

Stress und Resilienz im Jugendalter

Prof. Dr. Arnold Lohaus
Universität Bielefeld

Vortrag auf dem Symposium

Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

am 13. Juli 2016 an der IHK Akademie Feldkirchen-Westerham

Stress und Resilienz im Jugendalter

Vortragsgliederung

1. Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter
2. Stressauslöser und Stressfolgen im Jugendalter
3. Ein Modell der Stressentstehung
4. Risiko- und Schutzfaktoren
5. Stressbewältigungskompetenzen und Resilienz
6. Stärkung von Stressbewältigungskompetenzen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter

Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

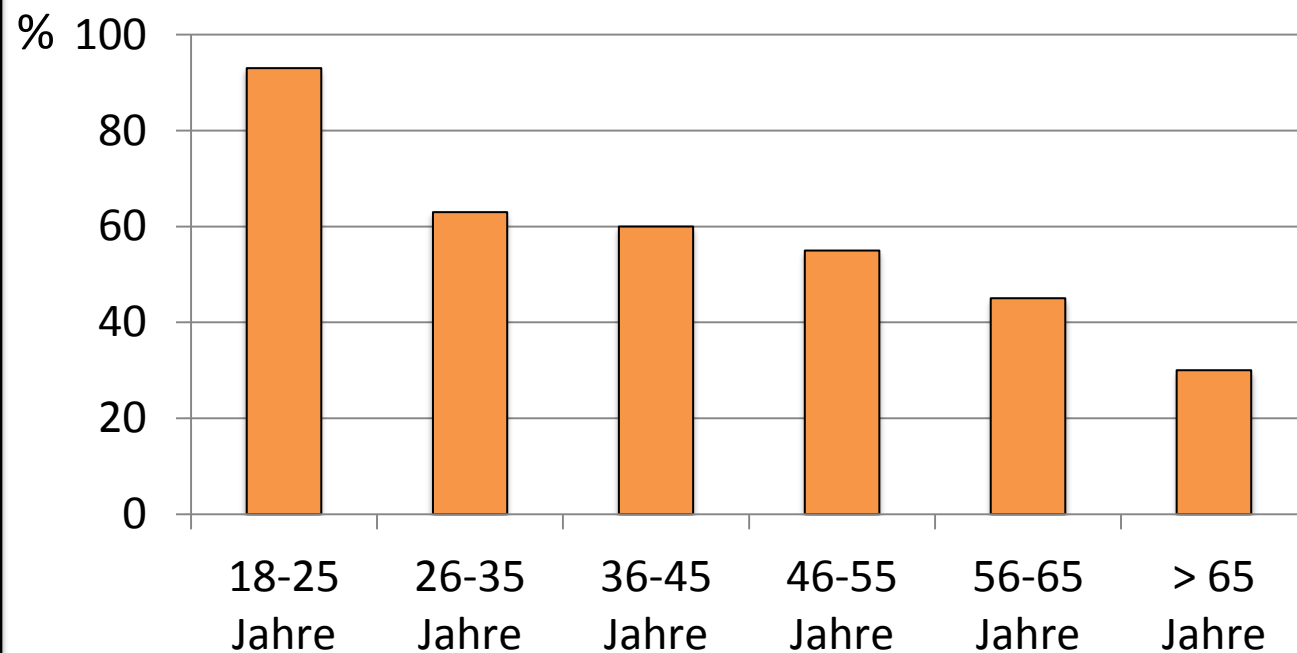
Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Anteil der Befragten, die angeben, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist (Quelle: Repräsentative Forsa Umfrage im Auftrag der TK aus 2013)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

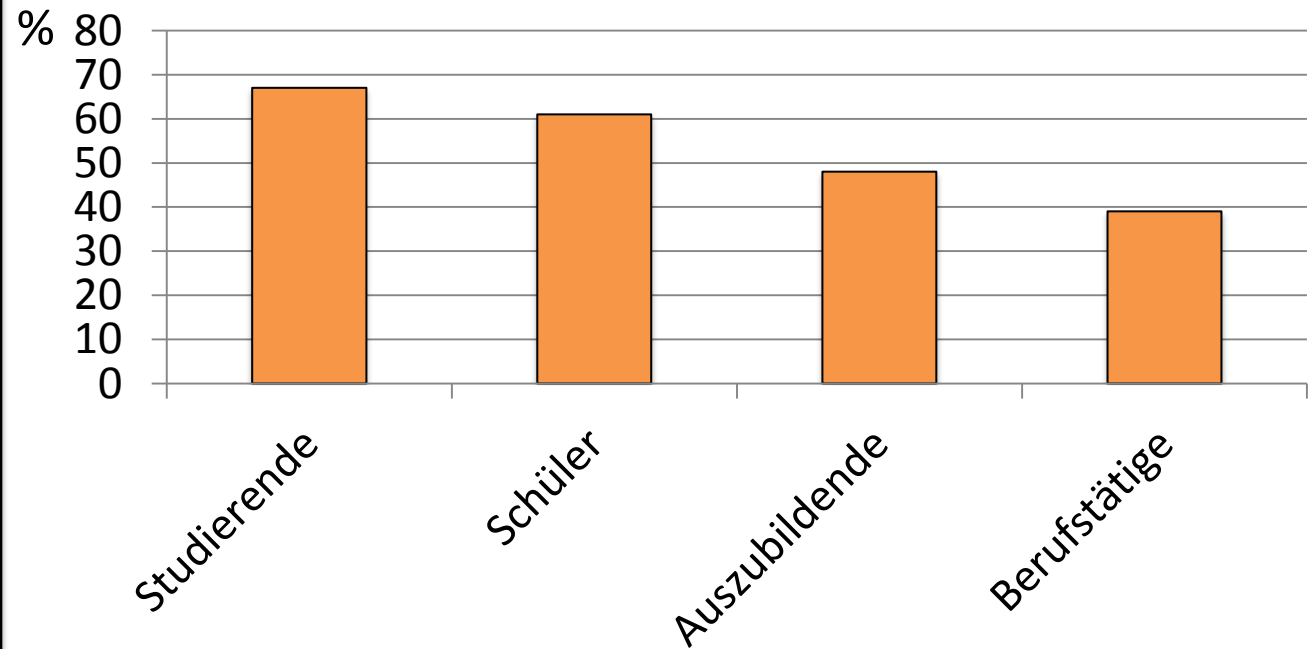
Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Anteil der Jugendlichen, die angeben, dass sie sich in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert fühlen (Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung aus 2014)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

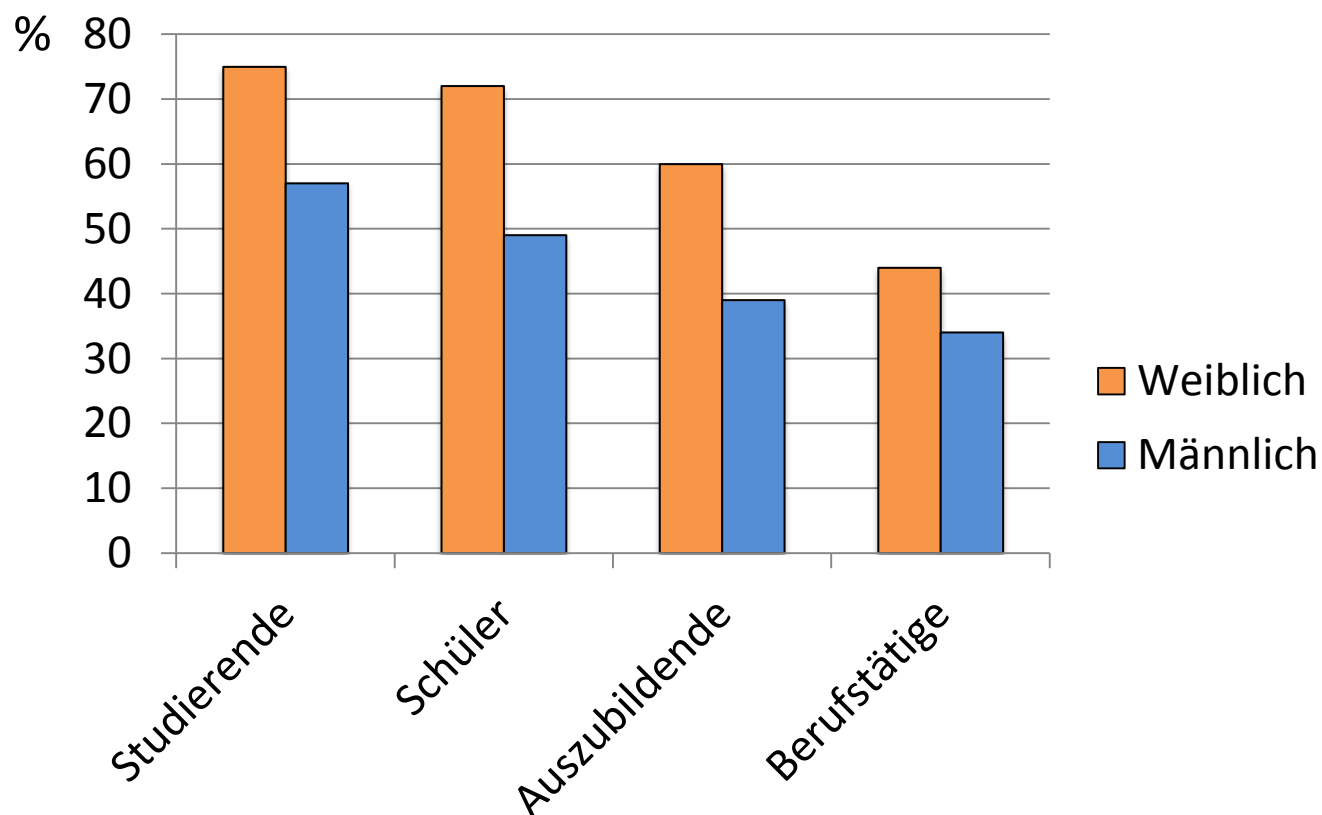
Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Geschlechtsunterschiede bei dem Anteil der Jugendlichen, die angeben, dass sie sich in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf häufig oder sehr häufig gestresst oder überfordert fühlen (Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung aus 2014)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

