Psychosoziale Belastungen von Kindern und Jugendlichen im Lebensraum Schule

Arnold Lohaus

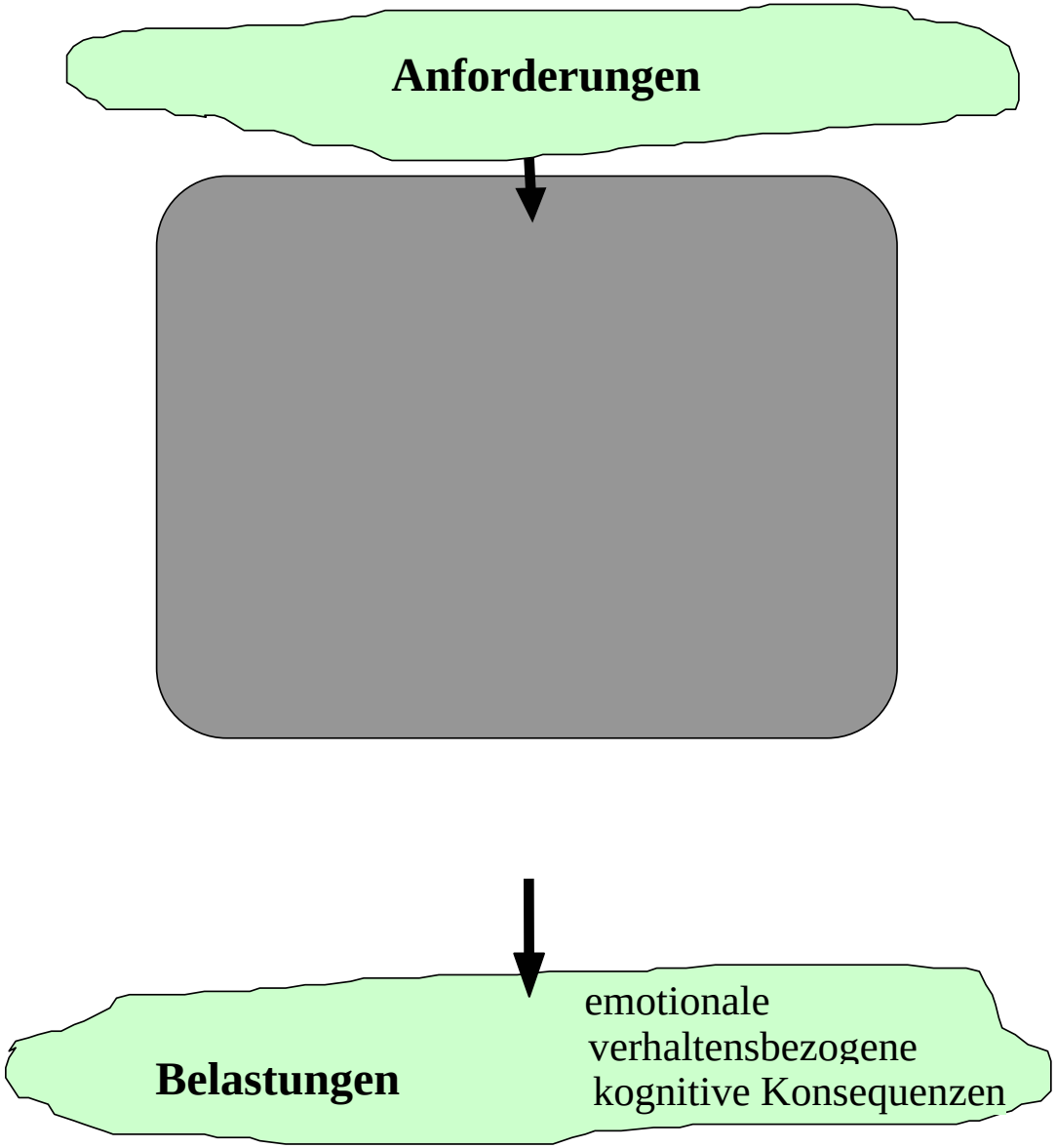
Universität Bielefeld

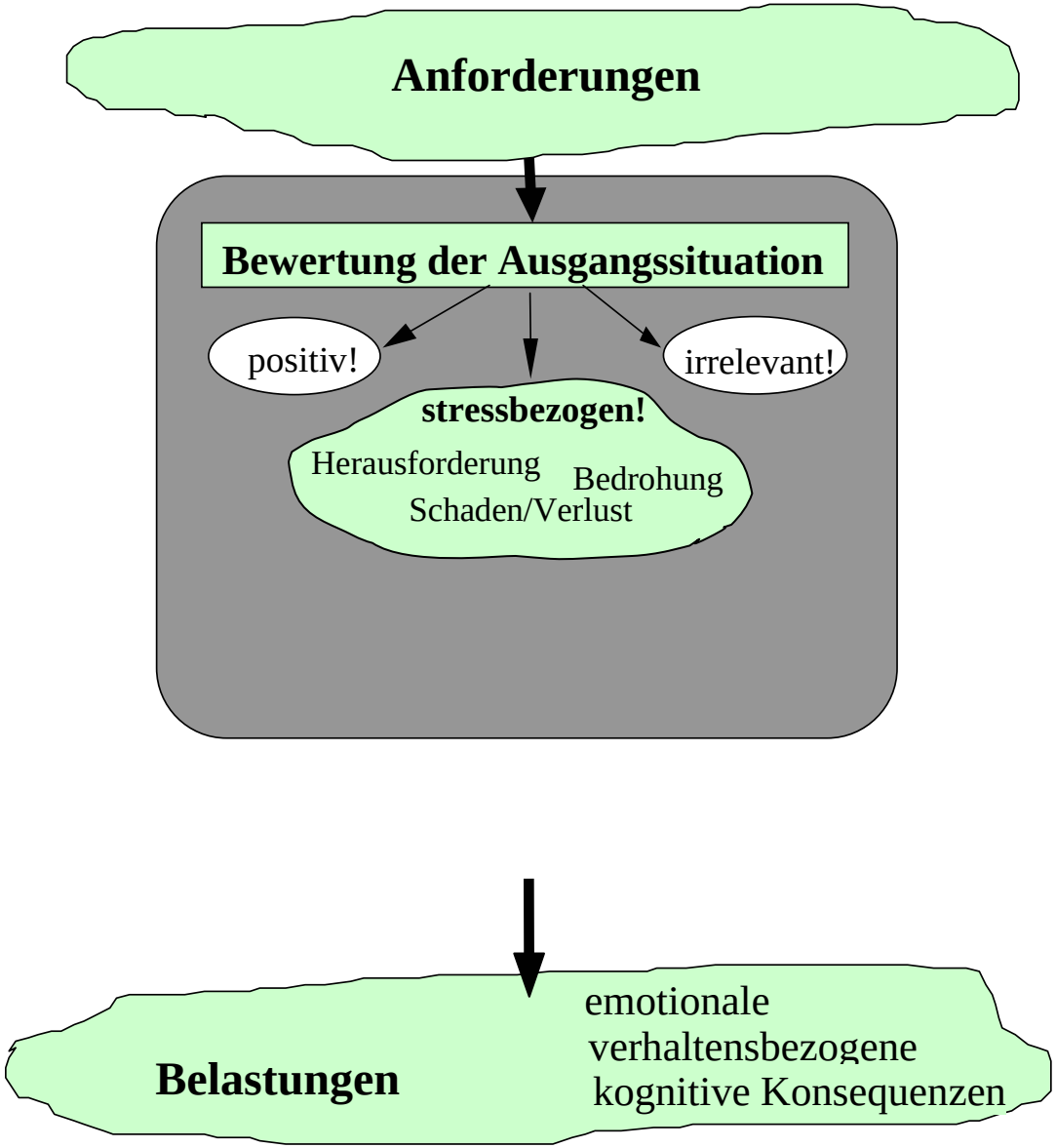
Bildungsforum zum Saarländischen Schulpreis
15. November 2008

