



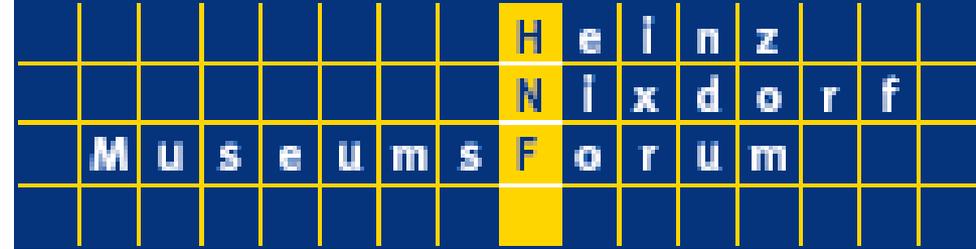
Petra Buchwald

## SELBSTBEWUSST INS LEBEN

Kinder und Jugendliche stärken,  
fördern, motivieren

Ferdinand Schöningh

# Kein Stress in der Schule!



# ÜBERBLICK

1. WAS IST STRESS?

2. WIE KÖNNEN WIR STRESS BEWÄLTIGEN?

# SCHULSTRESS (DAK, 2008)

Die Hälfte der Eltern stellten **Schulstress**-Symptome bei ihren schulpflichtigen Kindern fest:

17 % der Jungen und Mädchen zeigen häufig Stresssymptome,  
19 % gelegentlich,  
25 % selten.

30 % der befragten Eltern mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren hatten noch nie Anzeichen von **Schulstressfaktoren** festgestellt.

# SCHULSTRESS (Lohaus, 1990)

72% der 7-11jährigen und  
81% der 12-18jährigen  
gaben an, Stress zu erleben.

In beiden Altersgruppen wurde Stress eindeutig negativ  
bewertet  
(84% der jüngeren und 90% der älteren Schüler/innen).

Die jüngeren Schüler/innen konnten deutlich seltener angeben,  
welche Ursachen ihrem Stress zugrunde lagen, die älteren  
nannten Faktoren wie Nervosität,

- Überforderung,
- Zeit- und Leistungsdruck oder
- Streitereien.

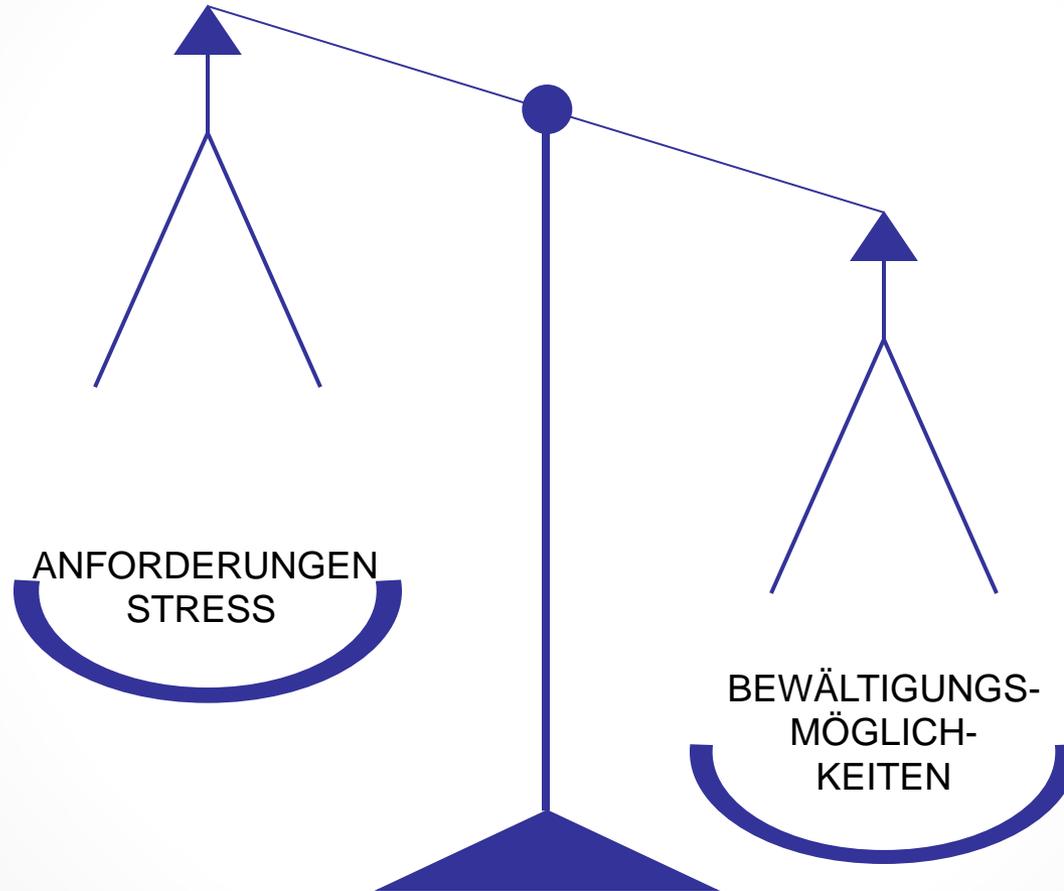
# WAS IST STRESS ?

