht finden Sie etwas, was Ihnen allen Spaß macht, wie zum Beispiel ein Spiel, eine sportliche Aktivität oder eine gemeinsame Serie im TV.

## Ein Vorbild sein

Natürlich leiden nicht nur Jugendliche unter Stress. Auch Sie haben sicher Phasen, in denen Sie viel um die Ohren haben und gereizter sind als sonst. Die Stressoren unterscheiden sich etwas von denen Ihres Kindes. Egal, ob es sich um Schule oder Prüfungen handelt, um Ärger mit dem Chef, um Reparaturen am Haus oder um die nächste Steuererklärung, das Gefühl von Stress bleibt das gleiche. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass auch Sie manchmal gestresst sind, ohne dabei die Stressoren der Jugendlichen kleinzureden. Mit Ihrem Umgang mit Stress können Sie Ihrem Kind als Vorbild dienen. Wenn es merkt, dass Sie auch viel um die Ohren haben und es nicht an ihm auslassen und gereizt und schlecht gelaunt sind, kann das ein Anstoß sein, an sich zu arbeiten. Natürlich müssen auch Sie nicht perfekt sein. Der Umgang mit Stress ist für jeden schwierig. Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind aus und besprechen Sie Lösungsstrategien. Vielleicht können Sie etwas voneinander lernen. Außerdem können so spannende Gespräche auf Augenhöhe entstehen, wenn Sie anstatt belehrend zu Ihrem Kind zu sprechen, auch Tipps von ihm annehmen.

## PRAXIS- TIPP: Strategien bei ...

### ... Prüfungsangst:

- Erarbeiten Sie gemeinsam einen Zeitplan und helfen Sie Ihrem Kind bei der Umsetzung.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wütend über eine Note sind, solange Sie wissen, dass es sich angestrengt hat.
- Üben Sie Prüfungssituationen, indem Sie diese mit Ihrem Kind nachstellen.
- Bereiten Sie für Ihr Kind Snacks für die Prüfung vor.

### ... Freizeitstress:

- Analysieren Sie gemeinsam, woher der Stress kommt.
- Identifizieren Sie gemeinsam, welche Freizeitaktivitäten mehr Stress als Freude verursachen und entscheiden Sie zusammen, ob auf diese vorübergehend verzichtet werden kann.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie die Fahrtwege zu den Freizeitaktivitäten optimiert werden können (z. B. im Bus etwas für die Schule lesen).

### ... Zukunftsangst:

- Helfen Sie Ihrem Kind, die eigenen Stärken und Interessen herauszufinden.
- Unterstützen Sie, indem Sie verschiedene Möglichkeiten (Ausbildungen, Studiengänge oder Berufsschulen) aufzeigen und gemeinsam Anlaufstellen suchen.
- Betonen Sie, dass Fehlentscheidungen Lernprozesse und spätere Wechsel möglich sind.

### ... hohen eigenen Ansprüchen des Jugendlichen:

- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Sie keine zu hohen Erwartungen haben.
- Nehmen Sie das Stressempfinden Ihres Kindes ernst.
- Relativieren Sie das Problem: eine Klausur macht nicht die ganze Note aus, eine Note macht nicht das ganze Zeugnis aus, ein Zeugnis macht nicht die Person aus.
- Analysieren Sie gemeinsam, woher die hohen Ansprüche kommen und heben Sie hervor, dass der Stress oft selbst verursacht ist.

Jede Familie ist anders und auch jeder Jugendliche tickt anders, vor allem in der Zeit während der Pubertät. Verstehen Sie die oben genannten Punkte als Anregungen im Umgang mit Ihrem Kind. Sicher konnten Sie in diesem Kapitel den ein oder anderen Tipp finden, der Ihnen beim Umgang mit Stress bei Ihrem Kind hilft.

## 6. WIE KÖNNEN MIR ANDERE MENSCHEN HELFEN?

Der Umgang mit pubertierenden Jugendlichen stellt Eltern vor eine besondere Herausforderung, da das Verhalten der Jugendlichen oft unberechenbar erscheint. Gerade wenn Ihr Kind stark unter Stress leidet, wird der Umgang zusätzlich erschwert. Wenn Ihnen alles über den Kopf wächst, Sie mit Ihrem Latein am Ende sind und Ihrem Kind nicht mehr weiterhelfen können, oder Sie keinen Zugang mehr zu Ihrem Kind finden, ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu besorgen. Hilfe anzunehmen hat nichts mit Versagen oder Aufgeben zu tun. Der Anspruch, alles allein zu regeln, ist manchmal einfach nicht realisierbar. Nehmen Sie Hilfe an, bevor Sie oder Ihr Kind überlastet sind. Hier ein paar Anregungen, um Unterstützung zu erhalten.