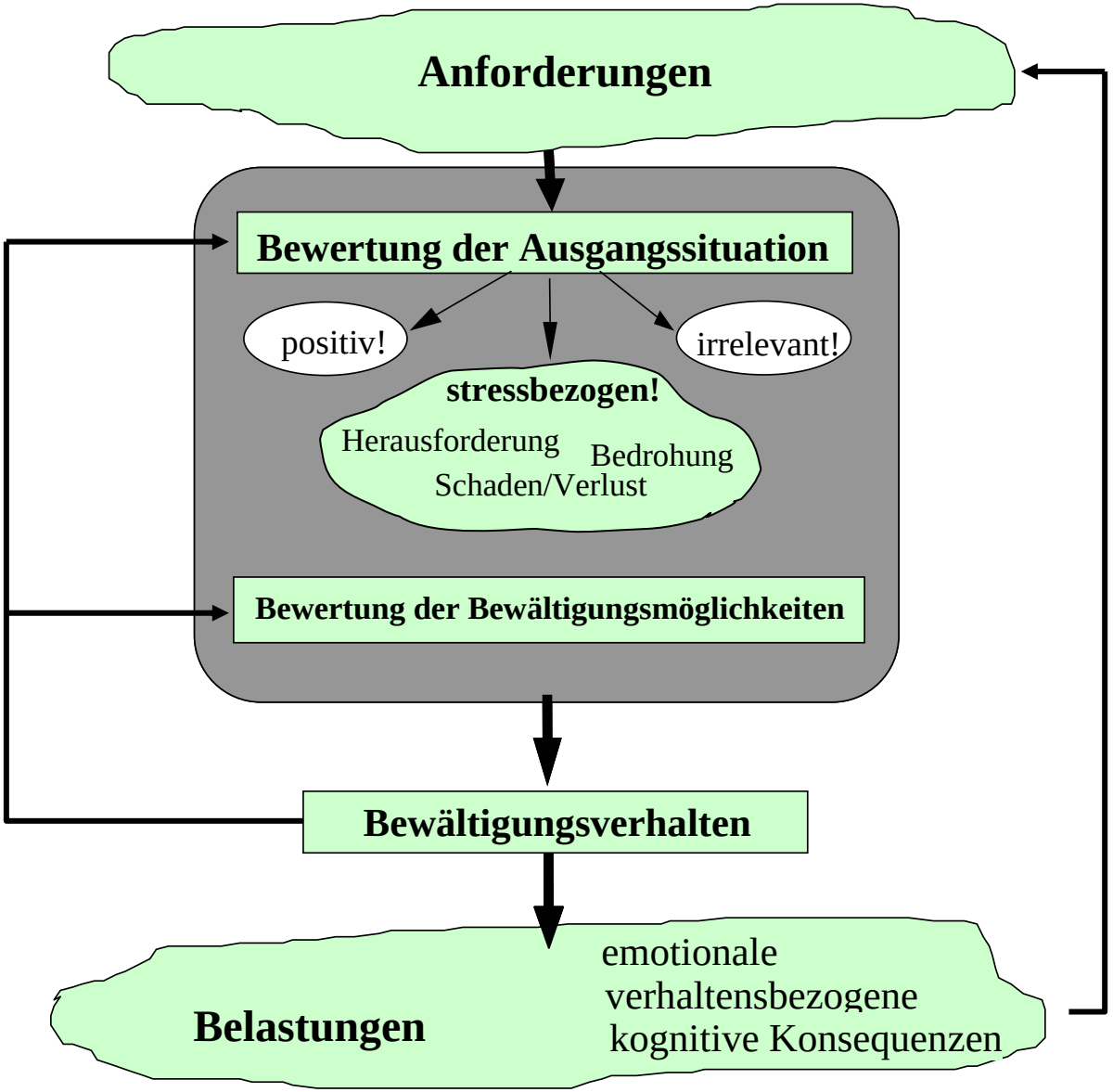
Vortragsgliederung

1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung
2. Anforderungen im Kindes- und Jugendalter
2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen
2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit
3. Bewältigungsformen
4. Folgen eines Belastungserlebens
4.1. Positive Folgen
4.2. Negative Folgen
5. Ansatzpunkte für Unterstützungsmaßnahmen
5.1. Allgemeines Modell
5.2. Programmangebote
5.3. Weitere Maßnahmen

1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung




Anforderungen
Bewertung der Ausgangssituation
positiv!
irrelevant!
stressbezogen!
Herausforderung
Bedrohung
Schaden/Verlust
Belastungen
emotionale
verhaltensbezogene
kognitive Konsequenzen


Anforderungen
Bewertung der Ausgangssituation
positiv!
irrelevant!
stressbezogen!
Herausforderung
Bedrohung
Schaden/Verlust
Bewertung der Bewältigungsmöglichkeiten
Bewältigungsverhalten
Belastungen
emotionale
verhaltensbezogene
kognitive Konsequenzen

Belastungen bzw. ein Stresserleben

entstehen dann, wenn ein Ungleichgewicht besteht
zwischen den Anforderungen an ein Individuum
und seinen Fähigkeiten, diese Anforderungen zu bewältigen.

Vortragsgliederung

1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung
2. Anforderungen im Kindes- und Jugendalter
2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen
2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit
3. Bewältigungsformen
4. Folgen eines Belastungserlebens
4.1. Positive Folgen
4.2. Negative Folgen
5. Ansatzpunkte für Unterstützungsmaßnahmen
5.1. Allgemeines Modell
5.2. Programmangebote
5.3. Weitere Maßnahmen

2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen

Kritische Lebensereignisse

- Umzug
- Scheidung der Eltern
- Tod eines Elternteils
- chronische Erkrankung
- Abtreibung

Entwicklungsbedingte Probleme

- Schuleintritt
- Lernen, mit Mitschülern zurechtzukommen
- Pubertät
- Aufnahme intimer Partnerschaftsbeziehungen
- Vorbereitung auf den Beruf

Alltägliche Spannungen

Stressquellen in der Familie

- elterliche Konflikte
- niedriger sozialer Status
- Geburt von Geschwistern
- Geschwisterrivalität

Stressquellen in der Schule

- Lehrer-Schüler-Interaktion
- akademisches Selbstkonzept
- Leistungsstress
- Schüler-Schüler-Interaktion