**„Stress entsteht, wenn man glaubt, dass bestimmte Anforderungen die eigenen Kräfte überschreiten.“**

**„Stress ist von Einschätzungen abhängig, nicht von Gegebenheiten.“ (LAZARUS)**

**„Stress tritt dann ein, wenn Ressourcenverluste drohen oder tatsächlich eintreten.“ (HOBFOLL & BUCHWALD)**

# STRESS IST EIN UNGLEICHGEWICHT ZWISCHEN ANFORDERUNGEN UND BEWÄLTIGUNGSMÖGLICHKEITEN EINER PERSON (Lazarus)

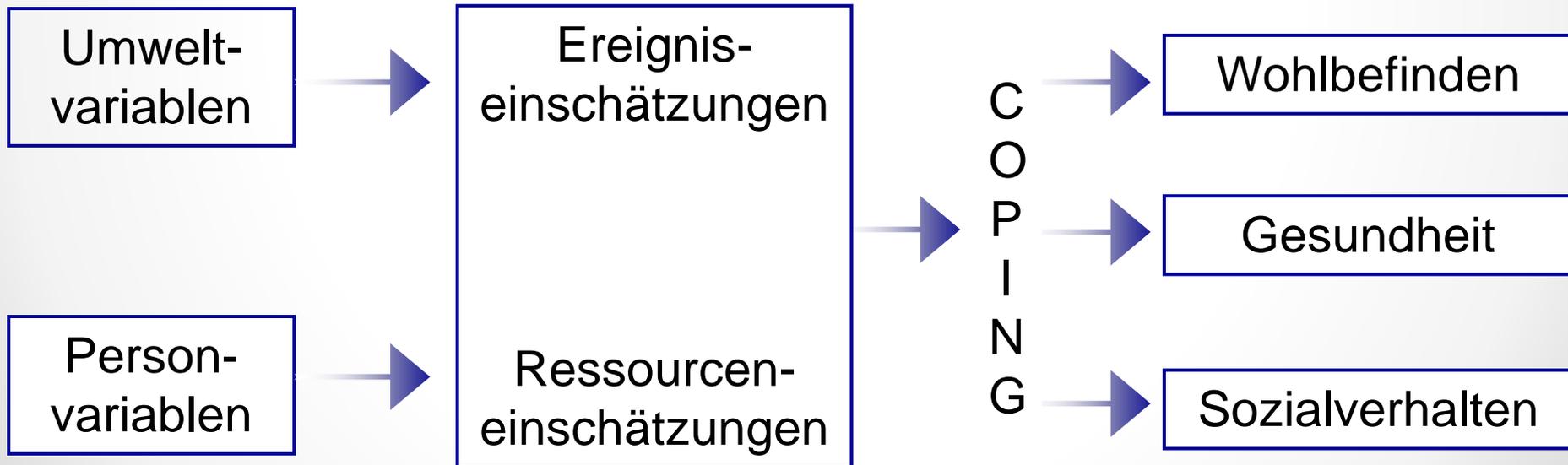


# TRANSAKTIONALE STRESSTHEORIE (nach LAZARUS)

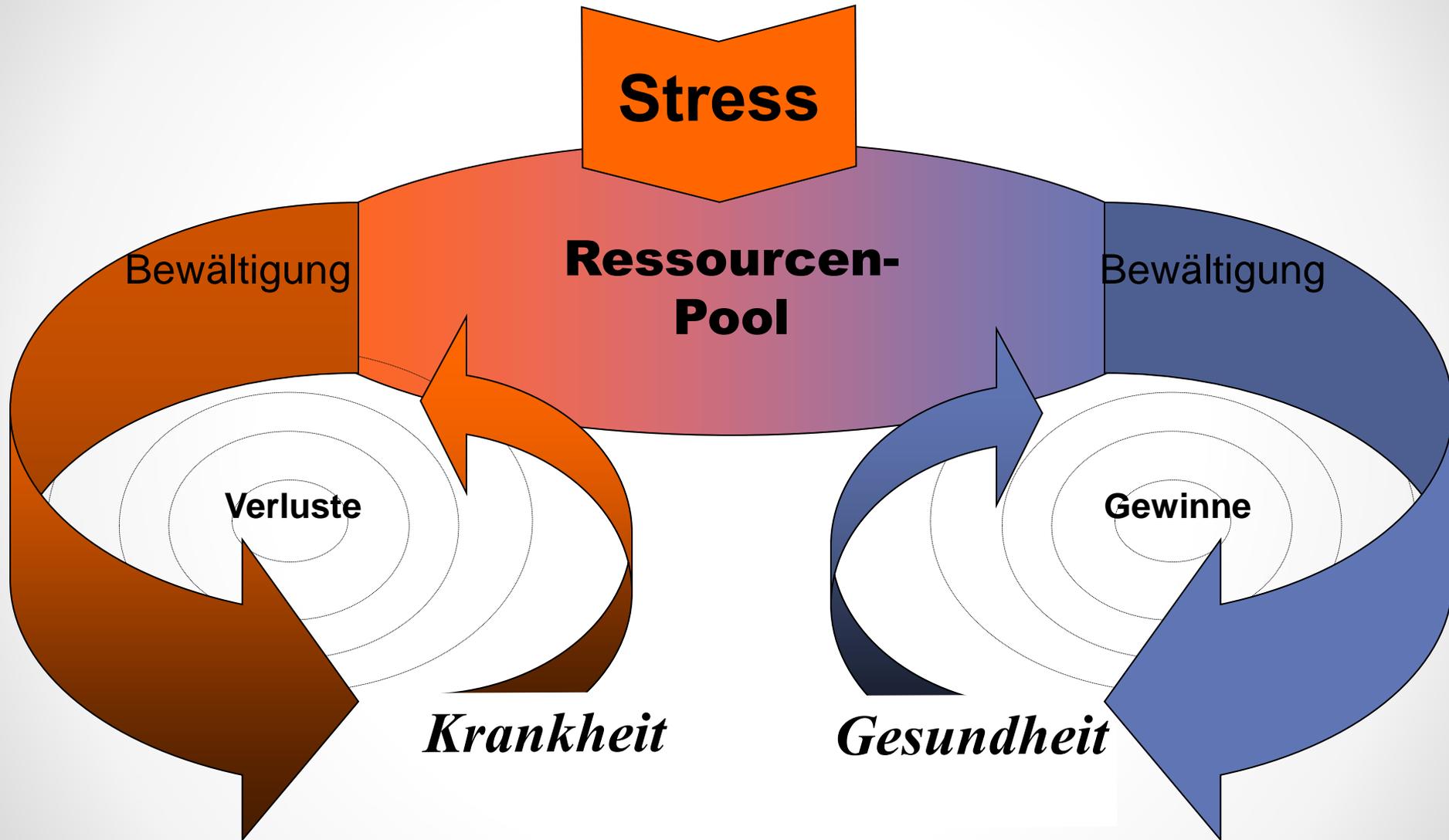
**VORAUSSETZUNGEN**

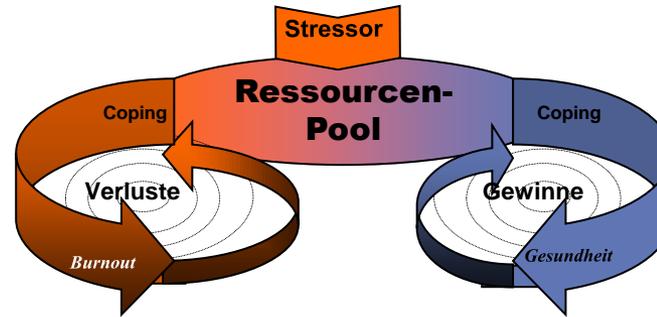