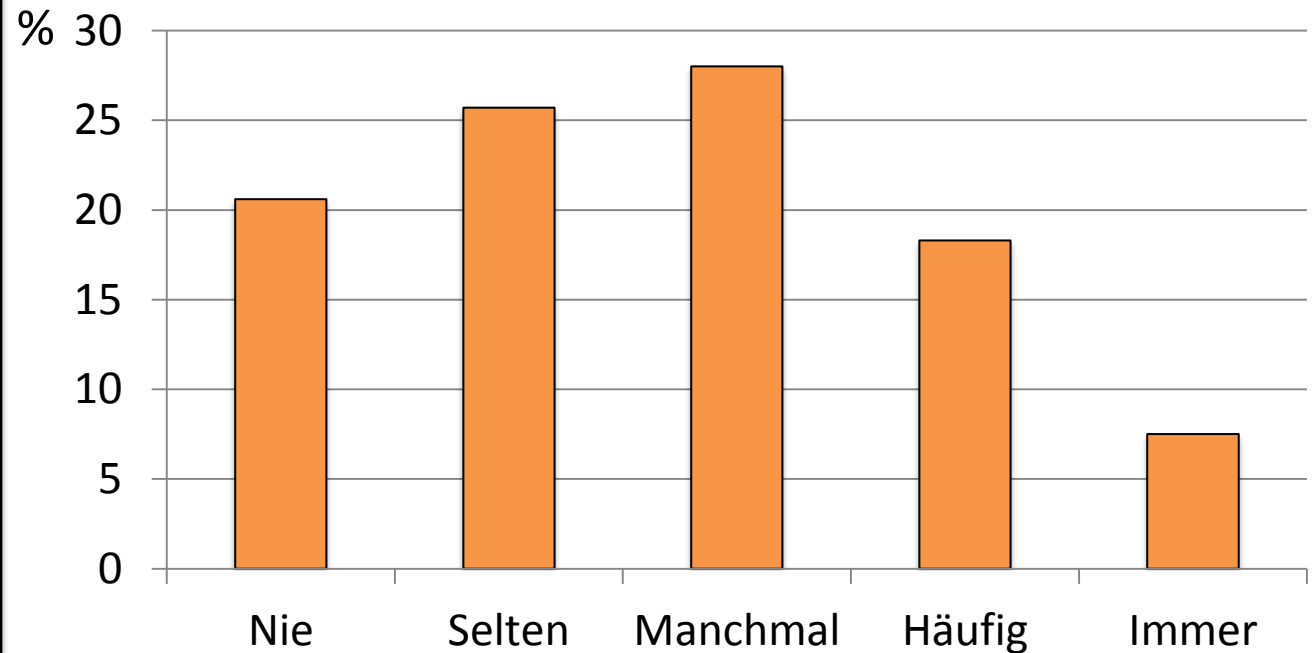
Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Anteil der Auszubildenden, die angeben, Probleme zu haben, sich nach der Ausbildung in der Freizeit zu erholen (Quelle: Repräsentative DGB-Umfrage unter Auszubildenden aus 2015)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Häufigkeitsangaben zu *physischen* Symptomen
(Häufigkeit je Woche, Schüler weiterführender
Schulen, Beyer & Lohaus, 2006)

Symptome	Keinmal	Einmal	Mehrmals
Kopfschmerzen	45.5%	32.2%	22.3%
Schlaflosigkeit	45.7%	26.6%	27.7%
Bauchschmerzen	61.8%	23.9%	14.3%
Appetitlosigkeit	62.0%	19.2%	18.8%

Stress im Jugendalter

Stressempfinden & Stresssymptome

Stressauslöser und Stressfolgen

Modell der Stressentstehung

Risiko- und Schutzfaktoren

Stressbewältigungs- kompetenzen und Resilienz

Stärkung von Stressbewältigungs- kompetenzen

Häufigkeitsangaben zu *psychischen* Symptomen
(Häufigkeit je Woche, Schüler weiterführender
Schulen, Beyer & Lohaus, 2006)

Symptome	Keinmal	Einmal	Mehrmals
Erschöpfung	19.1%	31.8%	49.1%
Überforderung	51.7%	31.4%	16.9%
Anspannung	42.1%	33.3%	24.6%
Unzufriedenheit	32.3%	38.8%	28.9%

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. **Stressempfinden und Stresssymptome im
Jugendalter**
2. **Stressauslöser im Jugendalter**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

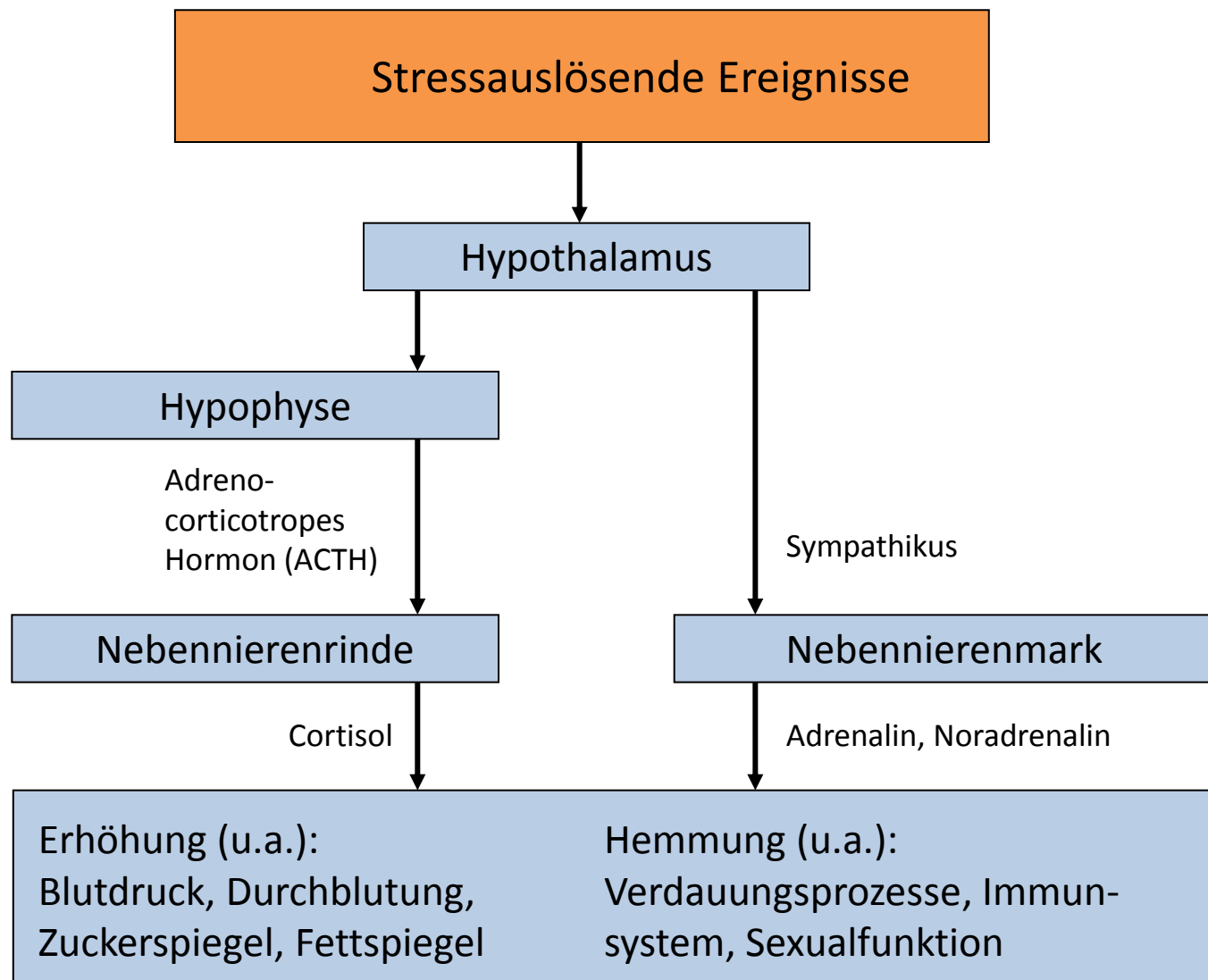
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stressphysiologie



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Kritische Lebensereignisse

Beispiele: Umzug
 Scheidung der Eltern

Entwicklungsbedingte Probleme

Beispiele: Pubertät
 Berufswahl

Alltägliche Spannungen

Beispiele: Streit mit Eltern
 Mobbing Erfahrungen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

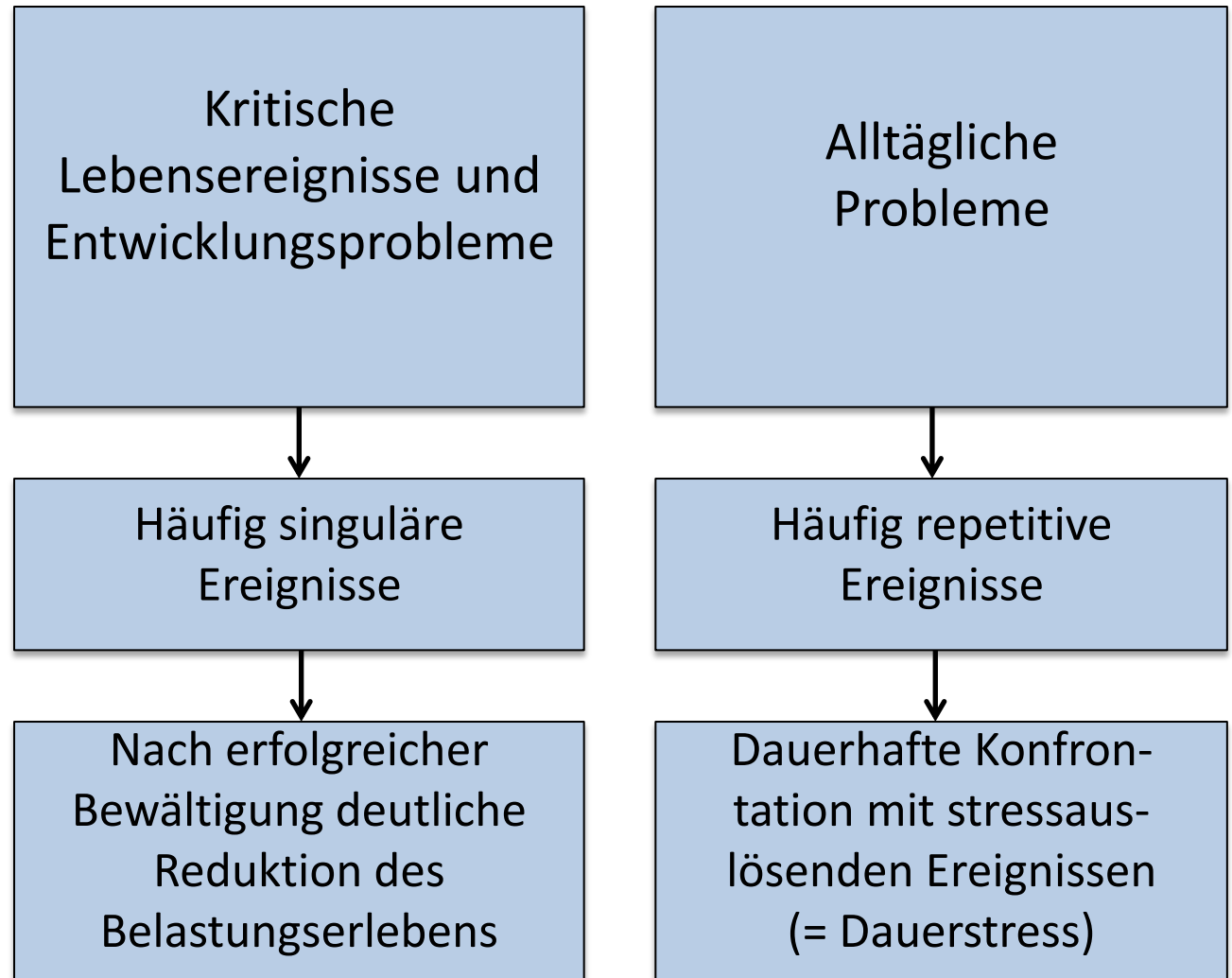
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stressursachen bei Auszubildenden (Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung aus 2014)