### Andere Eltern

Sich hilfesuchend an Freunde oder andere Eltern zu richten, stellt für manche Elternteile schon die erste Hürde da. Dabei muss es ja nicht zwingend darum gehen, dass jemand etwas für Sie tut, was mit einem Aufwand verbunden ist. Allein der Austausch mit anderen Eltern kann sehr hilfreich und informativ sein. Haben Sie zum Beispiel einen Streitpunkt mit Ihrem Kind, welchen Sie einfach nicht lösen können, sprechen Sie das Thema bei anderen Eltern an. Oft stellt man dann fest, dass der Gesprächspartner eine ähnliche Situation erlebt hat und Ihnen von seinen Erfahrungen berichten kann. Selbst wenn sich keine direkten Lösungsstrategien ergeben, bringt der Austausch mit anderen Eltern schon etwas. Sie können Ihre Konflikte teilen und fühlen sich mit den Problemen nicht allein. Sie werden merken, dass Sie nicht die einzige Person sind, die ab und zu an ihre Grenzen stößt und Hilfe benötigt.

### Nachhilfe

Sollte Ihr Kind Schwierigkeiten in der Schule haben und Sie können beim Lernen oder Organisieren nicht mehr weiterhelfen, kann ein Nachhilfelehrer die Lösung sein. Der Nachhilfeunterricht kann viel Druck von Ihnen und von Ihrem Kind nehmen. Sie müssen sich nicht mehr mit den Themen der Schule auseinandersetzen und Ihr Kind bekommt qualitativ hochwertige Unterstützung. Streitigkeiten beim Lernen aufgrund ungeduldiger Elternteile und frustrierter Jugendlicher sind damit Geschichte. Nachhilfelehrer können Sie online bei verschiedenen Anbietern finden. Auch an der Schule gibt es oft Aushänge an schwarzen Brettern oder es gibt ältere Schüler, die sich als Nachhilfelehrer anbieten.

### Lehrkräfte

Lehrkräfte, gerade Klassenlehrer, verbringen in der Schule viel Zeit mit Ihrem Kind. Deshalb bietet es sich an, sich besonders bei schulischen Problemen an die Lehrer zu wenden. Die Lehrkräfte können Auskunft darüber geben, wie sich Ihr Kind in der Schule verhält, wie seine schulischen Leistungen sind und ob es irgendwelche Auffälligkeiten gibt. Das kann besonders hilfreich sein, wenn Sie Probleme in der Kommunikation mit Ihrem Kind haben oder es Sie über die schulischen Themen nicht wahrheitsgemäß informiert. Gerade beim Kontakt mit Lehrkräften sollten Sie allerdings darauf achten, dass Ihr Kind nicht das Gefühl bekommt, dass Sie sich hinter seinem Rücken verschwören. Kommunizieren Sie daher offen, was Sie mit der Lehrkraft besprochen haben bzw. lassen Sie Ihr Kind an dem Termin teilhaben.

Alternativ gibt es an vielen Schulen einen Schulpsychologen, der alle am Schulleben Beteiligten unterstützt. Der Schulpsychologe kann sowohl bei schulischen Problemen als auch bei Problemen in der Familie beraten.

### Coaching

Bei andauernden Auseinandersetzungen und verhärteten Konflikten in der Familie kann ein professionelles Coaching der richtige Weg sein. Es gibt spezielle Eltern- und Familiencoachings, die auf Probleme in der Erziehung und im Familienleben eingehen. Sie bieten Unterstützung für die Eltern, lehren den richtigen Umgang mit Autorität und Freiheiten und stärken die Beziehungen innerhalb der Familie.