**PROZESSE**

**ERGEBNISSE**



# Entwicklung von Stress

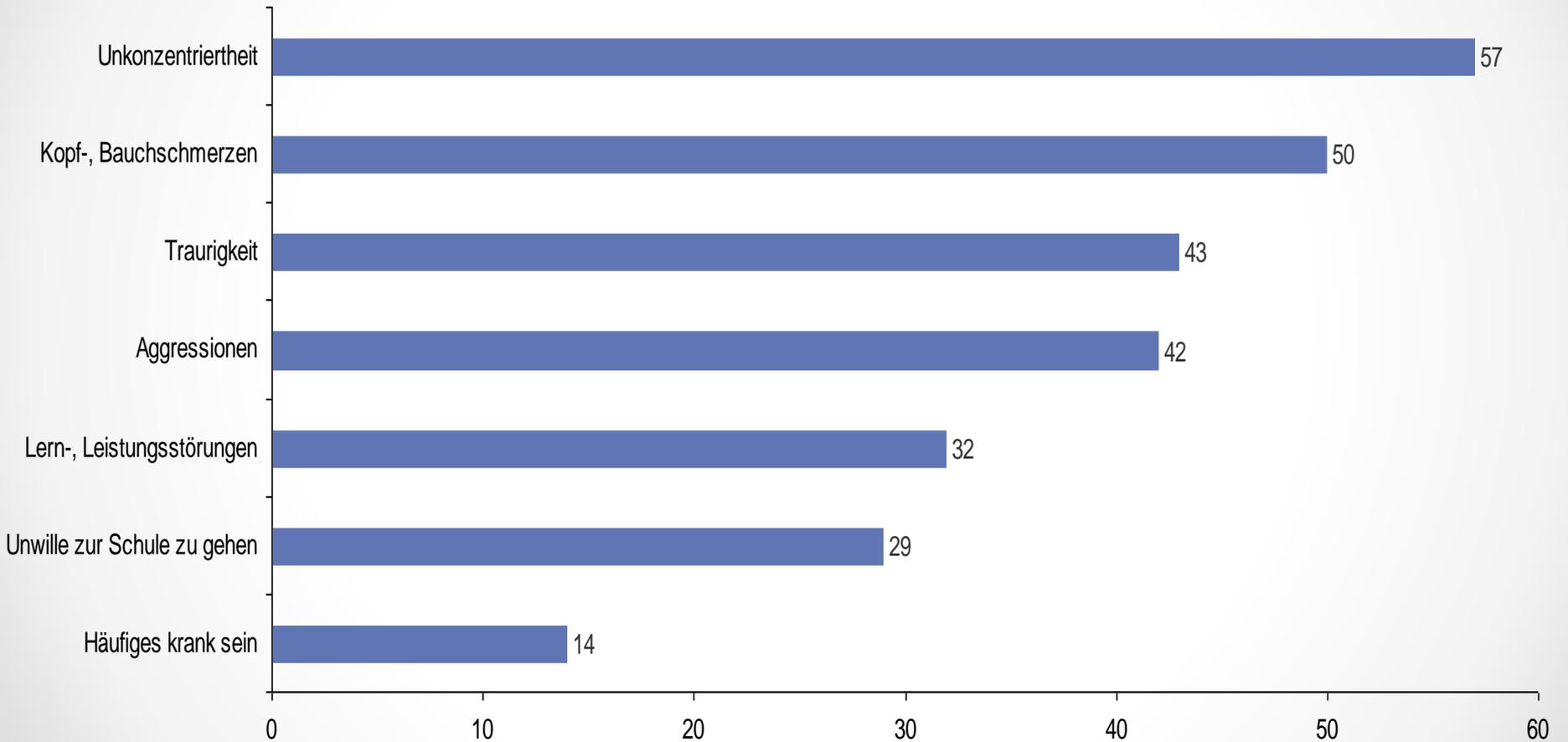




**Zeitplanung**  
**Schule**  
**Hobby / Freizeitaktivität**  
**Freundeskreis**  
**Streitereien**  
**(Cyber-)Mobbing**  
**exzessiver Medienkonsum**