➔ Viele alltägliche Probleme bei den Auszubildenden

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Neben den alltäglichen Anforderungen vielfältige
Entwicklungsaufgaben im Jugendalter (nach
Havighurst, 1972):

- Aufbau neuer und reifer Beziehungen zu Gleichaltrigen des eigenen und anderen Geschlechts
- Übernahme der männlichen bzw. weiblichen Geschlechtsrolle
- Akzeptieren des eigenen Körpers
- Loslösung und emotionale Unabhängigkeit von den Eltern
- Ökonomische Unabhängigkeit von den Eltern
- Berufswahl und -ausbildung
- Vorbereitung auf Partnerschaft und Familie
- Erwerb intellektueller Fähigkeiten, um eigene Rechte und Pflichten ausüben zu können
- Entwicklung sozialverantwortlichen Verhaltens
- Aneignung von Werten, die einen Leitfaden für das eigene Verhalten darstellen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

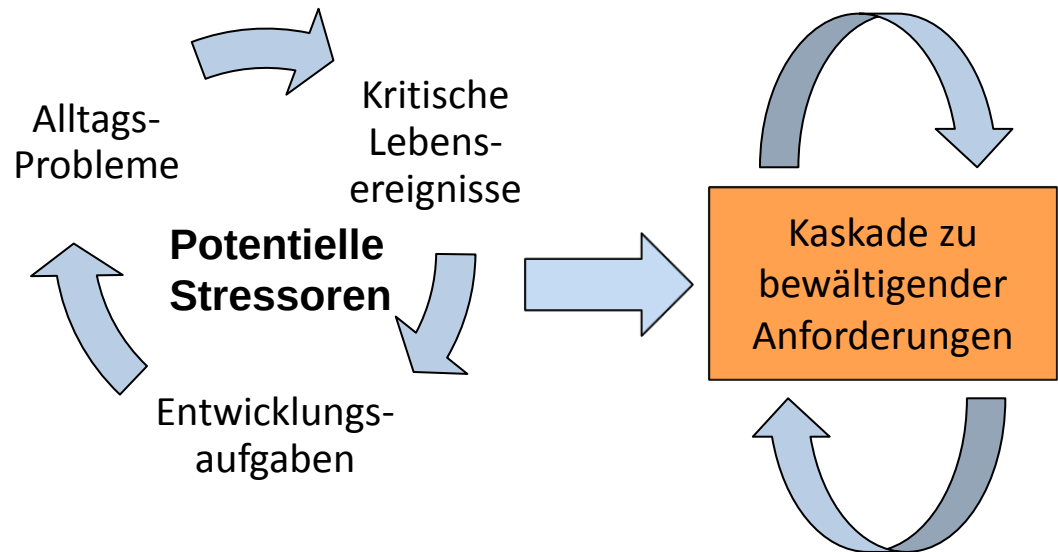
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Möglichkeit einer Kulminierung von Problemen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

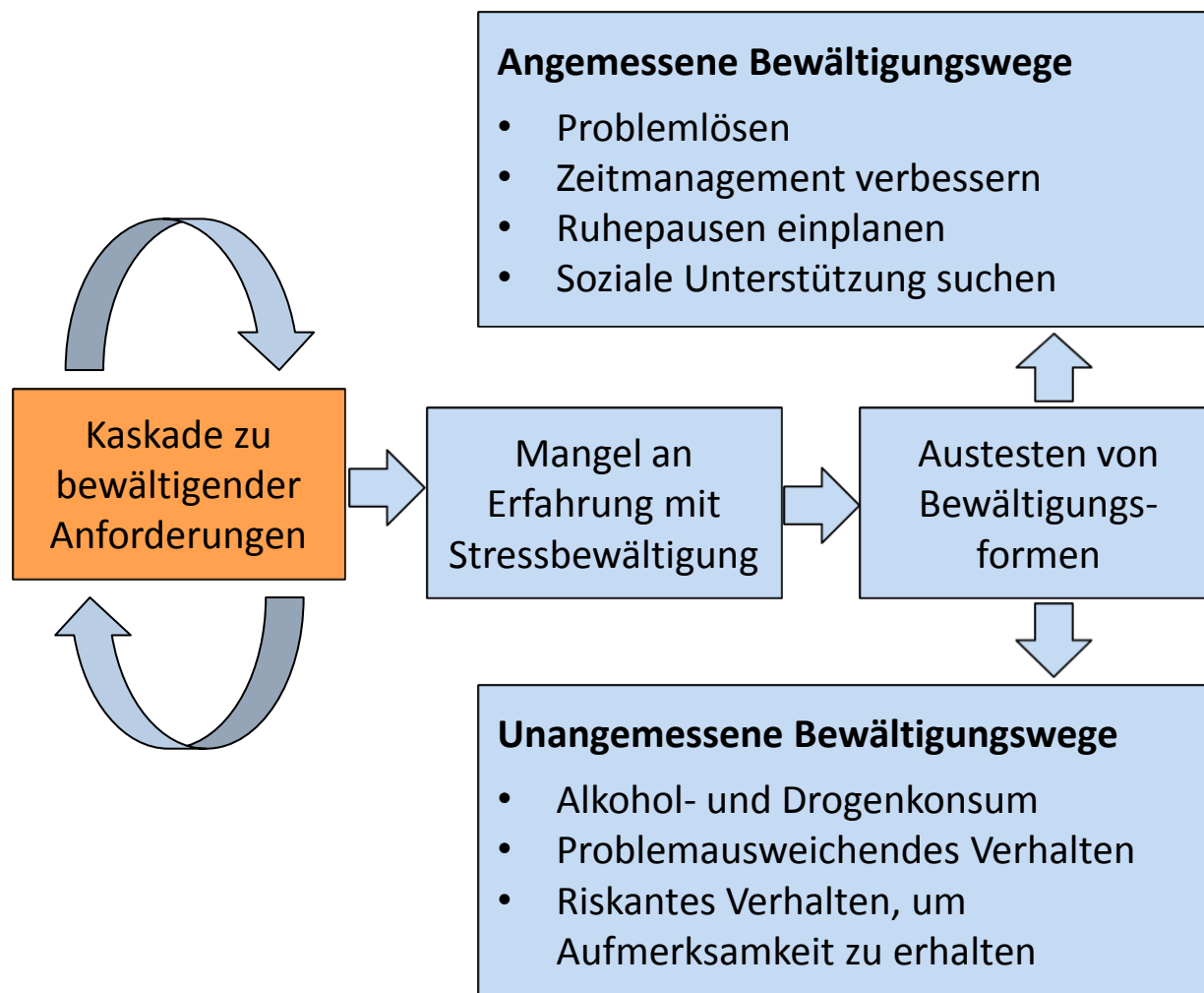
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Möglichkeit einer Kulminierung von Problemen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

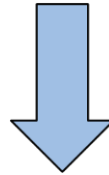
Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Mögliche Stressfolgen

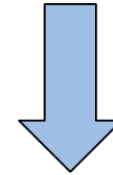
Potentielle Stressoren:

Kritische Lebensereignisse
Entwicklungsprobleme
Alltägliche Spannungen



Unmittelbare, kurzfristige
Stressfolgen

Beispiele:
Cortisol-, Adrenalin-,
Noradrenalin-
ausschüttung,
Blutdruckerhöhung,
Alarmbereitschaft



Langfristige Stressfolgen

Beispiele:
Erschöpfung,
Bluthochdruck,
Niedergeschlagenheit,
Krankheitsanfälligkeit

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Mögliche Stressfolgen auf verschiedenen Ebenen

Ebene der Stresswirkung	Beispiele für längerfristige Stressfolgen
Physiologisch- vegetativ	• Kopf- und Bauchschmerzen • Ein- und Durchschlafstörungen • Erschöpfungszustände
Kognitiv- emotional	• Kognitive Leistungseinschränkung • Ein- und Durchschlafstörungen • Erschöpfungszustände
Verhaltens- bezogen	• Körperliche Unruhe • Konzentrationsschwierigkeiten • Veränderung des Sozialverhaltens

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. **Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter**
2. **Stressauslöser im Jugendalter**
3. **Ein Modell der Stressentstehung**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

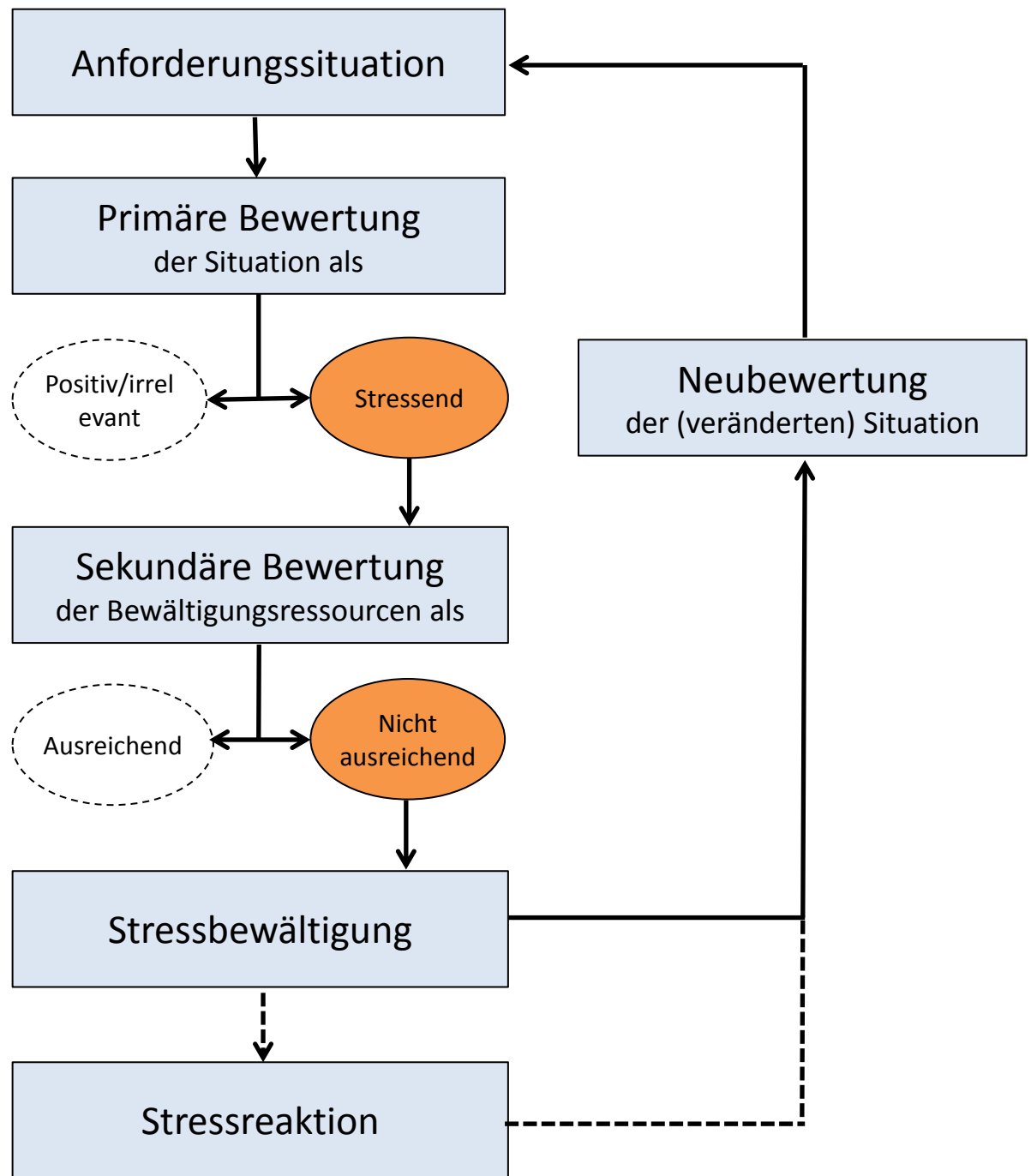
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stress ist in erster Linie eine adaptive Reaktion auf erhöhte Anforderungen