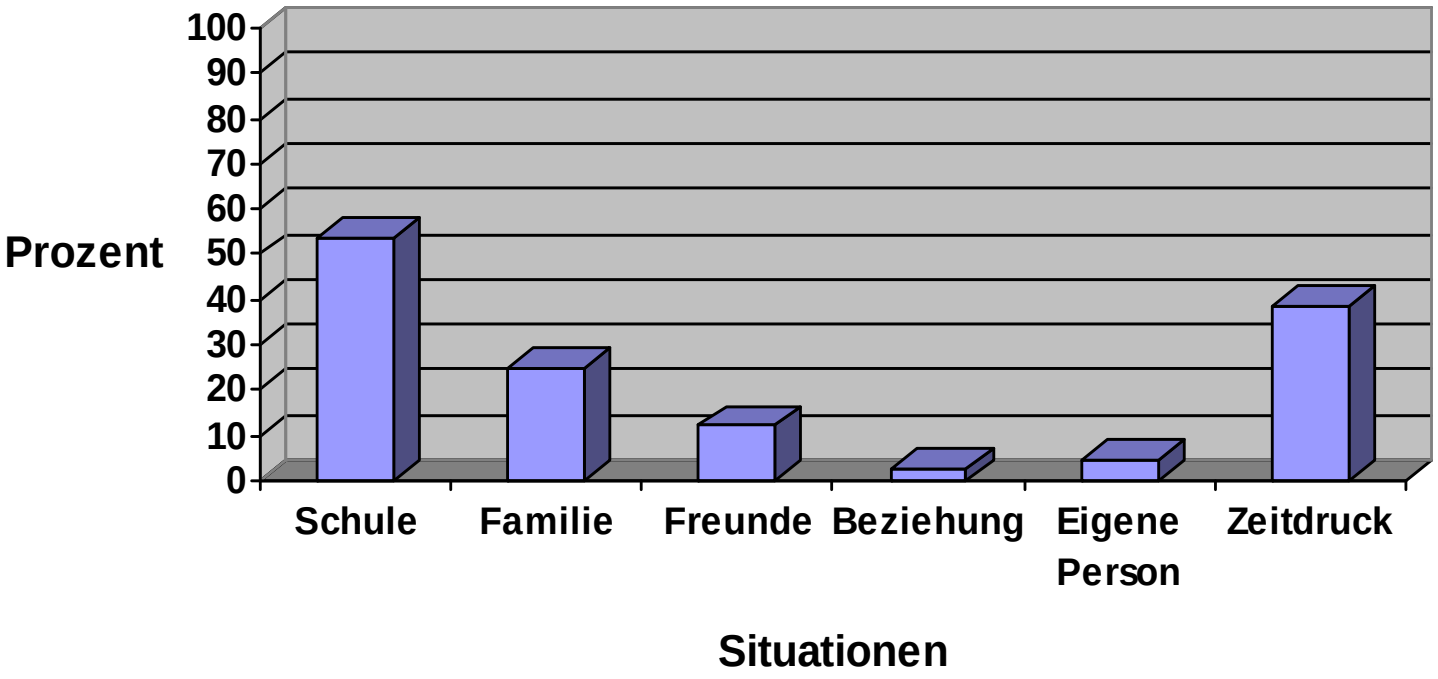
Stressquellen in der Freizeit

- wenig „freie Zeit“
- starke Präsenz von Medien
- Verhalten der Peers

Stressauslöser im Kindes- und Jugendalter

- Konkrete Stresserfahrungen bei 72% der 7 - 11jährigen und 81% der 12-16jährigen
- Keine Vorstellungen über die Verursachung von Stress bei 36% der jüngeren und 17% der älteren Schüler
- Am häufigsten genannte Stressursachen: Klassenarbeiten und Hausaufgaben

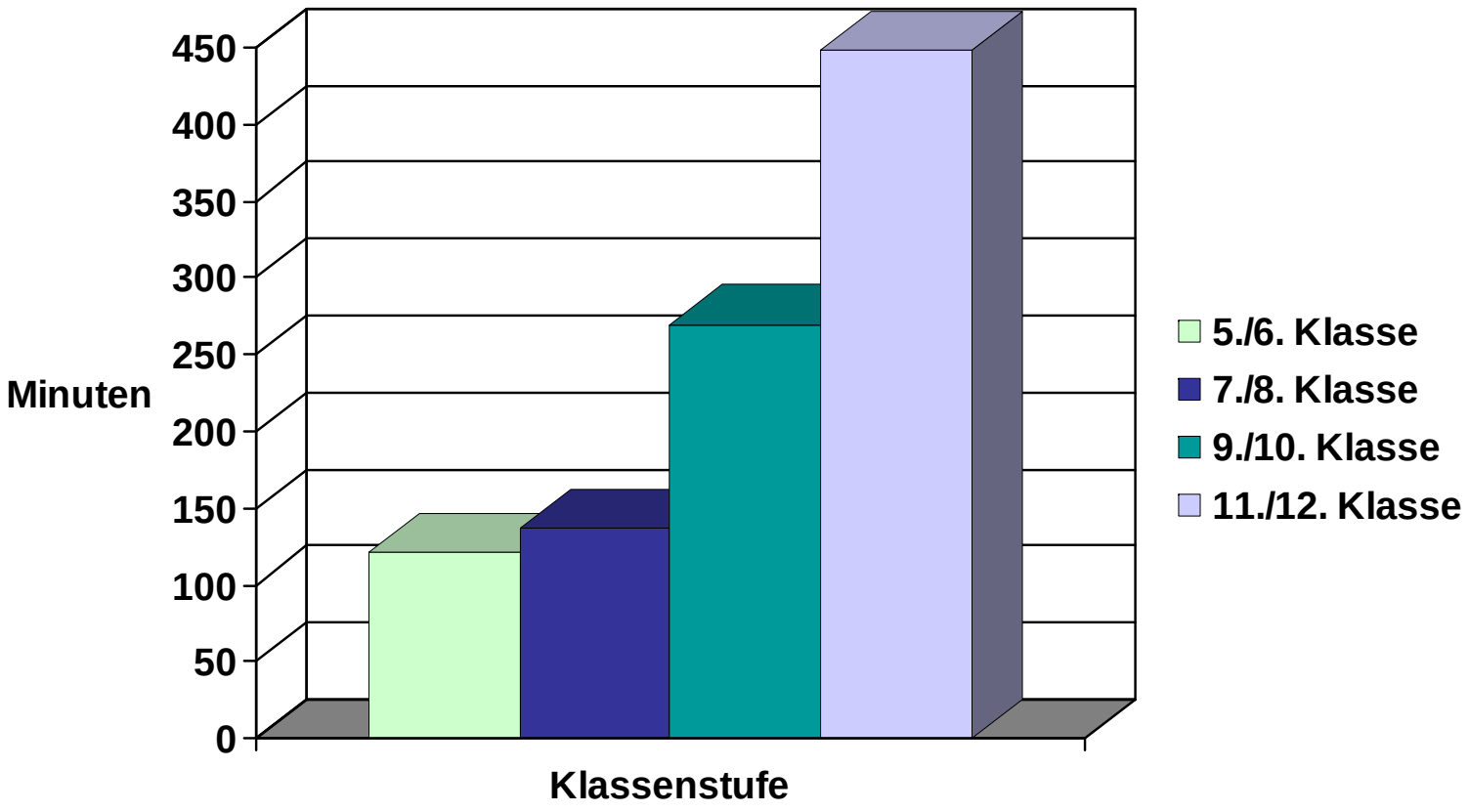
Häufigkeit, mit der verschiedene stressauslösende Situationen von Schülern weiterführender Schulen (n = 1957) genannt wurden



2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit

1. Zunahme des Freizeitangebotes (z.B. zum Erlernen von Musikinstrumenten oder Training in diversen Sportarten)
2. Zunahme des multimedialen Angebots (wie Fernsehen, Video, Computer)
3. Abnahme der Freiräume für unverplante Freizeitaktivitäten (spontane Treffen mit anderen Kindern oder Jugendlichen, spielerische Aktivitäten)
4. Zunahme der Leistungserwartungen von Eltern an ihre Kinder (verstärkt durch die Änderung der Familienstrukturen, die zu einer verstärkten Konzentration auf einzelne Kinder führt)
5. Zunahme der Konkurrenz unter Schülern
6. Zunahme der Zeiträume für Jobtätigkeiten (insbesondere bei Schülern im Jugendalter)