**Selbstbewusstsein**  
**Gelassenheit/ Ruhe**  
**Optimistische Gedanken**  
**Kommunikationsfertigkeiten**  
**Problemlösefertigkeiten**  
**Soziale Unterstützung**  
**Gesundheit**  
**digitale Medien**  
**Geld**  
**Wohnung**

# Welche Reaktionen ruft Schulstress bei Ihrem Kind hervor?



# Stressreaktionen

## Kognitiv

- Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme
- Reduzierte Entscheidungsfähigkeit
- mangelnde Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Schule, zum Leben
- Gedanken der Sinnlosigkeit

## Körperlich

- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Magen-Darm-Probleme

## Emotional

- Reizbarkeit, Aggression
- Hoffnungslosigkeit
- Ängste
- Niedergeschlagenheit, Depression

## Verhaltensmäßig

- Medikamentenmissbrauch
- Verständnislosigkeit für Andere
- Sozialer Rückzug
  - Verändertes Essverhalten



Petra Buchwald

						H	e	i	n	z								
						N	i	x	d	o	r	f						
						M	u	s	e	u	m	s	F	o	r	u	m	

# STRESSBEWÄLTIGUNG

- *Stress bewältigen!*  
*Optimistisch denken!*  
*Probleme selbst lösen!*  
*Probleme gemeinsam lösen!*  
*Irrwege erkennen und vermeiden!*  
*Selbstgesteckte Ziele erreichen!*  
*Sich selbst gut managen – Fit fürs Leben!*

# Ansatzpunkte für Stressbewältigung

**Stressor**

***Den Alltag stressfrei gestalten***

Probleme lösen, Zeitplanung,  
Sozial-kommunikative Kompetenzen,  
Selbstbehauptendes Verhalten (Nein-sagen)

**Einschätzen  
der Lage**

***förderliche Einstellungen entwickeln***

Einstellungsänderung, positive Selbst-  
Instruktion, optimistisches Denken

**Stressreaktion**

***Ausgleich schaffen***

Sport, Fantasiereisen,  
körperliche Aktivität, Freizeitgestaltung

# Stressbewältigungs-Strategien

## Kurzfristige Erleichterung

<b>Spontane Entspannung</b>	<b>Wahrnehmungslenkung</b>	<b>Positive Selbstgespräche</b>	<b>Abreaktion</b>
-----------------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------

## Langfristige Erleichterung

<b>Entspannung</b>	<b>Kontakte</b>	<b>Problemlösung</b>	<b>Einstellungsänderung</b>	<b>Erleben von Zufriedenheit</b>
<b>Fertigkeiten (soziale Kompetenzen, „Think Positive“,</b>				

## Welche Stressbewältigungsstile gibt es?

Probleme selbst lösen	Probleme gemeinsam mit anderen lösen	erfolglose Bewältigung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimistisch denken</li> <li>• Problemlösungen suchen</li> <li>• sich geistig entspannen</li> <li>• sich körperlich erholen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung suchen</li> <li>• professionelle Hilfe suchen</li> <li>• übermenschliche Hilfe suchen</li> <li>• Zugehörigkeit suchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme ignorieren</li> <li>• Anspannung reduzieren</li> <li>• Wunschdenken</li> <li>• sich zurückziehen</li> <li>• sich Sorgen machen</li> <li>• sich selbst beschuldigen</li> </ul>



- Kommen Sie mit dem Kind ins Gespräch über seine Art der Stressbewältigung.
- Zeigen Sie ihm Möglichkeiten der körperlichen Entspannung (z. B. Sport, Musik).
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Sie um Hilfe zu bitten, wenn es nicht weiter weiß.
- Übertragen Sie Kindern ab und zu ‚schwierige‘ Aufgaben – Ihr Zutrauen in seine Fähigkeiten ist eine wichtige Botschaft für Kinder.