- Aktivierung des sympathischen Nervensystems
- Steigerung der Vigilanz
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Sowohl in Situationen, die negativ bewertet werden, als auch in positiv bewerteten Situationen (Distress versus Eustress)

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Beispiel zu Eustress versus Distress:

Studie zur Wirkung von Medientypen und Medieninhalten
auf Stress (Maass, Lohaus & Wolf, 2010)

Teilnehmer:

- 98 Schüler im Alter von 11 bis 14 Jahren

Medientypen (Nutzungsdauer jeweils ca. 45 Minuten):

- Fernsehen
- Konsolenspiele

Medieninhalte:

- Gewalthaltige Action (King Kong)
- Gewaltlose Inhalte (Wer wird Millionär)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stressindikatoren:

- Physiologische Maße (u.a. Cortisol, Herzrate)
- Subjektives Stresserleben

Zentrale Ergebnisse:

- Physiologischer Stresslevel deutlich erhöht bei den gewalthaltigen Actioninhalten
- Subjektives Stresserleben ebenfalls erhöht
- Aber: Dennoch größeres Interesse an den gewalthaltigen Actioninhalten (Eustress)

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stress kann seinen adaptiven Charakter verlieren, wenn über längere Zeiträume relativ dauerhaft Stressreaktionen ausgelöst werden.

- Die Stressreaktionen können längerfristig zu Erschöpfungszuständen führen, die sich sowohl in psychischen als auch somatischen Symptomen äußern können.
- Hier bestehen Bezüge zum Burnout-Syndrom, das häufig als Erschöpfungszustand nach langandauerndem Stresserleben verstanden wird.
- Die Stressreaktionen kommen als Auslöser für psychische und somatische Störungen in Betracht – vor allem wenn eine Vulnerabilität für die Entstehung bestimmter Störungen besteht.

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter
2. Stressauslöser im Jugendalter
3. Ein Modell der Stressentstehung
4. Risiko- und Schutzfaktoren

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines
Stresserlebens

Beispiele:

- Lebens- und Arbeitsbedingungen
(Perspektivlosigkeit, Überwiegen negativer
Erfahrungen im familiären und beruflichen Umfeld,
Erleben sozialer Ausgrenzung etc.)
- Persönlichkeit (geringe Flexibilität des Denkens,
Neigung zu negativem und katastrophisierendem
Denken)
- Vulnerabilitäten (konstitutionell erhöhte
Empfänglichkeit für somatische und psychische
Probleme)

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Pubertäre Veränderungen als besonderer
Vulnerabilitätsfaktor im Jugendalter

- Umstrukturierungen im Bereich des präfrontalen Kortex (zuständig für Planen, Organisieren, Kontrollieren etc.)
 - Veränderungen im Bereich des Limbischen Systems (zuständig für Emotionsverarbeitung)
 - Geringere Stimulation des Hirnbelohnungssystems durch Neurotransmitter (wie Dopamin)
-
- Daher im Jugendalter bis in das junge Erwachsenenalter häufig Schwierigkeiten, Emotionen zu kontrollieren und Handlungen längerfristig zu planen
 - Häufig Suche nach alternativen Möglichkeiten, das Hirnbelohnungssystem zu stimulieren. Beispiele: Alkohol, Drogen oder Aktivitäten, die zu einem angenehmen Erlebnis („Kick“) führen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

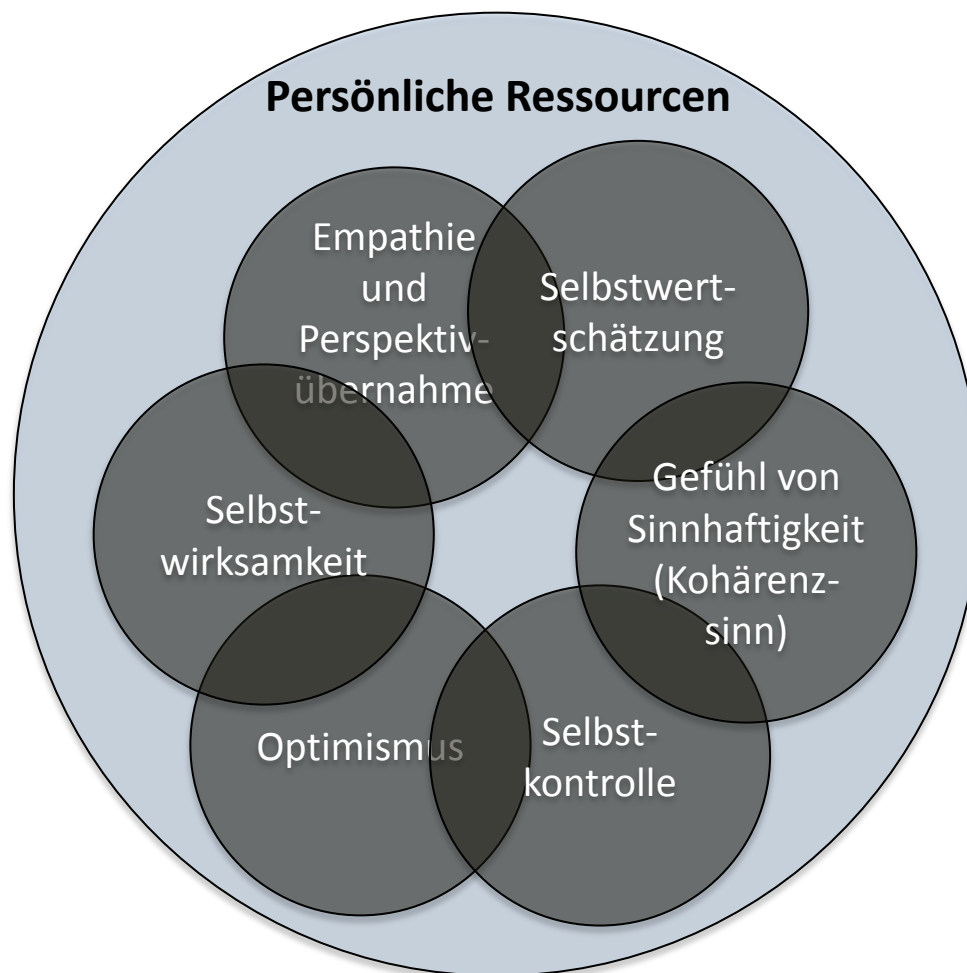
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Schutzfaktoren wirken Risikofaktoren entgegen und senken damit die Wahrscheinlichkeit eines Stresserlebens



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

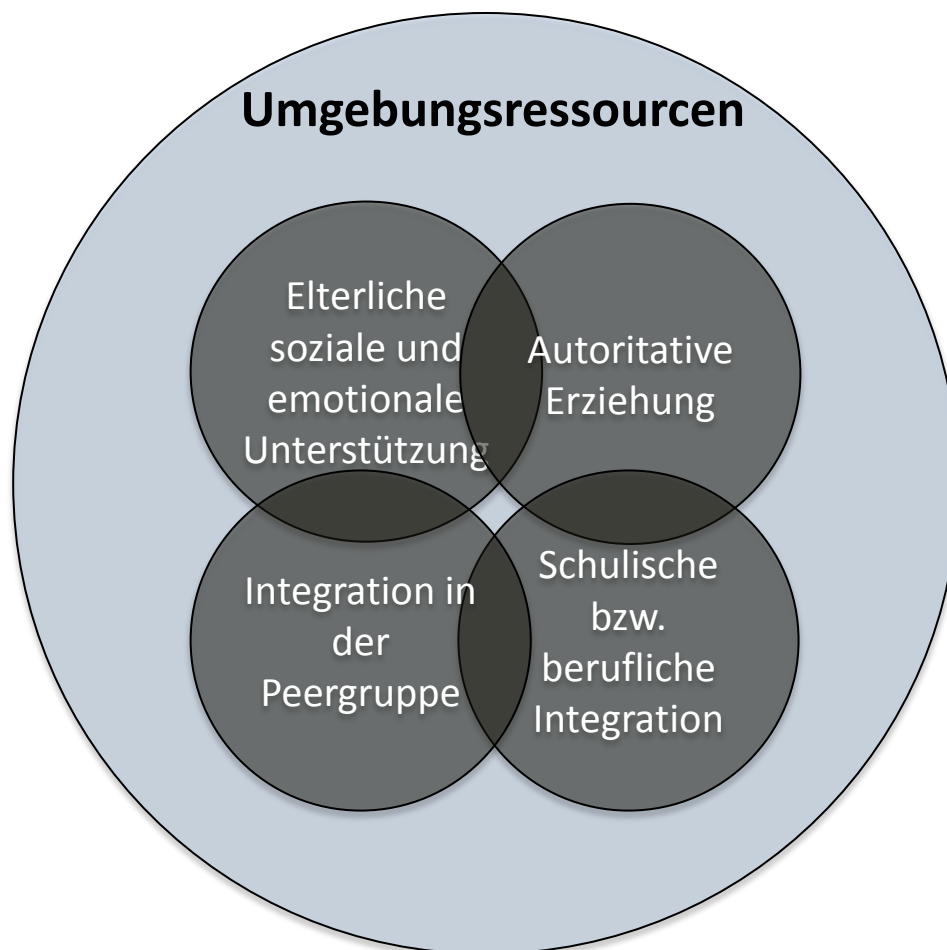
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Schutzfaktoren wirken Risikofaktoren entgegen und senken damit die Wahrscheinlichkeit eines Stresserlebens