Zeitaufwand in Minuten für die Jobtätigkeit pro Woche



Vortragsgliederung

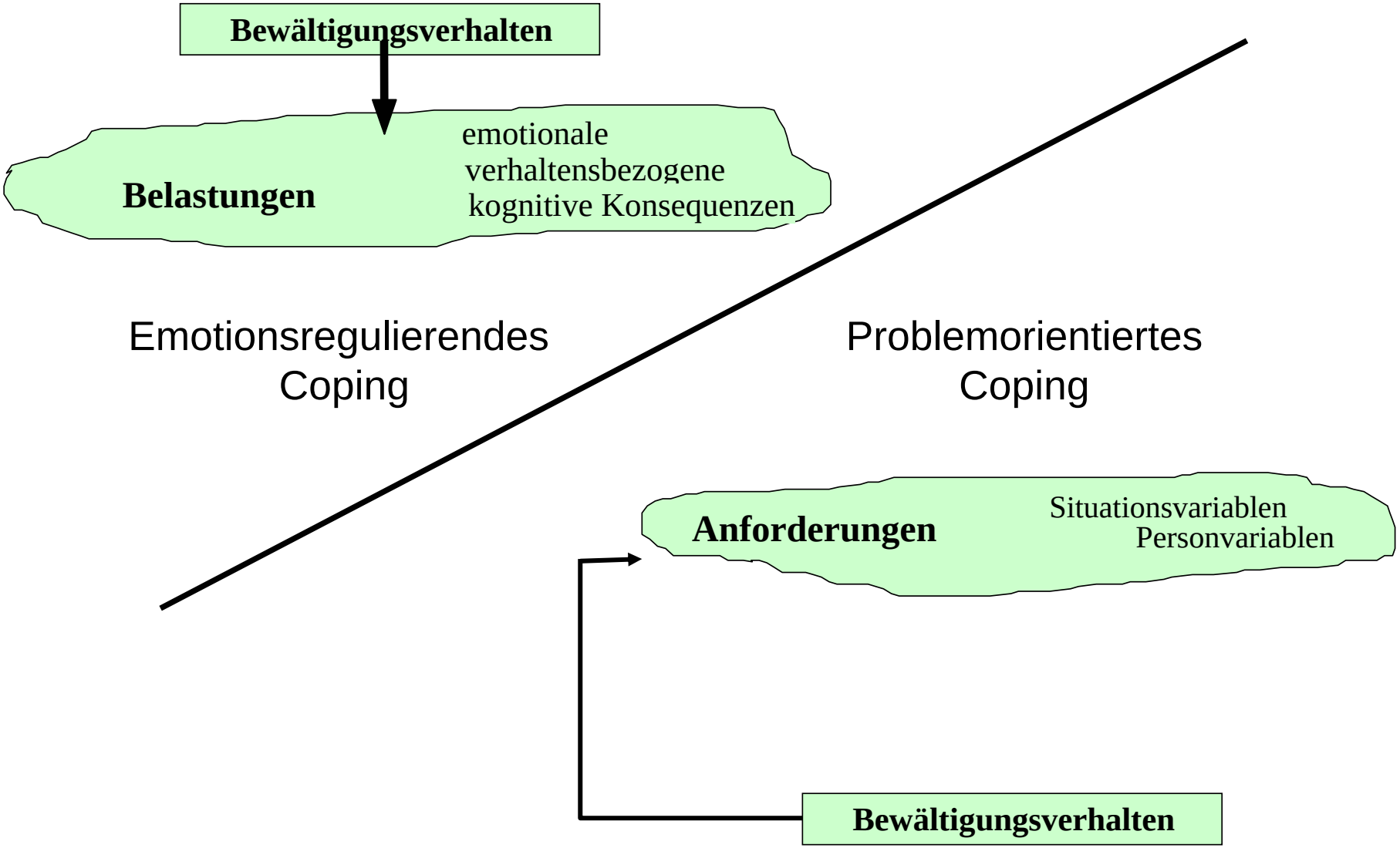
1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung
2. Anforderungen im Kindes- und Jugendalter
2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen
2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit
3. Bewältigungsformen
4. Folgen eines Belastungserlebens
4.1. Positive Folgen
4.2. Negative Folgen
5. Ansatzpunkte für Unterstützungsmaßnahmen
5.1. Allgemeines Modell
5.2. Programmangebote
5.3. Weitere Maßnahmen

Bewältigungsverhalten

Kategorie	Repräsentative Strategien
(1) Aggressive Aktivitäten	Etwas zerstören; sich streiten
(2) Vermeidung (verhaltensmäßig)	Schlafen; Situation verlassen; wegschauen
(3) Ablenkung (verhaltensmäßig)	Etwas anderes tun; spielen
(4) Vermeidung (kognitiv)	Situation leugnen; ignorieren
(5) Ablenkung (kognitiv)	Sich visuelle ablenken; Humor
(6) Problemlösen (kognitiv)	Lernen; nachdenken; entscheiden
(7) Kognitive Umstrukturierung	Positiv denken; an Belohnung denken
(8) Emotionaler Ausdruck	Weinen; Dampf ablassen
(9) Ertragen	Sich Furcht aussetzen; sich fügen
(10) Informationssuche	Untersuchen; fragen
(11) Rückzug	Auszeit nehmen; woanders hingehen
(12) Selbstkontrolle	Sich entspannen; etwas essen; etwas trinken
(13) Soziale Unterstützung	Mit Freunden/ Eltern sprechen
(14) „Spirituelle Unterstützung“	Beten
(15) Veränderung des Stressors	Kompromiss vorschlagen; Situation ändern

aus Ryan-Wenger (1992)

Zwei Bewältigungsfunktionen



Vortragsgliederung

1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung
2. Anforderungen im Kindes- und Jugendalter
2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen
2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit
3. Bewältigungsformen
4. Folgen eines Belastungserlebens
4.1. Positive Folgen
4.2. Negative Folgen
5. Ansatzpunkte für Unterstützungsmaßnahmen
5.1. Allgemeines Modell
5.2. Programmangebote
5.3. Weitere Maßnahmen

3.1. Positive Folgen

1. Aktivierung als positive Folge eines (moderaten) Stresserlebens (z.B. Leistungsmaximum bei optimalem Erregungsniveau). Aber: Individuelle Unterschiede hinsichtlich des Anspannungsniveaus, das noch als angenehm beurteilt wird
2. Aufbau von Bewältigungsstrategien als positive Folge eines Stresserlebens

Konsequenz: Es kommt nicht darauf an, jedes Stress- und Belastungserleben bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden.

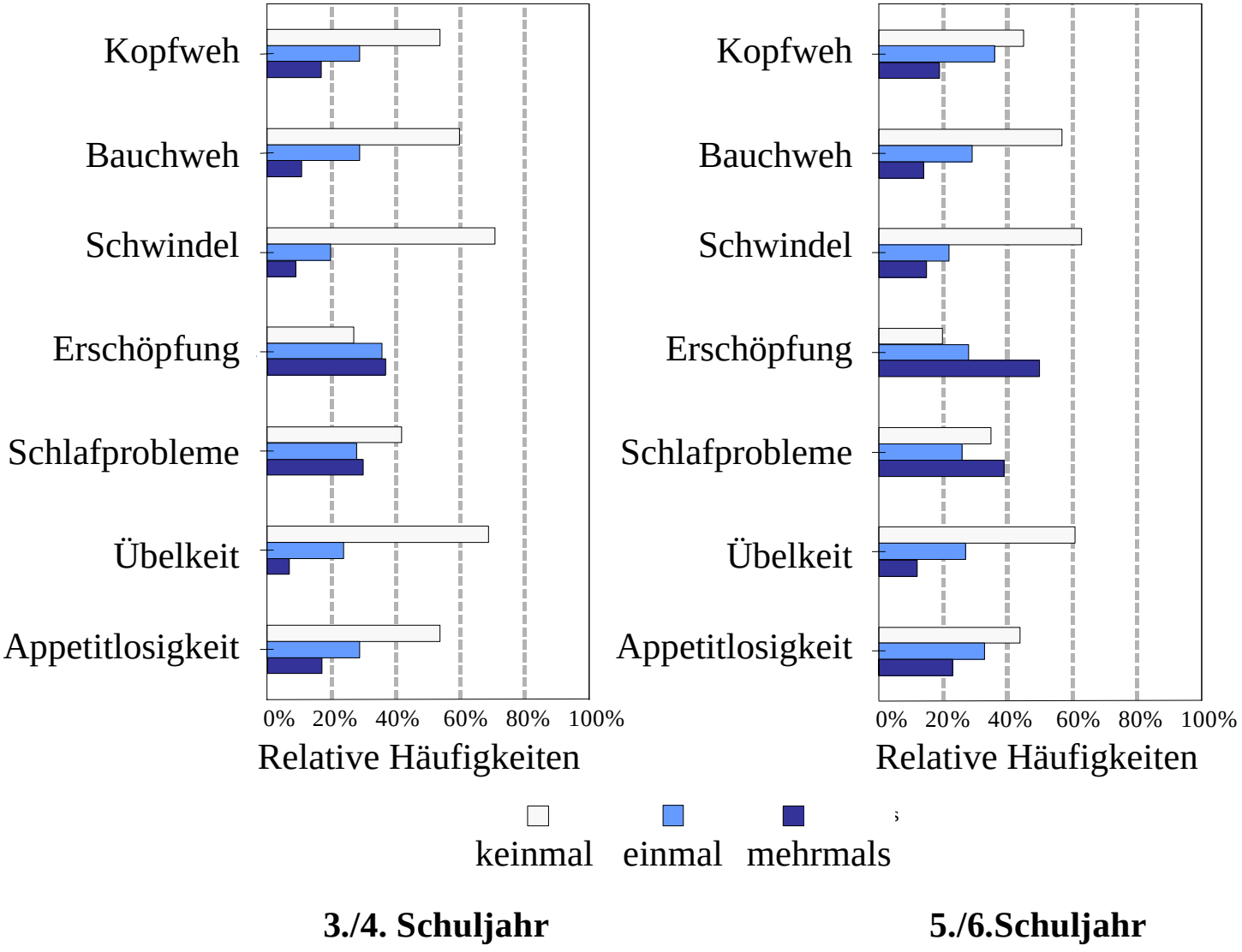
Wichtig: Herstellung einer Balance, mit der Belastungssymptomatiken (wie beispielsweise das Auftreten körperlicher Belastungssymptome) vermieden wird (Sensitivität für das Auftreten von Überforderungssymptomen)