## *Optimistisch denken!*

### Warum optimistisches Denken stärkt

Optimistisches Denken im psychologischen Sinne schafft eine positive Grundhaltung zum Leben. Dabei spielen 4 Überzeugungen eine Rolle, die gestärkt werden sollen:

**Optimismus** – Ich sehe das Leben optimistisch und erwarte eine positive Zukunft.

**Kontrolle** – Ich kann mein Schicksal beeinflussen und bin ihm nicht einfach ausgeliefert.

**Selbstwirksamkeit** – Ich habe die Kompetenz und die Erwartung, bestimmte Ziele erreichen zu können.

**Optimistische Bewältigung** – Ich kann Probleme auf positive Art bewältigen.

**Optimistisches Denken hat einen positiven Einfluss auf**

- **Motivation,**
- **Kognition und**
- **Gefühle.**

**Optimistisches Denken ist z. B. verbunden mit erhöhter Ausdauer,**

- **besserem Problemlösen,**
- **erhöhter Kreativität,**
- **weniger Furcht vor Misserfolg,**
- **effektiveren Stressbewältigungsstrategien**
- **besserer mentaler und physischer Gesundheit.**

**Die meisten Menschen denken,  
dass wir uns schlecht fühlen  
wegen der schrecklichen Dinge, die  
uns passieren.  
Aber tatsächlich geht es uns  
schlecht wegen der Gedanken, die  
wir uns über die Dinge machen.**

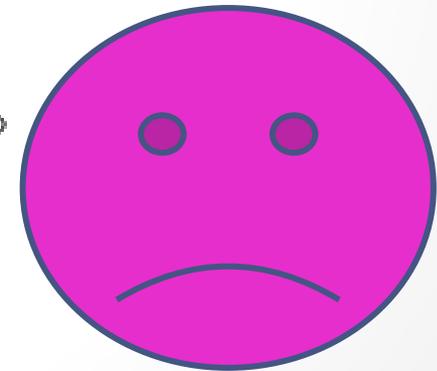
**Ereignis → Gedanke → Gefühle**

- Erst die eigene Bewertung und Sichtweise macht aus einem Ereignis etwas Positives oder Negatives. Je nachdem, wie die gedankliche Bewertung ausfällt, hat man entsprechende Gefühle.
- Man kann lernen, Gedanken zu bewerten und zu ändern.
- Unsere Gefühle werden von unseren Gedanken kontrolliert und nicht durch die Dinge, die passieren.
- So wie wir ein Ereignis bewerten, so fühlen wir uns auch.

## ***Pessimistisches Denken!***

**Manche Menschen schaffen es sogar, sich positive Ereignisse auf negative Weise zu erklären.**

„Hm, sie wollen mich also diesmal mit auf die Party nehmen, aber wahrscheinlich nur, damit sie sich meine Stereoanlage ausleihen können.“



## ***Probleme gemeinsam lösen***

Die meisten Belastungen stellen nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gemeinsames Problem dar und verlangen von allen Beteiligten Bewältigungsanstrengungen.

Erfolgreiche Problembewältigung gelingt somit nicht allein durch eine Ansammlung von individuellen Fähigkeiten (z. B. Selbstvertrauen, Selbst, Selbstbehauptung), sondern hat auch eine soziale Dimension, wie etwa das Bedürfnis nach sozialer Bindung oder das Zurückstellen persönlicher Bedürfnisse zugunsten der Gruppe.

## ***Kommunikation***

### **Was bedeutet aktives Zuhören?**

- Höre dem anderen zu und zeige Interesse an seinem Problem.
- Versuche, sich in seine Lage zu versetzen, zu verstehen, was er fühlt und warum.
- Unterbreche andere nicht beim Reden. Das ist nervig und vermittelt das Gefühl, Du seist nicht interessiert oder hättest keine Zeit. Du bekommst vielleicht einen wichtigen Teil des Problems nicht mit.
- Behalte Geheimnisse unbedingt für Dich. Alles andere wäre respektlos.
- Gebe keine vorschnellen Ratschläge, in denen Du „fertige“ Lösungen anbietest.
- Kritisiere nicht: „Du hättest das ganz anders machen sollen!“
- Bewerte nicht: „Warum bist du so schwach?“

# Kommunikation

## Wie setzt man eine selbstbewusste Körpersprache ein?

*Augenkontakt:* Schau der Person, mit der Du sprichst, direkt in die Augen. Starre aber andere nicht an – dadurch fühlen sie sich unwohl.

*Körperhaltung:* Wende Deinen Oberkörper der Person zu, mit der Du sprichst. Herumrutschen, zappeln sind Signale für Unsicherheit.

*Stimme:* Spreche kontrolliert und klar. Vermeide zu zögern oder „Ömm“ zu sagen, sonst erscheinst Du unsicher.