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

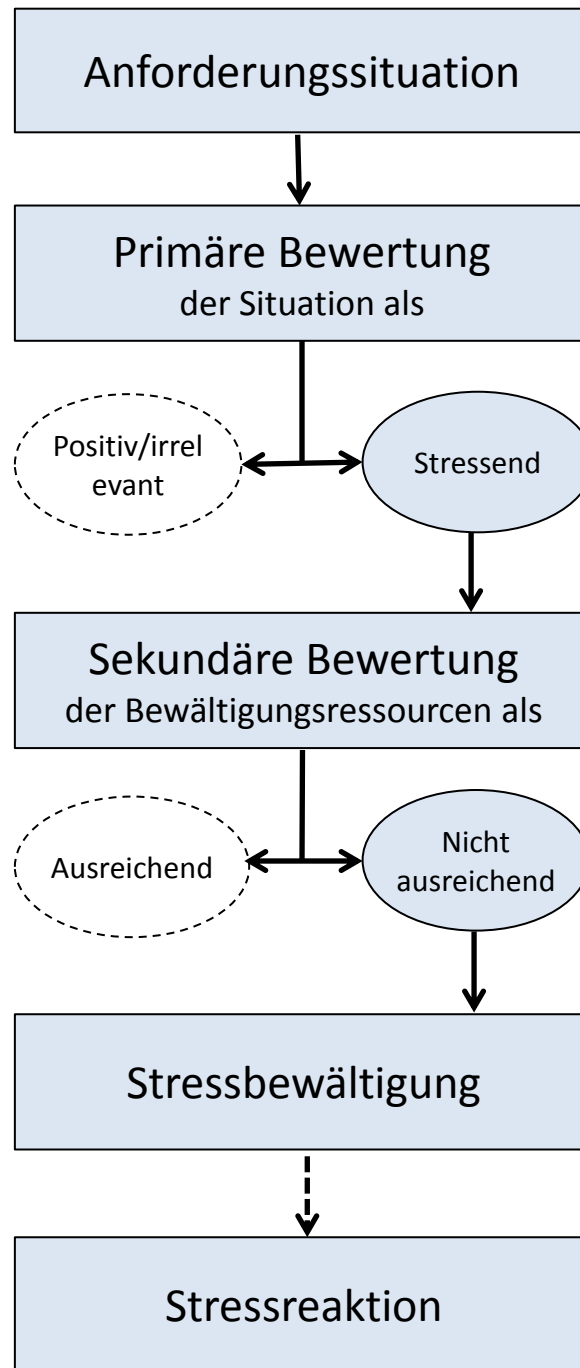
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

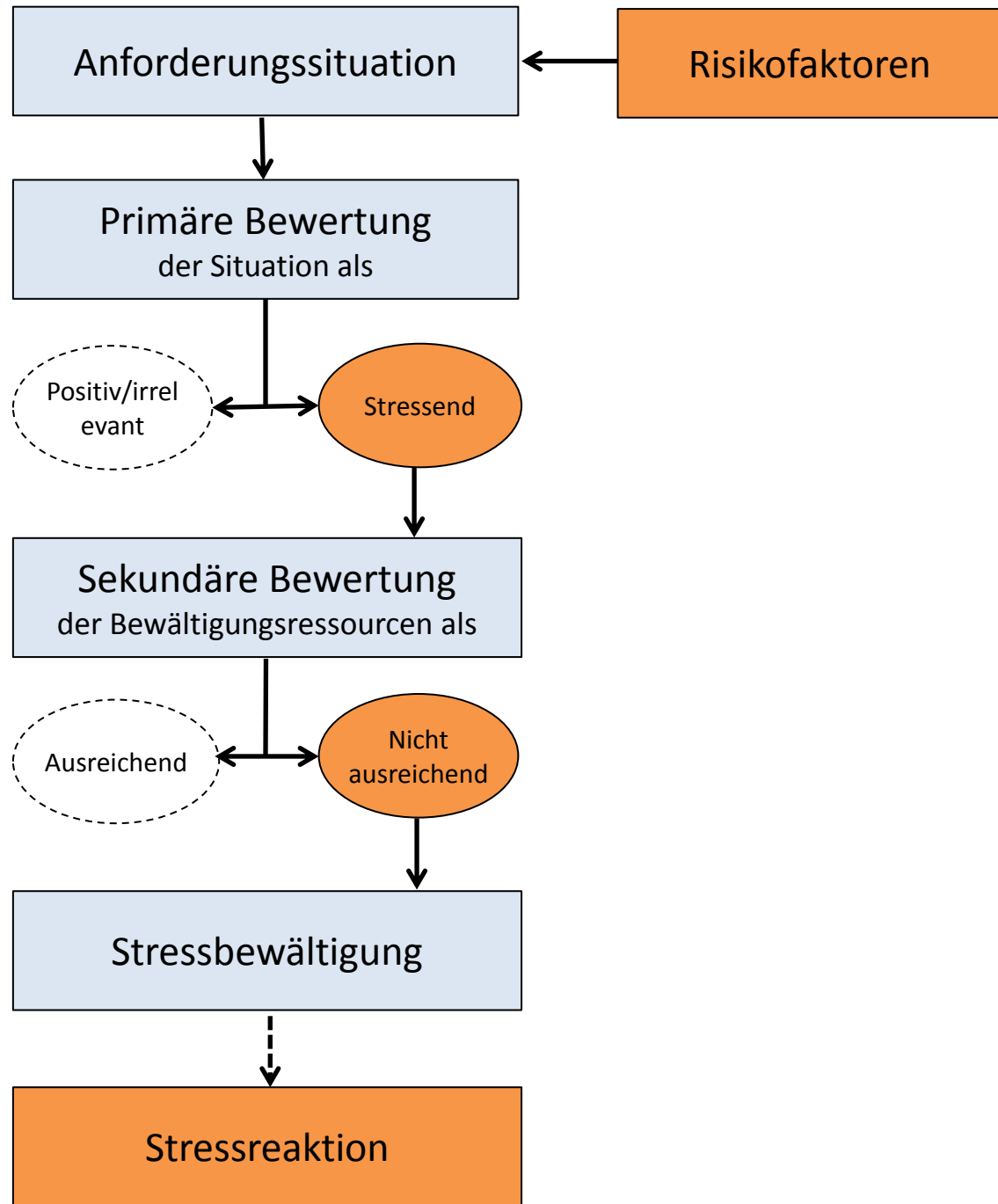
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

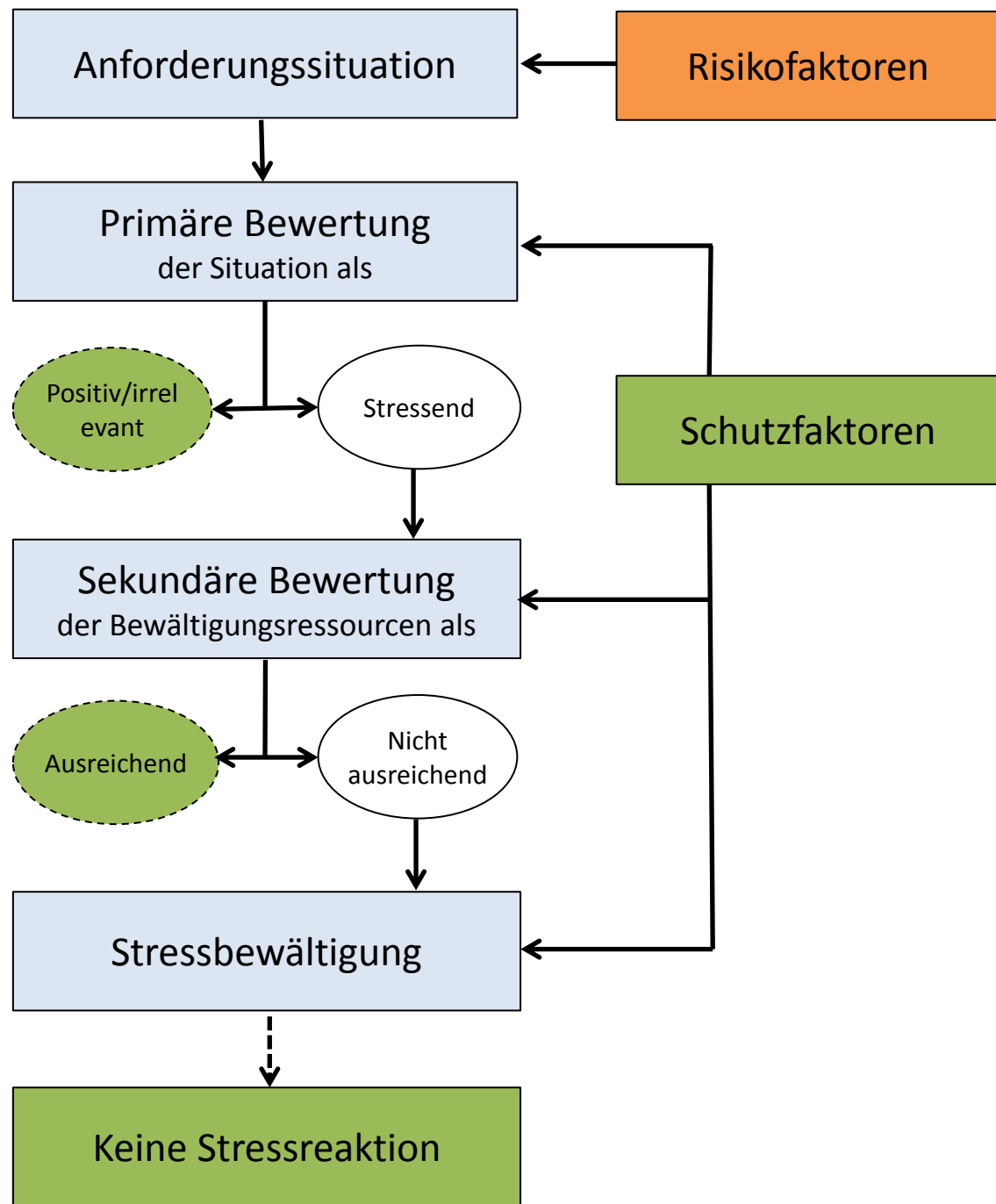
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. **Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter**
2. **Stressauslöser im Jugendalter**
3. **Ein Modell der Stressentstehung**
4. **Risiko- und Schutzfaktoren**
5. **Stressbewältigungskompetenzen und Resilienz**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