3.2. Negative Folgen

Potentielle Belastungssymptome

Ebene der Stresswirkung	Beispiele für mögliche Stresssymptome
Physiologisch-vegetative Ebene	➢ Kopf- und Bauchschmerzen ➢ Ein- und Durchschlafstörungen ➢ Erschöpfungszustände
Kognitiv-emotionale Ebene	➢ Kognitive Leistungsbeeinträchtigung ➢ Lust- und Antriebslosigkeit ➢ Entstehung von Ängsten
Verhaltensbezogene Ebene	➢ Körperliche Unruhe ➢ Konzentrationsschwierigkeiten ➢ Veränderung des Sozialverhaltens

Relative Häufigkeiten der Nennung von körperlichen Symptomen (bezogen auf den Zeitraum einer Woche)



3./4. Schuljahr **5./6.Schuljahr**

Häufigkeitsangaben zu physischen Symptomen in weiterführenden Schulen

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%

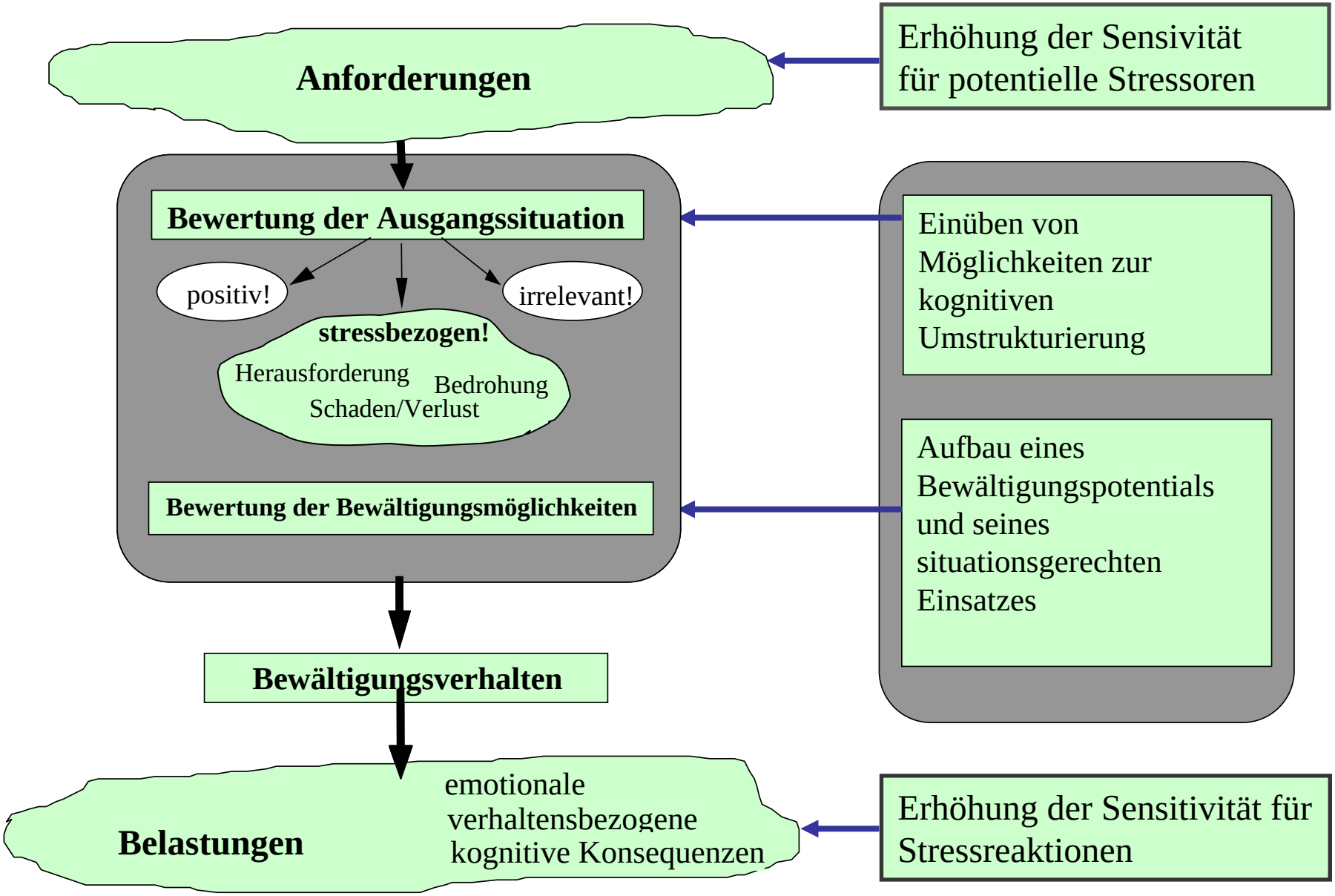
Häufigkeitsangaben zu psychischen Symptomen in weiterführenden Schulen

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%

Vortragsgliederung

1. Anforderungen und Belastungen – eine Begriffsklärung
2. Anforderungen im Kindes- und Jugendalter
2.1. Kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme und alltägliche Spannungen
2.2. Stressquellen im Wandel der Zeit
3. Bewältigungsformen
4. Folgen eines Belastungserlebens
4.1. Positive Folgen
4.2. Negative Folgen
5. Ansatzpunkte für Unterstützungsmaßnahmen
5.1. Allgemeines Modell
5.2. Programmangebote
5.3. Weitere Maßnahmen

4.1. Allgemeines Modell



4.2. Programmangebote

- Bleib locker – Ein Stresspräventionsprogramm für Kinder der dritten und vierten Grundschulklasse (Klein-Heßling & Lohaus)
- SNAKE – Stress Nicht Als Katastrophe Erleben – Für Jugendliche der achten und neunten Klasse (Beyer & Lohaus)
- Anti-Stress-Training für Kinder – Für Kinder der dritten bis sechsten Klasse (Hampel & Petermann)