*Gesichtsausdruck:* Manchmal lachen Menschen, um darüber hinwegzutäuschen, dass sie nervös sind. Dein Gesichtsausdruck muss mit der Ernsthaftigkeit Deiner Botschaft übereinstimmen.

*Physische Distanz:* Wie groß der Abstand zu Deinem Gesprächspartner ist, hängt von dem Verhältnis ab, das Du zu ihm hast. Kommt man zu nahe oder berührt den anderen, kann man dessen Privatsphäre verletzen.



## ***Probleme gemeinsam lösen***

Professionelle Berater sind Leute, deren Job es ist, anderen Menschen bei ihren Problemen zu helfen – egal wie groß oder klein die sind. Du kannst dort Ratschläge bekommen oder hast einfach jemanden, der Dir zuhört.

Gründe, sich an einen professionellen Helfer zu wenden, sind:

- „Ich fühle mich einsam.“
- „Manchmal bin ich depressiv.“
- „Ich komme mit meinen Hausaufgaben nicht zurecht.“
- „Andere Kinder ärgern und mobben mich.“
- „Zu Hause bin ich unglücklich.“

## ***Digitale Medien und Stress bei Jugendlichen***

- Medienkonsum kann Stress auslösen, aber auch reduzieren,
- Konsum von emotional aufwühlenden, gewalthaltigen Medieninhalte kann Stress und Aggressionen auslösen,
- Medien können auch beruhigende und entspannende Wirkung haben,
- Medienkompetenz spielt eine Schlüsselrolle für die Art, den Umfang und die Funktion der Mediennutzung im Jugendalter.

(Lohaus, 2013)

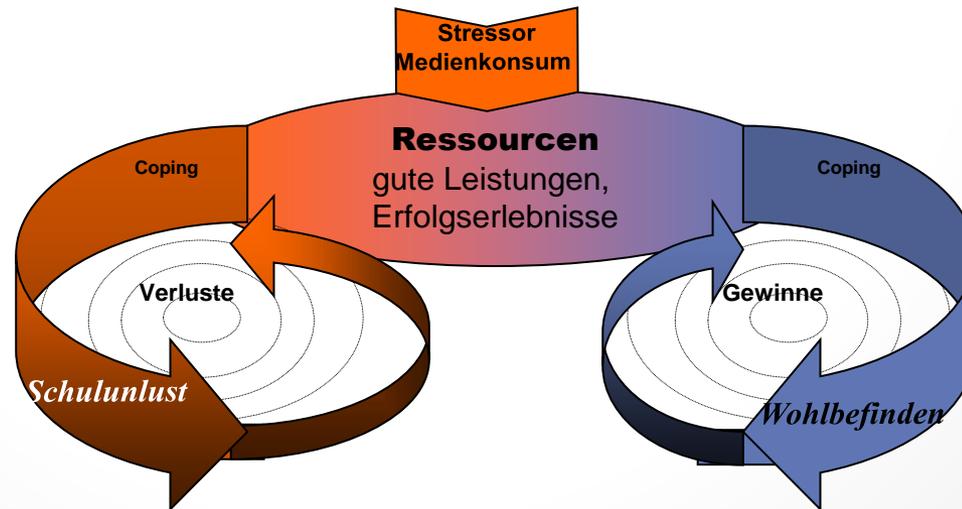
## ***Digitale Medien und Stress bei Jugendlichen***

- 91% der 12- bis 19-jährigen Jugendlichen sind jeden Tag oder mehrmals pro Woche online.
- Im Durchschnitt verbringen Jugendliche heute mehr als zwei Stunden täglich im Netz.
- Online-Tätigkeiten sind mit sämtlichen Lebensbereichen Jugendlicher verknüpft. Die mit Abstand beliebteste Tätigkeit ist das Kommunizieren in sozialen Netzwerken, Chats oder per E-Mail

JIM-Studie 2012

## ***Digitale Medien und Stress bei Jugendlichen***

Exzessiver Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter kann Stress auslösen, weil er einen negativen Einfluss auf die Schulleistungen haben kann. Schlechte Schulleistungen rufen wiederum Schulstress und Schulunlust hervor und so werden negative Kreisläufe in Gang gesetzt.