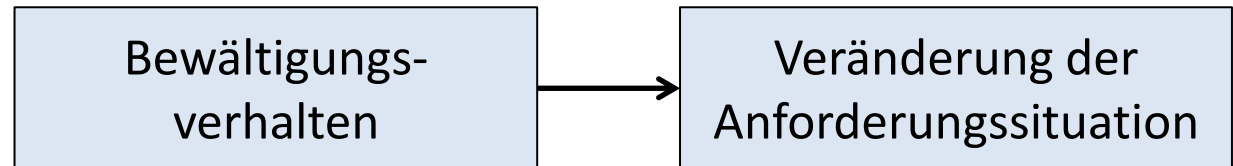
Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

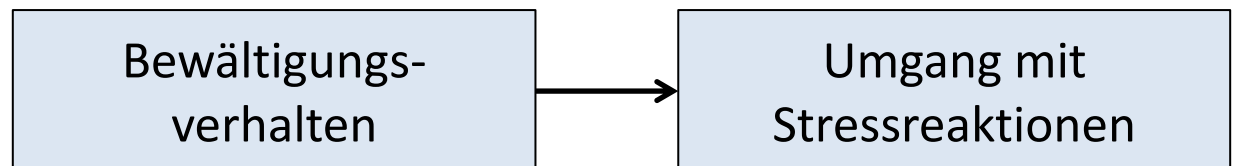
Arten von Stressbewältigungsstrategien

Problemorientierte Bewältigung



Beispiel: Mit dem Vorgesetzten reden, weil man sich schlecht behandelt fühlt

Emotionsregulierende Bewältigung



Beispiel: Mit den Emotionen klarkommen, die dadurch zustande kommen, dass man sich schlecht behandelt fühlt

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stressbewältigungskompetenz

Verfügbarkeit von Stressbewältigungsstrategien und
Fähigkeit, sie situationsgerecht einzusetzen

Beispiele:

Problemorientierte Strategien sind am ehesten in
Anforderungssituationen sinnvoll, die man beeinflussen
kann

Wenn eine Situation nicht durch eigenes Handeln
beeinflussbar ist, helfen dagegen eher
emotionsregulierende Strategien (um beispielsweise
Ängste in den Griff zu bekommen)

Weiterhin spielt der **Zeitfaktor** eine Rolle: Wenn genügend
Zeit zur Problemlösung vorhanden ist, helfen andere
Strategien, als wenn sofortiges Handeln nötig ist

→ Stressbewältigungskompetenzen sind ein Schutzfaktor,
der den personalen Ressourcen zuzurechnen ist

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Resilienz

Fähigkeit zu positiver Anpassung trotz bedeutender Belastungen

Konzept stammt ursprünglich von Emmy Werner, die 1955 eine Langzeitstudie auf einer Hawai-Insel begann. Sie analysierte die Entwicklung von insgesamt ca. 700 Kindern, von denen ca. 200 einen „high risk“ - Hintergrund hatten (aus armen Familien, psychisch kranke Eltern, schwierige Familienverhältnisse).

Trotz der erlebten Widrigkeiten zeigten ca. 70 dieser Kinder einen positiven Entwicklungsverlauf mit einer positiven, optimistischen und verantwortungsvollen Lebenseinstellung

Schlussfolgerung: Es gibt Kinder (und auch Jugendliche), die trotz widriger Lebensumstände eine innere Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Resilienz

Grund für Resilienz: Vorhandensein von Schutzfaktoren, die den vorliegenden Risikofaktoren entgegenwirken

Also: Resilienz ist das Ergebnis der individuellen Konstellation von Risiko- und Schutzfaktoren

Konsequenz: Resilienz ist kein feststehendes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann erzeugt werden, indem Schutzfaktoren aufgebaut werden

Dazu gehören insbesondere Kompetenzen zur Bewältigung von Anforderungen bzw. zur Stressbewältigung

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

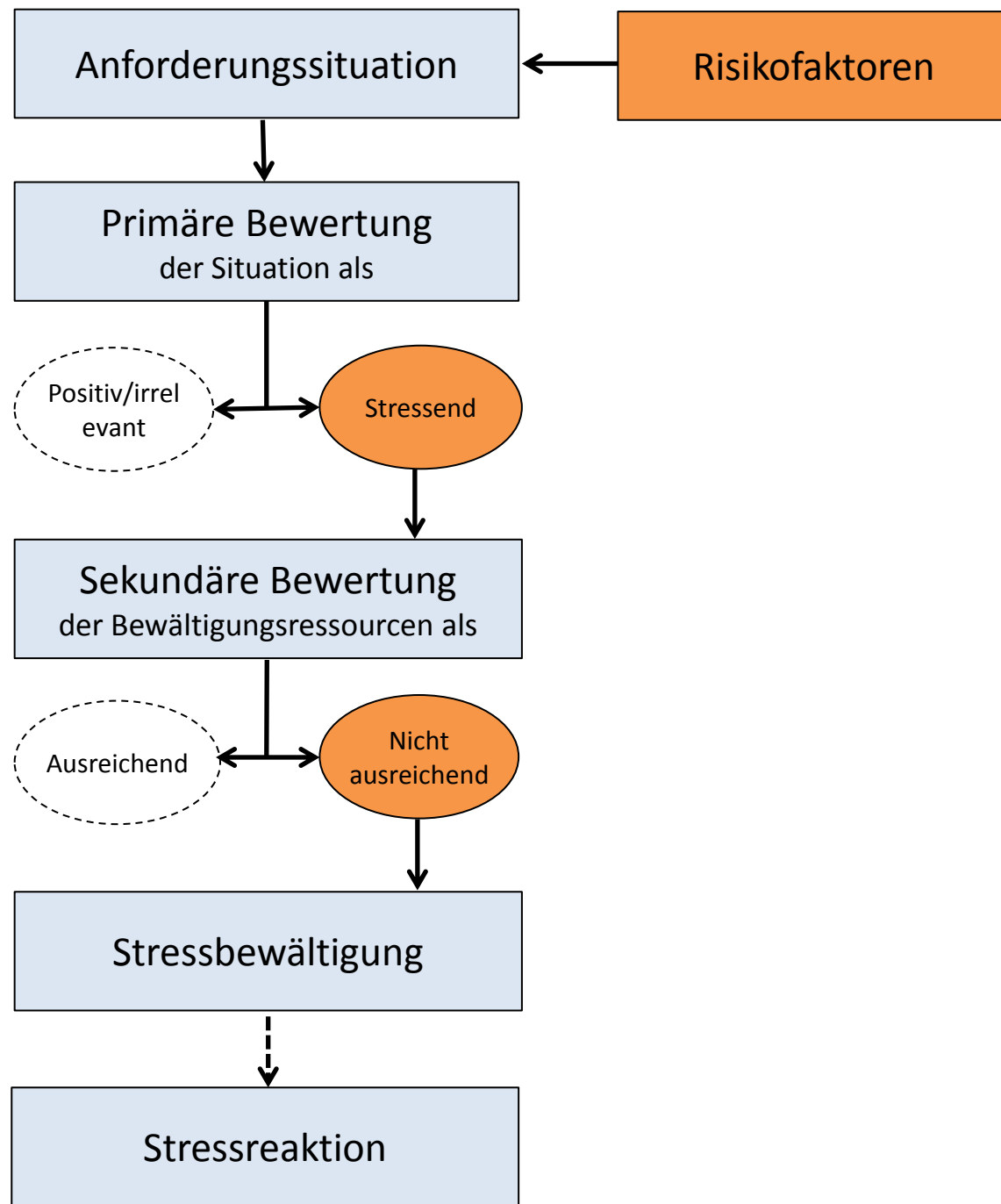
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

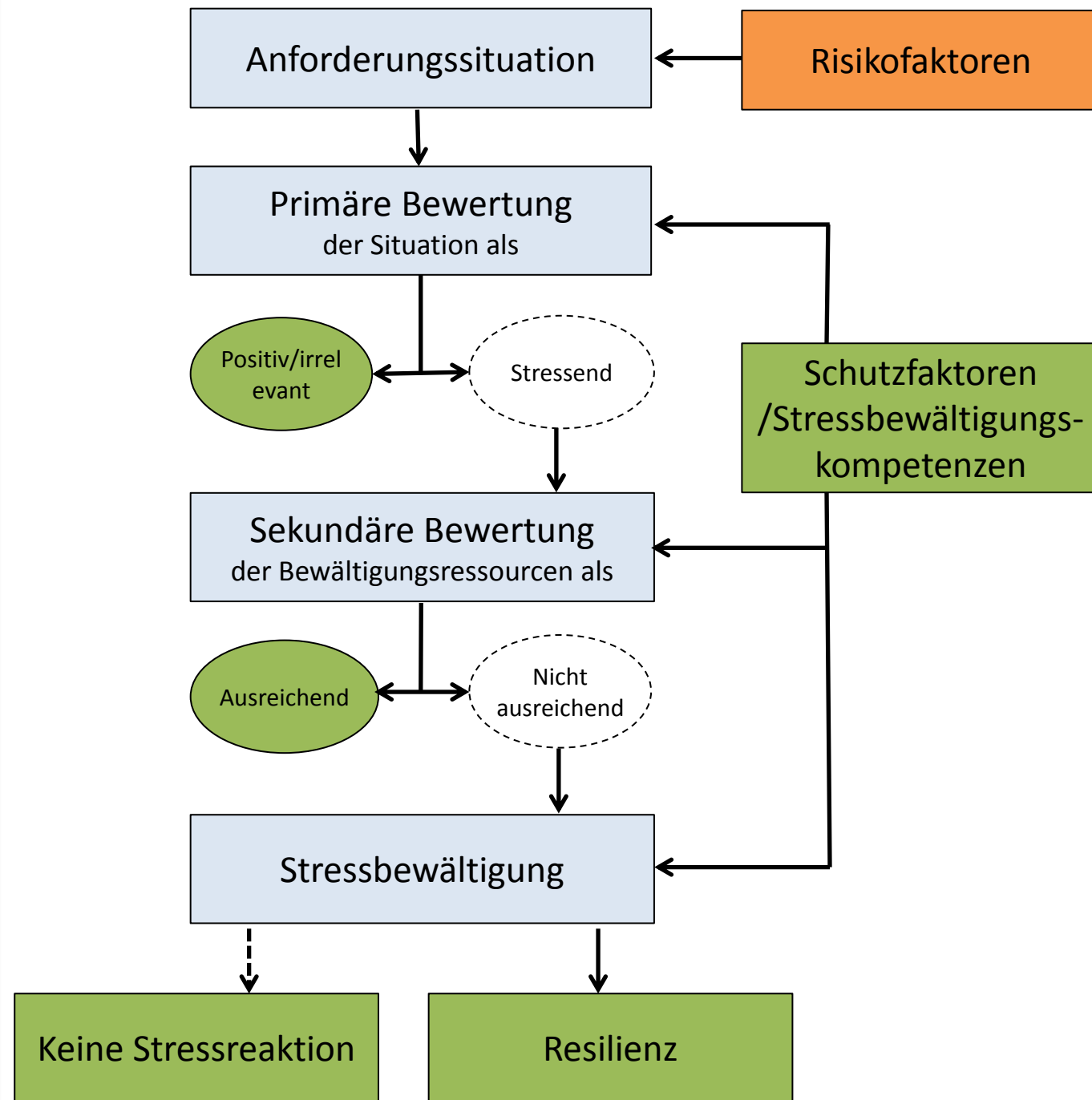
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