Weiterhin:
Programmangebote mit Integration von Stressbewältigungsanteilen

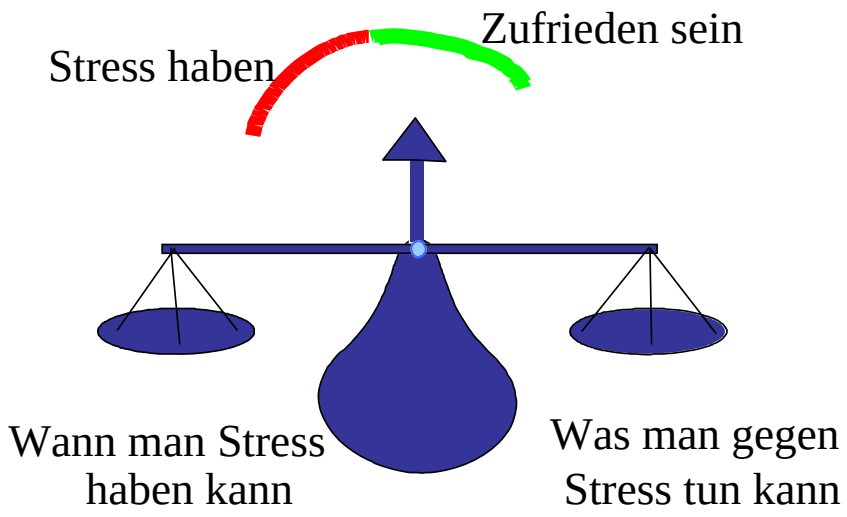
Ein Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter

Rahmenbedingungen

- Gruppentraining für 8-12 Kinder (auch im Klassenverband einsetzbar)
- Acht Doppelstunden à 90 Minuten in wöchentlichem Abstand
- Zielgruppe: Kinder des dritten und vierten Schuljahres, die primär- und sekundärpräventiv profitieren können.

Bausteine des Stressbewältigungstrainings

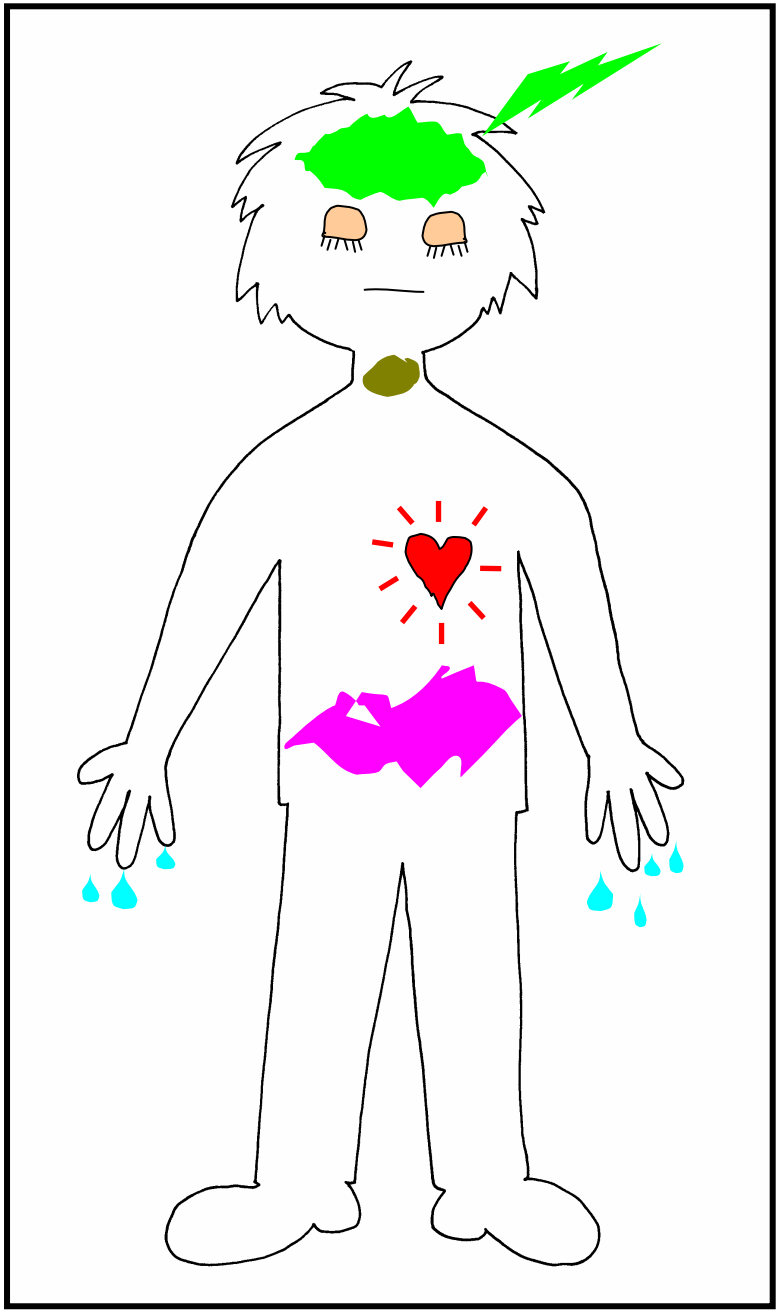
(1) Kennenlernen eines Stressmodells



Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen



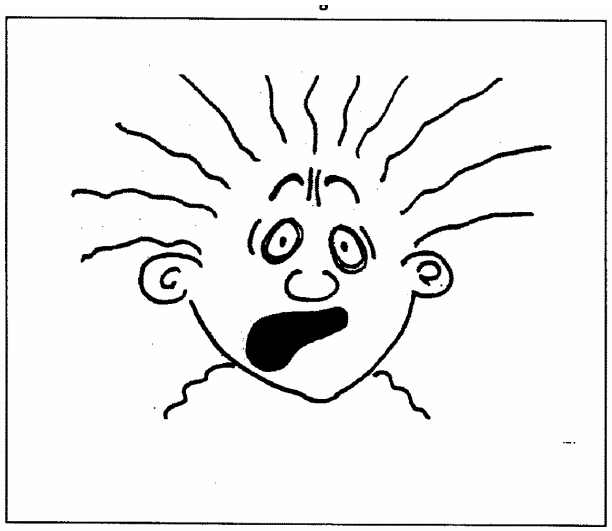
Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

Steckbrief



Gesucht wird: STRESS

Wann hast Du ihn das letzte Mal bemerkt?

Woran hast Du ihn erkannt?

Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen

Rollenspiele

Beispiel:

Eine schlechte Note bekommen und dies den Eltern mitteilen müssen.

Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

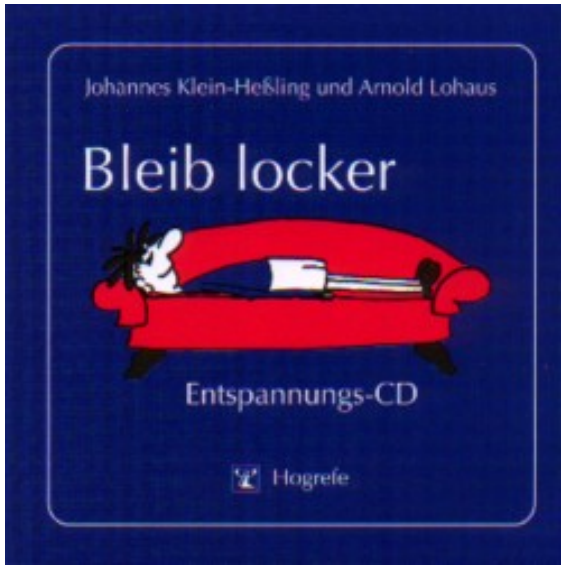
(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen
- Ruhepausen

Entspannungsübungen

- Progressive Muskel-relaxation
- Imagination



Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen
- Ruhepausen
- Spielen/Spaß haben