## ***Digitale Medien und Stress bei Jugendlichen***

Exzessiver Medienkonsum mindert Schulleistungen, weil:

- (a) nur wenig Zeit für Lernaktivitäten verbleibt
- (b) die Beschäftigung mit emotional aufwühlenden Medien wie Computerspielen oder gewalthaltigen Filmen die Konsolidierung zuvor gelernter Inhalte reduziert.

Wissenschaftliche Studien zeigen:

- gewalthaltige Medieninhalte erzeugen physiologischen Stress, aber die Jugendliche bewerten diesen Stress subjektiv als positiv (Maass, Lohaus & Wolf, 2010).

Medien können Stress durch Cybermobbing in digitalen sozialen Netzwerken auslösen (JIM-Studie 2012)

23% der Jugendlichen (12 - 19 J) kennen jemanden, der schon einmal im Internet „fertig gemacht wurde“.

Dieses Phänomen tritt insbesondere zwischen 14 und 17 Jahren auf und trifft mehr Mädchen als Jungen, mehr Hauptschüler als Gymnasiasten.

# Jugendliche – Opfer im „Cybermobbing“

So viel Prozent der Schüler\* wurden schon im Internet oder über Handy gemobbt durch:



Sie waren/hatten danach:



\*in Deutschland im Alter von 14 bis 20 Jahren  
Mehrfachnennungen möglich

**Medienkompetenz** kann dazu beitragen, dass Jugendliche durch die Vorteile des Internets ihren Stress reduzieren und die potentiell Gefahren des Internets vermeiden.

Das EU Kids Online Project (2012) zeigt, dass deutsche Jugendliche hinsichtlich der internetbezogenen Medienkompetenz im europäischen Vergleich einen der hinteren Plätze belegen (18 von 25, Sonck et al., 2012).

**Medienkompetenz** heißt:

- (a) Medien kritisch zu reflektieren und einordnen zu können (Medienkritik),
- (b) Ausreichende Kenntnisse im Umgang mit Medien (Medienkunde),
- (c) Fähigkeit zur gezielten Auswahl von Medien (Mediennutzung) und
- (d) Kompetenz, Medien aktiv mitzugestalten (Mediengestaltung).

Berlin/Köln, 29. April 2013.

Ab sofort unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Jugendliche dabei, übermäßiges Internetsurfen oder dauerndes PC-Spielen in den Griff zu kriegen.

Zentrales Ziel des neuen Programms

„**Das andere Leben**“ auf [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) ist es, bei jungen Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren Aktivitäten im realen Leben zu fördern.

## Wann werden Computer und Internet zum Problem?

Ob Jugendliche Computerspiele spielen, im Internet surfen oder mit Freunden chatten – Medien gehören einfach dazu. Mancher nutzt sie eben mehr, die andere weniger. Richtig oder Falsch gibt es da nicht.

Klar ist aber: Jede Minute, die vor dem Computer verbracht werden, fehlen vielleicht für andere Sachen.

Wenn der Computer wichtiger wird als Freunde, Familie, Schule oder Hobbys, dann ist eventuell ein Problem entstanden.

## **Tipps für Eltern, Kinder und Jugendliche – Was kann man tun?**

- Verschaffe dir einen Überblick über deine Onlinezeiten.
- Wie viel Zeit verbringst du täglich am PC?
- Sprich mit deinen Eltern über deine Computernutzung, darüber was dir Spaß macht, was du am PC genau machst usw., sie können dich dann bestimmt besser verstehen.
- Fordere deine Eltern auf mitzuspielen, erkläre ihnen z. B. dein Lieblingsspiel.

## **Tipps für Eltern, Kinder und Jugendliche – Was kann man tun?**

- Vereinbare gemeinsam mit deinen Eltern feste Computerzeiten. Überlege, wann es dir besonders wichtig ist, am PC zu sein und wann du darauf verzichten kannst.
- Einige dich mit deinen Eltern auf eine wöchentliche Medienzeit (Fernsehen, Internet, Spielen) oder auf computerfreie Tage.
- Überlege, welche anderen Interessen und Hobbys du hast.
- Versuche wieder genügend Zeiten einzuplanen für Beschäftigungen ohne PC (Verabredungen mit Freunden, Sport, Musik)

# Herzlichen Dank!

[www.petra-buchwald.de](http://www.petra-buchwald.de)