1. **Stressempfinden und Stresssymptome im Jugendalter**
2. **Stressauslöser im Jugendalter**
3. **Ein Modell der Stressentstehung**
4. **Risiko- und Schutzfaktoren**
5. **Stressbewältigungskompetenzen und Resilienz**
6. **Stärkung von Stressbewältigungskompetenzen**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Möglichkeiten einer Stärkung von Stressbewältigungskompetenzen (zur Verbesserung der Schutzfaktoren)

Grundsätzlich:

Es gibt keine Patentrezepte und jeder Jugendliche muss für sich selbst herausfinden, was ihm liegt

Daher: Es werden Angebote zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenzen gemacht, aber jeder muss für sich entscheiden, was er davon nutzt

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

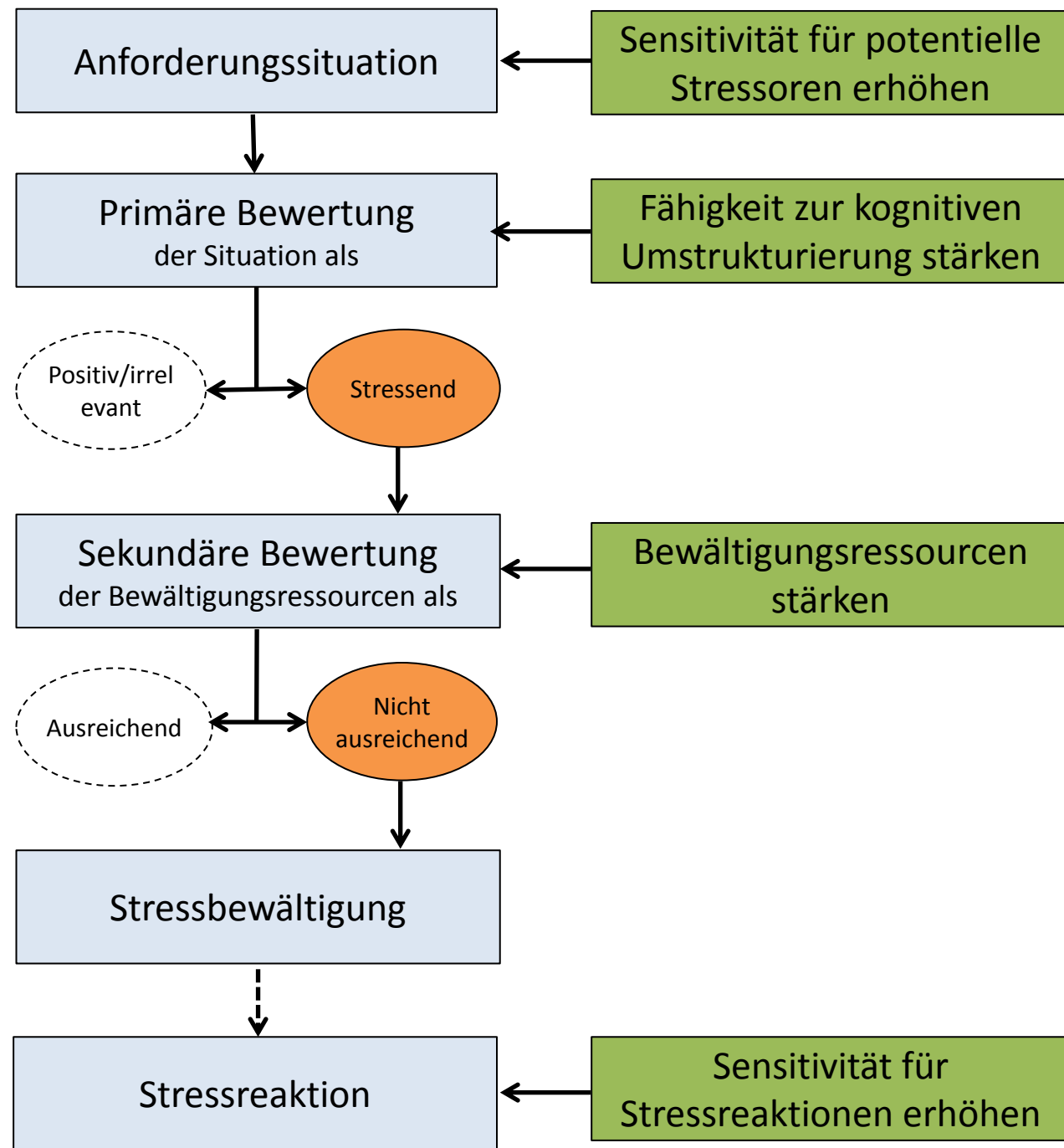
Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

**Beispiele für Übungen aus einem
Stressbewältigungstraining für Schüler der 7.
bis 9. Klasse**

**Training: „SNAKE – Stress Nicht als Katastrophe
Erleben“ von Beyer und Lohaus (2006)**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stress-Situationen positiver sehen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Stress-Situationen positiver sehen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Ruhepausen und Entspannung einplanen



- **Ruhepausen einplanen**
- **Nach Möglichkeiten zum Entspannen und Abreagieren suchen (Musikhören, Bewegung etc.)**
- **Systematisches Entspannungsverfahren einüben (z.B. Progressive Muskelrelaxation)**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Zeitmanagement verbessern

Störungen	Tipps zum Zeitmanagement
Smartphone	Unterbrechungen vermeiden
Mehrere Dinge zugleich anfangen	Nie mehrere Ziele gleichzeitig
Ohne klares Ziel arbeiten	Merkzettel
Keine Prioritäten setzen	Wichtiges und Unwichtiges trennen
Perfektionismus	Realistische Ziele setzen
Nicht durchhalten	Pausen machen, Energie einteilen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

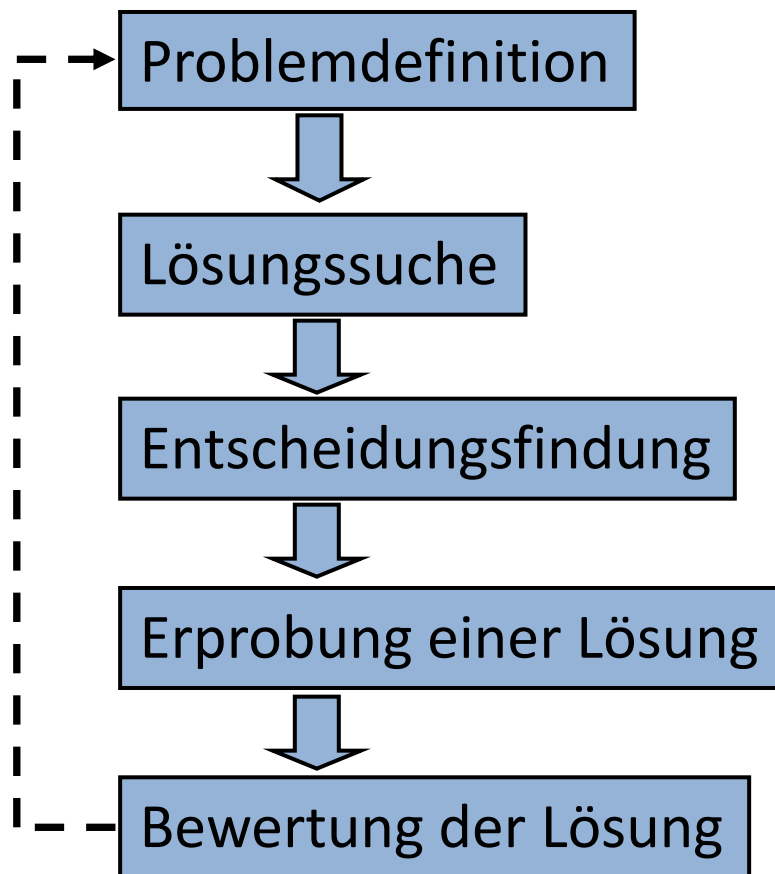
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Problemlösen einüben



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Problemlösen einüben

Fallbeispiel

Marco sieht gut aus, er ist nett und beliebt, einfach toll eben. Und er ist sehr sportlich. In der Pause kommt Marco auf Anna zu und schlägt vor, dass sie doch in der nächsten Woche mal zusammen Inliner fahren könnten.

Anna hat große Lust, aber sie ist eine ziemliche Niete in Sport, wie sie findet. Und sie ist noch nie Inliner gefahren. Das wird eine Blamage! Dabei will sie Marco doch beeindrucken! Sie will auf keinen Fall, dass es peinlich wird. Und sie will unbedingt etwas mit Marco unternehmen.

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

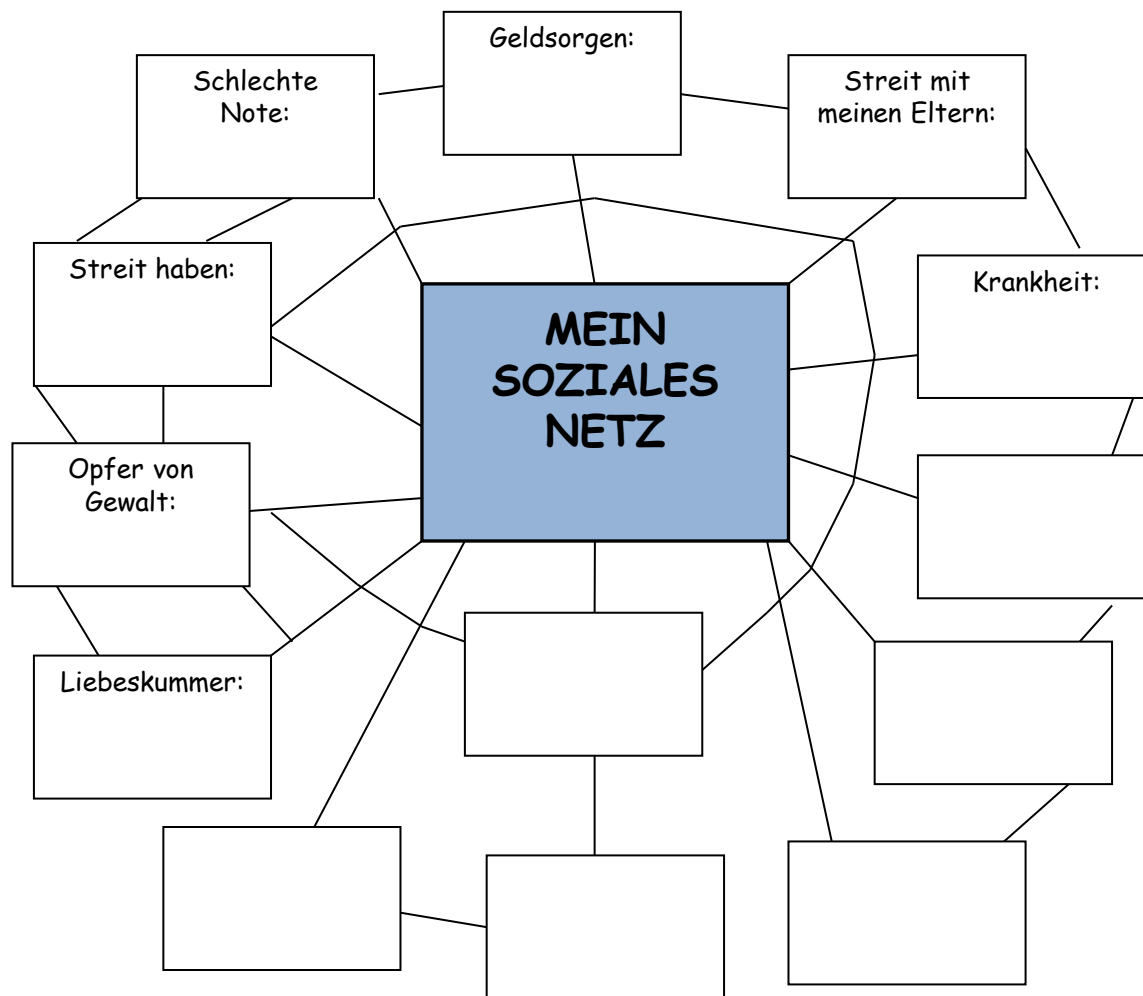
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Soziale Unterstützung suchen