Spielen und Spaß haben

- als Stressbewältigungs-strategie
- zur Auflockerung während des Trainings

Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

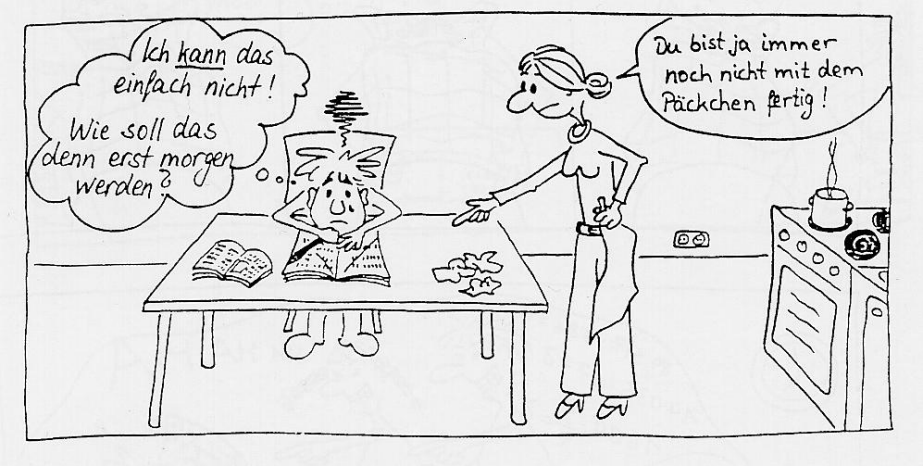
(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen
- Ruhepausen
- Spielen/Spaß haben
- Kognitive Strategien

Negatives Denken



Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

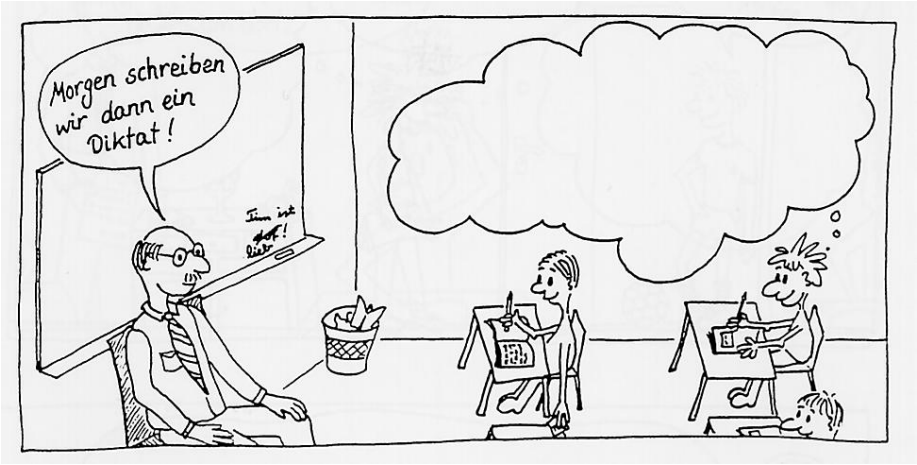
(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen
- Ruhepausen
- Spielen/Spaß haben
- Kognitive Strategien

Positives Denken



Bausteine des Stressbewältigungstrainings

(1) Kennenlernen eines Stressmodells

(2) Wahrnehmung eigener Stressreaktionen

(3) Erkennen von Stresssituationen

(4) Einsatz von Bewältigungsstrategien

- Eigenes Stresserleben mitteilen
- Ruhepausen
- Spielen/Spaß haben
- Kognitive Strategien

Wissenstraining
Vermittlung eines Basiswissens zu Stress und Stressbewältigung

Entspannungstraining
Vermittlung eines Basiswissens mit Schwerpunktsetzung auf die Einübung einer Entspannungstechnik

Problemlösetraining
Vermittlung eines Basiswissens mit Schwerpunktsetzung auf die Einübung von Problemlösekompetenzen

Kombinationstraining
Vermittlung eines Basiswissens mit Einübung von Entspannung und Problemlösekompetenzen

Begleitende Elternabende:
(1) Darstellung eines Stressmodells
(2) Stress bei Kindern
(3) Stresssituationen und Bewältigungsmöglichkeiten

Kurzzusammenfassung der Ergebnisse zur Evaluation des Stressbewältigungsprogramms

- Das Trainings führt nicht nur zu Wissensverbesserungen bei den Schülern, sondern auch zu einer Abnahme des Stresserlebens und der körperlichen Stresssymptomatik

- Die Trainingswirkungen lassen sich nicht nur kurzfristig, sondern auch längerfristig nachweisen. Teilweise finden sich nach sechs Monaten sogar noch deutlichere Trainingswirkungen.

- Die Variation der Elternbeteiligung führt zu keinen messbaren Effekten bei den einbezogenen Evaluationskriterien

- Die Trainingsvarianten unterscheiden sich in ihrer Wirksamkeit. Die günstigsten Effekte finden sich bei der problemlöseorientierten Trainingsvariante, gefolgt vom kombinierten Training, dem Wissenstraining und der entspannungsorientierten Trainingsvariante.

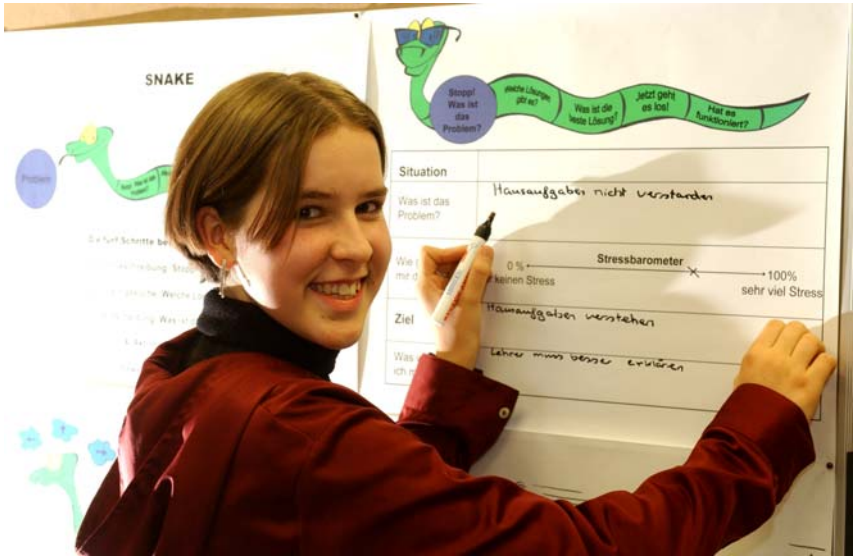
Stressprävention im Jugendalter - SNAKE

Rahmenbedingungen

- Gruppentraining für das Schulsetting
- Acht Doppelstunden à 90 Minuten in wöchentlichem Abstand
- Zielgruppe: Jugendliche der achten und neunten Klasse