#### PRAXIS-TIPP:

Datenbanken, um Therapeuten zu finden:

- <https://www.psychosuchesuche.de>
- <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutesuche/>
- <https://www.bptk.de/service/therapeutesuche/>

### Therapie

Gelangen Sie deutlich an Ihre Grenzen, wissen nicht mehr weiter und auch Freunde und andere Eltern können Ihnen keine Hilfe mehr bieten, ist der Weg zu einem professionellen Therapeuten eine Option, Hilfe zu erhalten. Eine Therapie ist nicht nur für kranke Menschen, sondern kann auch dazu genutzt werden, dass es erst gar nicht zu einer ernsten psychischen Erkrankung kommt. Einige Psychotherapeuten sind auf Kinder und Jugendliche spezialisiert und bieten eine Anlaufstelle für Ihr gestresstes Kind. Auch Sie als Elternteil können sich Therapie begeben. Zudem gibt es die Option, eine Familientherapie in Angriff zu nehmen, bei dem das soziale Gefüge Ihrer Familie im Mittelpunkt steht. Um einen passenden Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu finden, gibt es verschiedene Datenbanken. Dort können Sie nach Zielgruppe, Anliegen und weiteren Kategorien filtern und bekommen Kontaktdaten angezeigt. Allerdings gibt es bei psychotherapeutischen Behandlungen einige Hürden, über die Sie informiert sein sollten. Zum einen gibt es wenige Therapieplätze, sodass es zu Wartezeiten und auch Absagen von Therapeuten kommen kann. Außerdem übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Familienberatung nicht, wodurch die Finanzierung in den Händen der Eltern liegt.

Kostenlose Anlaufstellen für eine Erziehungs- und Familienberatung können eine Alternative zu einer Therapie darstellen. Diese Beratungsstellen können sowohl von Jugendlichen als auch von Eltern oder der gesamten Familie besucht werden. In Einzel- oder Familiengesprächen erhalten Sie oder Ihr Kind Unterstützung und Hilfe. Die Familienberatungsstellen finden Sie online auf der Website Ihrer Stadt oder Ihrer Gemeinde.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Wenn Sie mit Eltern, Lehrkräften oder Therapeuten Kontakt aufnehmen, werden Sie schnell merken, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein sind. Auch andere Menschen benötigen Rat, das ist ganz natürlich. Manchmal braucht es nur einen externen Blickwinkel sowie ein paar Tipps und Hilfestellungen, um ein Problem, welches zunächst unüberwindbar erschien, letztendlich zu lösen.

Es ist ganz normal, dass sich das Verhältnis zu Ihrem Kind in der Pubertät etwas ändert, da es sich langsam von Ihnen als Elternteil löst und erwachsen wird. Nichtsdestotrotz kann ein harmonisches und liebevolles Familienleben weiter bestehen. Auch wenn es Auseinandersetzungen gibt, können Sie diese mit Ruhe und mit Verständnis füreinander lösen. Eine zentrale Rolle dabei spielt, zu versuchen, den Stress und die Herausforderungen Ihres Kindes wahrzunehmen und zu respektieren. Bei Jugendlichen können die Stressoren und die Auswirkungen von Stress ganz unterschiedlich sein. Wenn Sie sich dessen als Elternteil bewusst sind, können Sie in schwierigen Phasen unterstützend und wertschätzend zur Seite stehen.

## 7. LITERATURVERZEICHNIS

DAK-Gesundheit (2017). Präventionsradar. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. Erhebung Schuljahr 16/17. Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord).

DAK-Gesundheit (2018). Präventionsradar. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. Erhebung Schuljahr 17/18. Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord).

Finger, J.D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C., & Mensink, G. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1). Robert Koch-Institut, Berlin.

Kaluza, G. (2014). *Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch*. 5. Aufl. Berlin: Springer.

Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. 2. Aufl. Heidelberg: Springer.

Kaluza, G. (2014). *Stress und Stressbewältigung*. EHK; 63:261-266.

Lazarus, R.S.; Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Pub. Co.

Lazarus, R.S.; Launier, R. (1981): *Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt*. In: Nitsch JR, Hrsg. *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern: Huber; S. 213–259.

Pixner, S., & Kaufmann, L. (2013). *Prüfungsangst, Schulleistung und Lebensqualität bei Schülern. Lernen und Lernstörungen*.

Selye, H.; Köbcke, H. (1953): *Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom*. Stuttgart. Thieme.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY, US: McGraw-Hill.





## KONTAKT

fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung,  
powered by DAK-Gesundheit  
c/o planero GmbH  
Sylvensteinstr. 2  
81369 München  
Tel. 089 7466 1456  
E-Mail: [teens@fit-4-future.de](mailto:teens@fit-4-future.de)