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Soziale Unterstützung suchen



Wenn ich eine
Beratungsstelle aufsuche,
wünsche ich mir, dass ...

Wenn ich eine
Beratungsstelle aufsuche,
befürchte ich, dass ...

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

**SNAKE-Training wird in Schulkontexten
durchgeführt**

**Umfang: Zwei Unterrichtsstunden wöchentlich
über acht Wochen hinweg**

**Wirksamkeit des Trainings in mehreren
Evaluationsstudien nachgewiesen**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Weiteres evaluiertes Stressbewältigungsprogramm für Jugendliche: **EPHECT-Programm aus der Schweiz (Effects of a Physical Education-based Coping Training)**

Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler von Berufsschulen

Besonderheit:

Integration in den Sportunterricht

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Sechs Module von jeweils ca. 20 Minuten Dauer je Unterrichtsstunde:

- Stress verstehen und erleben
- Erfolgreiches Zeitmanagement
- Mentale Stärke entwickeln
- Emotionen in den Griff bekommen
- Stressquellen beseitigen
- Stress gemeinsam angehen

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

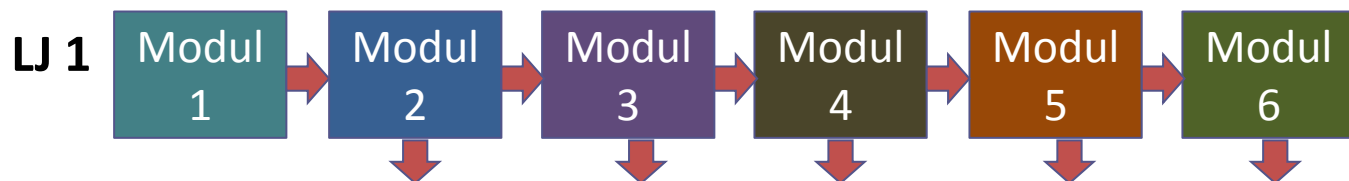
Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

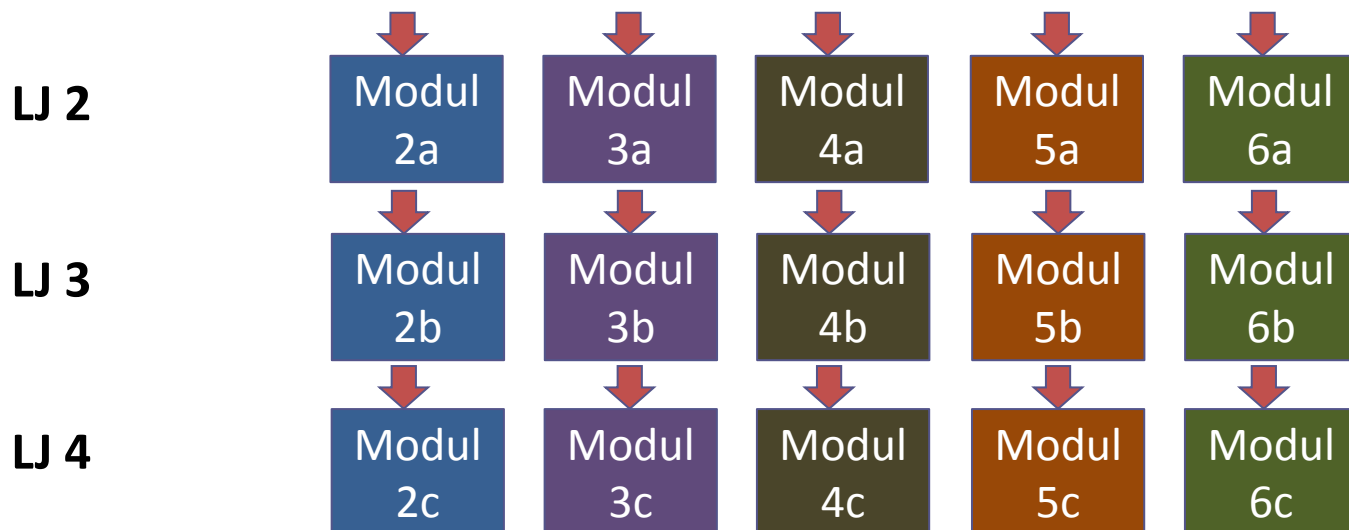
Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Struktur des Programms:

Basismodule



Wiederholungs- und Vertiefungsmodule (opt.)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Beispielübung mit Bezug zu Sport:

- Messen des Ruhepuls
- Im Anschluss verschiedene Bewegungsübungen
- Registrierung der Veränderungen beim Puls
- Im Anschluss Entspannungsübung
- Veränderung bei Pulsfrequenz und Atmung
- Ziel: Verdeutlichen des Zusammenhangs zwischen Entspannung und physiologischen Reaktionen (und damit verbundenen Empfindungen)

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

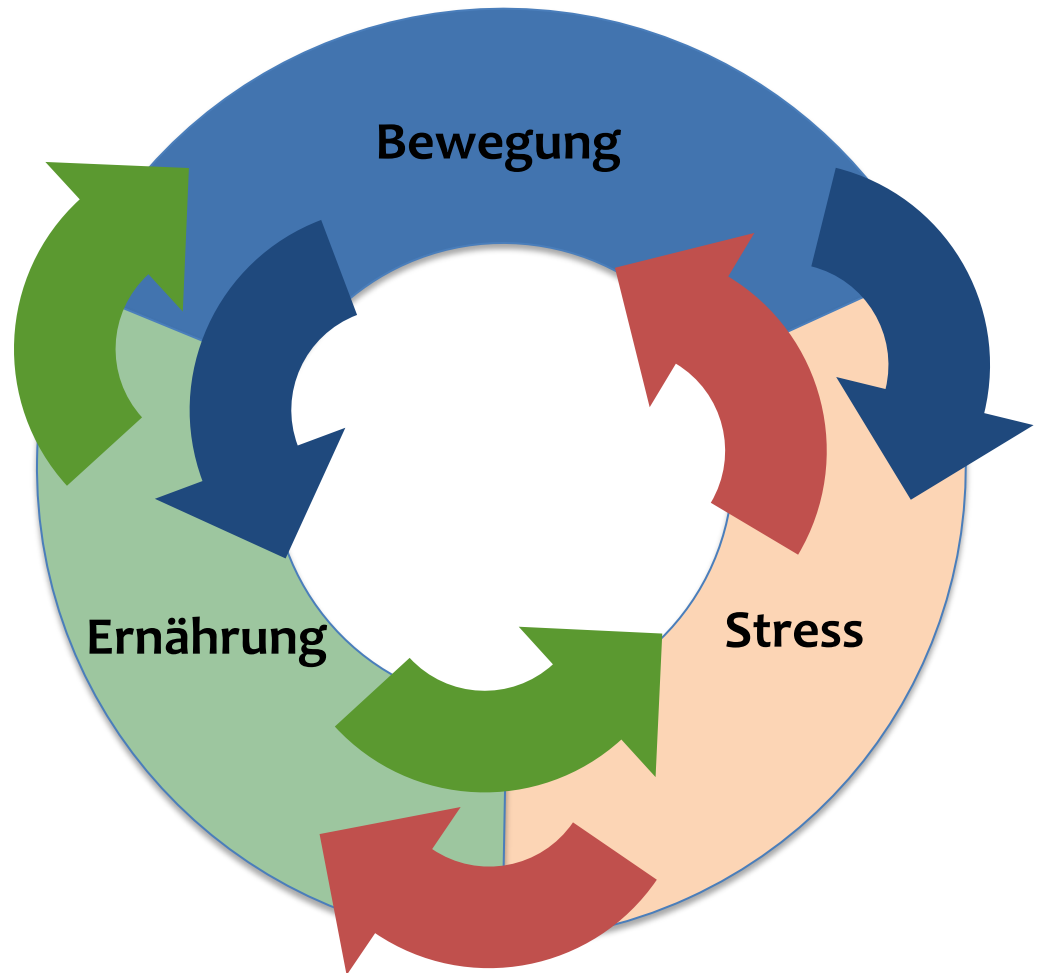
Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Weiterhin erwähnenswert: GUT DRAUF
(Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, BZgA)



Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Konzept von GUT DRAUF:

- Erlebnispädagogischer Ansatz
- Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Umsetzbar in verschiedenen Handlungsfeldern (Schulen, Betrieben, Sportvereinen, Jugendeinrichtungen, Jugendunterkünften und Jugendreisen)
- Nicht nur auf einzelne Individuen, sondern auch auf Organisationsentwicklung ausgerichtet
- Erlebnispädagogische Handlungsangebote für Jugendliche, die an Alltagserfahrungen anknüpfen (z.B. Essensfeste, Bewegungsangebote in der Gruppe oder entspannende Traumreisen)

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

ABER:

**Bisher kein Training, das speziell auf die
Bedürfnisse von Auszubildenden in
Deutschland ausgerichtet ist**

**Daher ist es umso erfreulicher, wenn diese
Lücke nun geschlossen wird**

Stress im Jugendalter

Stressempfinden &
Stresssymptome

Stressauslöser und
Stressfolgen

Modell der
Stressentstehung

Risiko- und
Schutzfaktoren

Stressbewältigungs-
kompetenzen und
Resilienz

Stärkung von
Stressbewältigungs-
kompetenzen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!