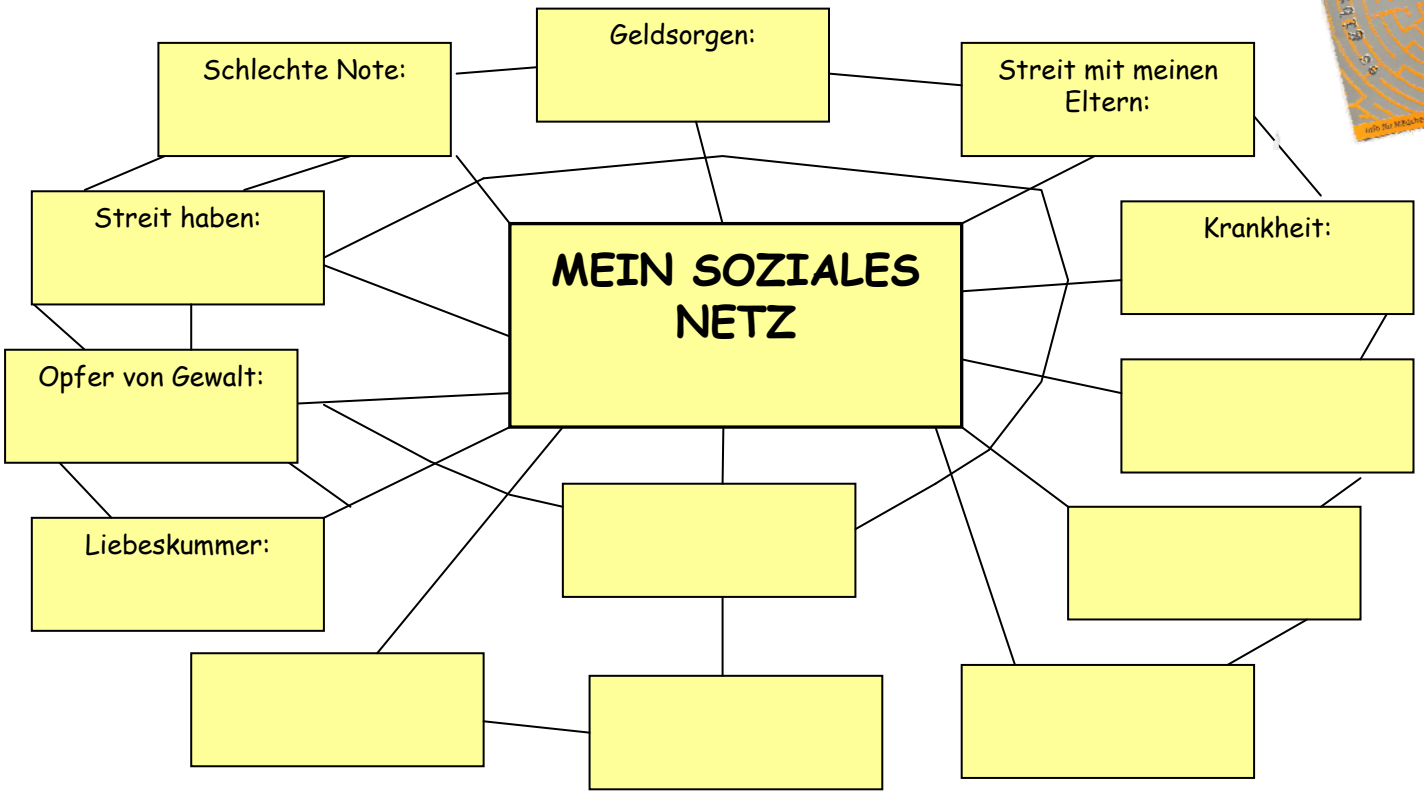
Problemlösemodul

Vermittlung des Problemlöse-Ansatzes anhand der Problemlöse-Schlange



Modul Soziale Unterstützung

- Andere um Unterstützung bitten
- Aufsuchen von Beratungseinrichtungen
- Förderung der sozialen Kompetenz



Modul Kognitive Strategien

- Kennenlernen von stressauslösenden Gedanken
- Entwicklung von alternativen Gedanken
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Modul Ruhe und Entspannung

- Kennenlernen eines Entspannungsverfahrens
- Kennenlernen von anderen Entspannungs-formen
- Veränderung des Zeitmanagements

Uhr zeit	Termine, Aktivitäten	Benötigte Zeit	erledigt	
14-15 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
15-16 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
16-17 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
17-18 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
18-19 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
19-20 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
20-21 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
21-22 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
22-23 Uhr			Ja Nein	☐ ☐
23-00 Uhr			Ja Nein	☐ ☐

Begleitende Internetseite: www.snake-training.de

Aufbau des Teilnehmerbereichs: Die Trainingssitzungen

Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse

1. Das Stresspräventionsprogramm für Jugendliche führt nicht nur zu deutlichen Wissenszuwächsen, sondern auch zu Veränderungen der Angaben zur Stressbewältigung.

2. Die Effekte sind weitgehend unabhängig vom Geschlecht, obwohl Stressprävention von Mädchen deutlich eher präferiert wird als von Jungen.

3. Die Effekte sind über einen Zeitraum von zwei Monaten stabil.

4. Selbst wenn die Wirkung der einzelnen Programmelemente über die Zeit nachlässt, ist der Einsatz von Stressbewältigungstrainings im Jugendalter wichtig, um Jugendlichen rechtzeitig Alternativen zum Umgang mit Stresssituationen nahe zu bringen. Später können die Jugendlichen auf diese Alternativen zurückgreifen.

4.3. Weitere Maßnahmen

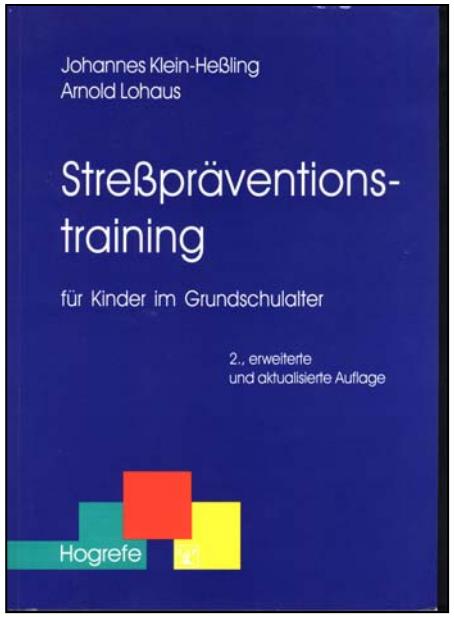
- Erinnerungen an die Programminhalte in gewissen Zeitabständen (z.B. durch „Booster sessions“), um die erwünschten Ergebnisse zu erreichen und auch aufrechtzuerhalten

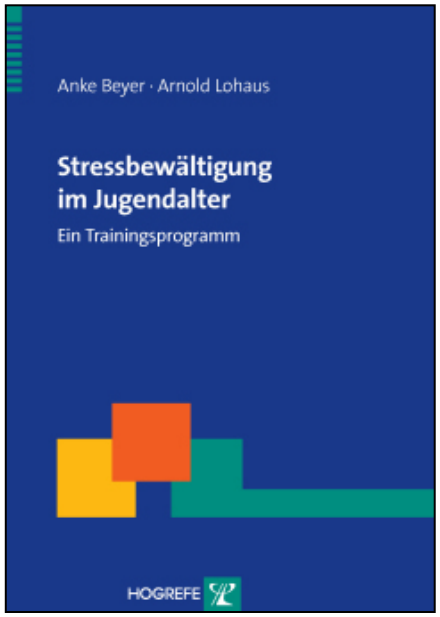
- System- und ebenenübergreifende Perspektive mit Berücksichtigung vielfältiger Einflussmöglichkeiten auf die Belastungsentwicklung (z.B. durch Einbettung in den Kontext einer gesundheitsfördernden Schule)

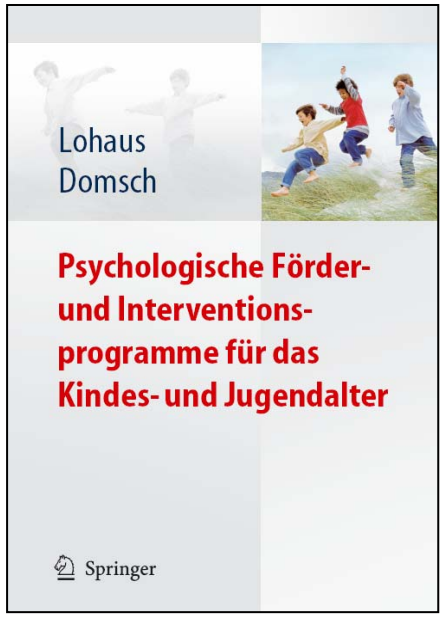
- Einbettung in ein Unterrichtsfach zur sozialen Kompetenzentwicklung und Lebensführung, das dem Kompetenzaufbau in verschiedenen Lebensbereichen dient (wie Umgang mit Belastungen, mit Aggression und Gewalt, mit sozialen Ängsten, mit finanziellen Ressourcen etc.)

- Berücksichtigung der Tatsache, dass die Förderung der psychischen Gesundheit eine Voraussetzung für den Bildungserwerb darstellt. Daher sind Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Belastungsreduktion wichtig, um verbesserte Rahmenbedingungen für den Bildungserwerb zu schaffen.

Falls näheres Interesse an der Thematik besteht:







Erscheint 2009

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !