



- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Leidet mein Kind unter Stress?
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?

# ElternWissen

Stress bei Kindern und Jugendlichen

## Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und  
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.  
Referat Prävention  
Oberau 21  
79102 Freiburg

Tel. 0761/2180741  
Fax 0761/21807703  
[jugendschutz@agj-freiburg.de](mailto:jugendschutz@agj-freiburg.de)

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

## Verfasserin dieser Ausgabe:

Monika Dreiner, Dipl.-Psychologin, Psychoanalytikerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Mitarbeit bei Kind & Lebenswelt e.V. und Zentrum für Trauma und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH.

Mailkontakt: [praxisdreiner@gkarl.de](mailto:praxisdreiner@gkarl.de)

## Einführung

„Ich kann jetzt nicht, hab' Stress!“

„Den Stress tu' ich mir nicht an!“

„Meine Eltern machen Stress!“

„Willst Du Stress machen!?“

Solche oder ähnliche Aussagen kennen Sie bestimmt! Man hört sie über alle Altersstufen hinweg. Stress scheint unangenehm, lästig und überfordernd zu sein. Niemand will ihn haben.

Dabei ist Stress in Maßen durchaus notwendig und gesund für die Bewältigung des Alltags. Ein bisschen Stress bringt uns in Schwung und hilft uns dabei, uns mit neuen Aufgaben auseinander zu setzen. Gelingt das, fühlen wir uns gut und können uns am Erreichten freuen.

Die Aussagen zu Beginn deuten nicht nur Unangenehmes an. Sie weisen auch darauf hin, was häufig als Stressauslöser erlebt wird: keine Zeit haben, sich anstrengen müssen, andere Menschen usw. Stress hat damit zu tun, dass andere Menschen oder die Gesellschaft Anforderungen an uns stellen, z. B. pünktlich zu Hause sein oder andere Regeln einzuhalten. Manchmal sind wir es allerdings auch selbst, die Stress erzeugen, z. B. indem wir perfekt sein wollen.

Diese Broschüre möchte Sie als Eltern dabei unterstützen, gemeinsam mit Ihren Kindern einen eigenen Weg der Stressbewältigung zu finden. Sie ist kein Ratgeber im klassischen Sinn, sondern soll Sie und Ihre Fähigkeiten als Eltern stärken. Das schließt nicht aus, dass es Situationen geben kann, in denen Beratung durch Fachleute hilfreich und notwendig ist.

Eine Möglichkeit zur Stärkung des eigenen Sachverständnisses ist, Wissen über die jeweilige Sache zu erwerben. Es geht darum, zu verstehen, was passiert, wenn Ihr Kind/Jugendlicher in Stress gerät. Dinge, die man versteht, kann man eher bewältigen.

Diese Broschüre geht deshalb folgenden Fragen nach:

- Was ist Stress?
- Woran und wie kann man Stress erkennen?
- Wie entsteht Stress?
- Was können Eltern und Kinder tun, um Stress zu bewältigen?

## **Was ist Stress und wie entsteht er?**

### **Der Mensch und sein Umfeld**

Menschen leben in der Regel in einer sozialen Umwelt, also in Familie, mit Freunden und/oder Arbeitskollegen/-innen. Auf diese Umwelt sind sie angewiesen. Gleichzeitig gilt: Stress entsteht in Beziehungen. Deshalb betrifft er Menschen aller Altersstufen.

Der Mensch, so eine Grundannahme, möchte seine individuellen Fertigkeiten, Fähigkeiten, Erfahrungen und materiellen Werte – das, was als Ressourcen bezeichnet wird – erhalten, schützen und aufbauen. Er benötigt sie für die Entwicklung zu einem liebenswerten und kompetenten Erwachsenen, für das Familienleben und für die Aufrechterhaltung seiner sozialen Kontakte und die Bewältigung der vielen anderen Herausforderungen des Lebens.

### **Zu den schützenswerten Ressourcen zählen z. B.:**

- Zeit für sich und gemeinsame Aktivitäten
- Geld
- Wissen, Kenntnisse
- Stärken, Fertigkeiten und soziale Fähigkeiten
- Selbstbestimmung und das Gefühl, etwas bewirken zu können
- Gesundheit
- Soziale Beziehungen usw.

Der Einsatz von Ressourcen kann zu einem Zugewinn an Ressourcen führen.

**Beispiel:** *Sie investieren Zeit in ein gutes Gespräch. Dieses bereichert Ihre Beziehung zu Ihrem Gegenüber und schafft ein gutes Gefühl. Sie fühlen sich akzeptiert und können Ihr Selbstwertgefühl steigern. Der Ressourceneinsatz hat sich für Sie gelohnt.*

Gleichzeitig erschweren Alltagsprobleme und schwierige Lebensumstände wie Krankheit oder Arbeitslosigkeit es, die Ressourcen zu schützen und weiter zu entwickeln.

**Beispiel:** *Eine durchwachte Nacht am Bett eines fiebernden Kindes ist vergessen, sobald das Kind wieder gesund und munter ist. Die Versorgung eines chronisch erkrankten Kindes über Jahre dagegen kostet unter Umständen nicht nur viele durchwachte Nächte, sondern auch eigene Lebensqualität und Gesundheit.*

Stellt sich das Gefühl ein, dass notwendige Ressourcen verbraucht oder verloren sind und sich nicht vermehren oder neu erwerben lassen, entsteht Stress. Daher kann z. B. auch Langeweile Stress auslösen! Diese Spannungen zwischen den Anforderungen des Lebens und den Ressourcen, die zur Bewältigung der Aufgaben zur Verfügung stehen, haben sowohl körperliche als auch seelische Anteile.

### **Das passiert im Körper**

Die körperlichen Stressreaktionen sind bei allen Menschen gleich, denn sie sind biologisch bedingt. Sie schützen den Körper vor Beschädigung und Krankheit. Dazu stellt der Körper kurzfristig **Energie** zur Verfügung. Diese kann genutzt werden, um der Belastung – also dem Stressauslöser – auszuweichen oder das Problem zu bewältigen. Entscheidend ist das, was in der entsprechenden Situation (lebens-)wichtig ist.

**Beispiel:** *Während der Klassenarbeit ist es wichtig, sich gut zu konzentrieren, während die Verdauungsfunktionen eher nebensächlich sind.*

**Körperliche Reaktionen auf Stress sind bei allen Menschen gleich.**

Eine wichtige Rolle spielt dabei das **Gehirn**. Folgendes **Beispiel** verdeutlicht diese Rolle: *Ein Kindergartenkind möchte sich nach dem Toilettengang selbst säubern. Nun werden zunächst alle Bereiche im Gehirn aktiv, die das Kind dabei unterstützen, diese neue Aufgabe zu lösen. Dadurch kann sich das Kind auf die Lösung der Aufgabe konzentrieren. Wir sprechen dabei von zentrierter Aufmerksamkeit. Die Lösungsversuche können unterschiedlich aussehen: Das Kind erinnert sich daran, wie seine Mama das gemacht hat; es probiert aus, ob es allein klappt oder bittet eine Erzieherin um Unterstützung. Findet das Kind eine Lösung, wird diese im Gehirn gespeichert. Es kann sich beim nächsten Versuch an den Erfolg erinnern, zudem wird das damit verknüpfte angenehme Gefühl abgerufen. Das Problem ist dann nicht mehr neu, das Kind kann auf eine Art Vorlage zurückgreifen. Dann reicht es vielleicht aus, wenn die Erzieherin in Rufnähe ist. Eine solche Situation verursacht keinen Stress, das Kind hat eine neue Fähigkeit erworben.*

Stellt ein Kind jedoch fest, dass die gestellte Aufgabe zu schwer ist – z. B. der Umgang mit ständigen Hänseleien wegen Übergewichts – schüttet das Gehirn vermehrt die **Stresshormone** Cortisol und Adrenalin aus. Das ermöglicht dem Körper die Anpassung an eine belastende Situation. Damit wir möglichst schnell reagieren können, werden die Muskeln stärker durchblutet, die Haut wird blass und schweißig, das Herz klopft schneller, sodass man das Herzklopfen unangenehm spürt. Der Stress hat begonnen – aber zunächst handelt es sich hierbei um eine ganz normale körperliche Reaktion!

Ist die stressauslösende Situation vorübergehend oder einmalig, erholt sich der Körper rasch wieder. Bei Dauerstress kann er sich dagegen nicht erholen und reagiert mit Beschwerden.

#### Häufig auftretende Körpersymptome<sup>1</sup>:

- Konzentrationsprobleme
- Bauchschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit mit und ohne Erbrechen

<sup>1</sup> vgl. Seiffge-Krenke, Lohaus 2007

- Herzklopfen
- Essprobleme
- Wiederkehrende Infekte
- Händezittern
- Schweißausbrüche

Kinder bzw. Jugendliche beschreiben Symptome auf jeweils alterstypische Weise: Kleinkinder unterscheiden oft noch nicht zwischen Bauch- und Kopfschmerzen, während manche Jugendliche sich sehr genau beobachten und ihre Symptome exakt beschreiben können.

### Das passiert mit der Seele

Je länger Stressreaktionen andauern und je intensiver sie sind, desto mehr Raum nehmen belastende Gedanken und Gefühle ein. Angst und Depression können entstehen. Die Kinder reagieren gereizt, sind nervös und schlecht gelaunt oder werden still und ziehen sich emotional zurück. Statt neugierig neue Herausforderungen anzunehmen, stehen Sicherheit und/oder Angst vor erneutem Versagen im Vordergrund. Die Seele unterstützt den Körper dabei, „auf Nummer sicher“ zu gehen. Das Selbstbewusstsein wird unter Umständen schwächer, Interesse und Neugier auf das Leben mit allem, was herausfordert und aufregend ist, werden „auf Sparflamme“ geschaltet. Im schlimmsten Fall wird dadurch sogar die kindliche Entwicklung gestört.

Die Seele unterstützt den Körper dabei, „auf Nummer sicher“ zu gehen.

### Typische Gefühle:

- das Gefühl, nicht über sich selbst bestimmen zu können
- das Gefühl, keine Kontrolle zu haben über das, was passiert
- das Gefühl, alles ist zu viel
- die Angst zu versagen
- Traurigkeit
- Gereiztheit und schlechte Laune
- zu gar nichts Lust haben
- Rückzug
- Minderwertigkeitsgefühle, Wut
- Rachegefühle, Aggression

**Fühlen sich Eltern gestresst, übertragen sie ihre Gefühle auf ihre Kinder und umgekehrt.**

### **Das zeigt sich im Verhalten**

Das heißt jedoch nicht, dass alle Kinder und Jugendlichen, die unter Stress stehen, „Trauerklöße“ oder „stille Wasser“ sind oder aggressiv durch die Welt gehen. Auch der Umkehrschluss, dass alle „stillen Wasser“ gestresst sind, wäre falsch. Manchmal betrifft das Sicherheitsbedürfnis nur den Lebensbereich, in dem Stress aufgetreten ist. Viele Jugendliche, für die die Schule mit ihren Leistungsanforderungen eine Belastung darstellt, verhalten sich außerhalb der Schule durchaus „stressfrei“. Die Ursachen für Stress sind von außen manchmal schwer zu erkennen. **Die Folgen der Anpassungs- und Bewältigungsversuche dagegen lassen sich im Verhalten der Kinder und Jugendlichen gut beobachten.**

#### **Stressreaktionen<sup>2</sup>:**

- körperliche Unruhe: z. B. nicht ruhig sitzen können, ständig in Bewegung sein
- Hektik
- wie gelähmt, ohne Antrieb sein
- Weinen, Wimmern, Schluchzen
- Konzentrationsschwierigkeiten, Denkblockade
- Veränderungen des Sozialverhaltens: z. B. Rückzug, verstärkt aggressives Verhalten, Klassenclown
- Lern- und Leistungsstörungen
- wieder Einnässen
- wenig oder viel essen, Erbrechen
- Aggressionen gegen andere und gegen die eigene Person
- Nägelkauen
- Zerstören von Gegenständen
- schlimmstenfalls kriminelle Verhaltensweisen

### **Stress kann anstecken**

Fühlen sich Eltern gestresst, übertragen sie ihre Gefühle auf ihre Kinder und umgekehrt. Die Stressreaktionen können sich so immer weiter verstärken und einen Teufelskreis aufbauen, aus dem vor allem kleine Kinder in der Regel nur mit Unterstützung der Eltern ausbrechen können.

<sup>2</sup> vgl. Lohaus, Klein-Heßling 2001

Wie funktioniert diese Ansteckung? Stress löst negative Gedanken und Gefühle aus. Diese Gefühle können Sie bei Ihrem Kind wahrnehmen, ebenso wie Freude oder Stolz.

**Beispiel:** *Ihr Kind ist an bestimmten Tagen immer gereizt, wenn es aus der Schule kommt.* Statt einer freundlichen Begrüßung wird jeder angemockert, nichts ist in Ordnung. In solchen Situationen übertragen Kinder ihre Gefühle, die z. B. durch Stress ausgelöst wurden, auch auf Personen, die nicht zu den Verursachern zählen. Wer diese Gereiztheit persönlich nimmt, kann rasch in eine Verfassung geraten, in der er sich wiederum vom Kind gestresst fühlt, sich also anstecken lässt. Dies lenkt den Fokus auf die eigene Stimmung und weg von der Aufgabe, die Ursachen für die gereizte Stimmung des Kindes herauszufinden und das Kind bei der Bewältigung zu unterstützen. Gelingt es Ihnen aber, die übertragenen Gefühle nicht persönlich zu nehmen, schaffen Sie es eher, in einem Gespräch herauszufinden, dass z. B. regelmäßige Hänseleien im Sportunterricht Ursache für diese Stressreaktionen sind.

Die „Ansteckungsgefahr“ besteht übrigens in beide Richtungen. Haben Eltern z. B. partnerschaftliche oder berufliche Probleme, die sie stressen, reagieren Kinder häufig auf die Gefühle der Eltern und fühlen sich ihrerseits gestresst.

## Stress ist individuell

Herausforderungen, Aufgaben und Belastungen lösen nicht automatisch krank machenden Stress aus. Ob eine Belastung eine Stressreaktion auslöst oder als eine zu meisternde Herausforderung erlebt wird, hängt von den zur Verfügung stehenden individuellen Bewältigungsmöglichkeiten und – besonders bei Kindern und Jugendlichen – von der Unterstützung durch das soziale Umfeld ab.

### Persönliche Ressourcen und Grenzen

Neben angeborenen Ressourcen wie Temperament und Begabungen gibt es zahlreiche Res-

**Belastungen lösen nicht automatisch krank machenden Stress aus.**

**Eine gute Beziehung zu den Eltern ist eine wichtige Ressource.**

sources, die wir im Laufe unserer Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Lebens erwerben. Eine sehr wichtige Ressource im Kindes- und Jugendalter ist eine gute Beziehung zu den Eltern oder einer anderen wichtigen Bezugsperson.

Zu den Ressourcen zählen z. B. auch die bisherigen Erfahrungen des Kindes bei der Bewältigung von belastenden Aufgaben und Stress – selbständig oder mit Unterstützung durch ein gutes soziales Netz. Die Erfahrung: „Ich habe das schon einmal geschafft!“ oder „Ich habe schon einmal etwas Schwieriges geschafft!“ macht Mut, sich erneut einer schwierigen Situation zu stellen – vor allem, wenn das Kind die Gewissheit hat, dass im Notfall Unterstützung durch andere vorhanden ist.

Neben diesen Ressourcen sollten die individuellen Grenzen des Kindes beachtet werden. Kinder haben persönliche Interessen und Begabungen, die sich von den Wünschen der Eltern unterscheiden können. Persönliche Handicaps, körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen in der Familie können die Bewältigung von Stress ebenso einschränken wie ein fehlendes soziales Netz. Auch das Aufwachsen in einem anderen Kulturkreis als die Elterngeneration – mit anderen Belastungen und Lösungsformen – kann für ein Kind Stress bedeuten.

### **Alterstypisches Stresserleben**

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit Stressbewältigung ist das Alter des Kindes. Situationen, die einen Säugling überfordern, die für ihn Stress bedeuten, können für ein Kindergartenkind wesentlich weniger problematisch sein.

**Beispiel:** *Ein Kindergartenkind, das mit einem Freund spielen möchte, kann diesen ansprechen. Ein Säugling kann zwar durch Schreien auf sich aufmerksam machen, ist aber auf andere Personen angewiesen, die ihn verstehen und unterstützen.*

Entwicklungsaufgaben – z. B. allein einschlafen, sich für den Kindergartenbesuch von der Mut-

ter trennen, allein zur Schule gehen, sich von den Eltern ablösen – stehen für alle Kinder und Jugendlichen gleichermaßen an. Gleichzeitig unterscheiden sich Kinder und Jugendliche bezüglich ihres Stresserlebens und ihrer Bewältigungsstrategien.

**Beispiel:** *Grundschul Kinder können Stress verspüren, weil sie sich an die Regeln der Schule halten sollen. Sie können Ihr Kind unterstützen, die Regeln nicht als persönlichen Angriff zu verstehen, sondern als eine Möglichkeit, um das gemeinsame Zusammenwirken zu strukturieren. Sie können ggf. Versagensfantasien und (Prüfungs-)Ängste mit dem Kind hinterfragen und es anleiten, die Ängste und Fantasien auf ihren Realitätsgehalt zu überprüfen. Stellt sich heraus, dass die Ängste unbegründet sind, und wird der Auslöser als nicht bedrohlich bewertet, weicht der Stress für gewöhnlich. Entwickelt sich jedoch eine Prüfungsangst mit totaler Blockade, handelt es sich nicht mehr um Stress. In dieser Situation ist professionelle Unterstützung angezeigt.*

Die Pubertät als Zeit der Ablösung von den Eltern birgt eine Reihe von Belastungsproben für Eltern und Jugendliche. Die Ambivalenz zwischen dem „noch-abhängig-Sein“ von den Eltern und dem „selbst-Verantwortung-Übernehmen“ ist eine Herausforderung für beide Seiten. Das Bedürfnis, das eigene Handeln bestimmen zu können, ist sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern oft nicht zufriedenstellend erfüllt. Die Jugendlichen beschreiben die Situation auch als „Stress mit den Alten“ und meinen die Konflikte, für die sie keine vertrauten Handlungsalternativen kennen. Parallel dazu berichten Eltern immer wieder von der Hilflosigkeit ihren jugendlichen Kindern gegenüber.

Zusätzlich zum Stress mit den Eltern bringt die Pubertät häufig erste Erfahrungen mit romantischen Beziehungen mit sich. Auch der Umgang mit der eigenen Sexualität und der erste Liebeskummer können extremen Stress bedeuten. Behutsame Unterstützung, ohne die Selbstbestimmung der Jugendlichen auszuhebeln, entschärft

**Neben diesen Ressourcen sollten die individuellen Grenzen des Kindes beachtet werden.**

**Stress kann auch eine Chance sein.**

die Situation für beide Seiten. Das bedeutet jedoch nicht, dass es keine Auseinandersetzungen und Konflikte zwischen Jung und Alt geben darf! Stress, der durch die Bewältigung dieser Entwicklungsschritte entsteht, kann für alle Beteiligten eine große Chance sein. Das heißt, wenn es Eltern gelingt, z. B. die „Attacken“ der Heranwachsenden als Ausdruck deren seelischer Not zu sehen anstatt als Angriff gegen die elterliche Autorität, erleichtern sie ihren jugendlichen Kindern die schwierige Zeit der Pubertät. Dadurch sinkt auf Dauer die Spannung zwischen Eltern und Kindern. Das grundsätzliche Vertrauen in die Herkunftsfamilie und der familiäre Zusammenhalt können so gestärkt werden.

## Stressauslöser

Stressauslöser – die sogenannten Stressoren – können in drei Gruppen eingeteilt werden:

### 1. Stress durch Entwicklungsprozesse

Hier geht es um Anforderungen, die sich aus Erwartungen der Familie, dem Freundeskreis und letzten Endes auch der Gesellschaft ergeben.

#### Beispiele:

- *Ein dreijähriges Kind soll nach den Sommerferien in den Kindergarten gehen. Je nachdem, wo das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung steht, kann dies vonseiten der Mutter als Entlastung, vom Kind aber zunächst als Überforderung erlebt werden.*
- *Ein 13-jähriges Mädchen soll zum ersten Mal zu einer gynäkologischen Untersuchung. Seit der Termin feststeht hat es schlechte Laune und „zickt jeden an“. Alleine zu gehen, macht ihm Angst, die Mutter mitzunehmen, ist peinlich. Im Gespräch mit der Mutter entscheidet sich das Mädchen, seine beste Freundin mitzunehmen. Die Mutter bleibt im Hintergrund, solange sie nicht gebraucht wird.*

Ein großer Teil der Stressoren, die sich aus den entwicklungsbedingten Anforderungen ergeben,

ist vorhersehbar. Das hat den Vorteil, dass Sie vorbeugen können. Was bedeutet das konkret? Nehmen wir das Beispiel mit der Aufnahme in den Kindergarten: *Die meisten Kindergärten bzw. Kindertagesstätten arbeiten mittlerweile mit einer Eingewöhnungszeit: Das Kind verbringt zunächst nur einen Teil des Vormittags dort und wird zudem von einem Elternteil oder einer anderen engen Bezugsperson begleitet. Nach und nach wird der Aufenthalt verlängert und die Begleitung wird langsam „ausgeschlichen“. Auf diese Weise kann sich das Kind in seinem Tempo an den Kindergarten und die Menschen dort gewöhnen. Es kann Ressourcen entwickeln, die ihm helfen, die neue Situation nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung zu erleben.*

**Manche Stressoren sind vorhersehbar.**

## **2. Kritische Lebensereignisse und unerwartete Belastungen**

Hier geht es z. B. um den Tod und Verlust nahestehender Menschen oder Tiere, die Diagnose einer chronischen oder lebensbedrohlichen Erkrankung innerhalb der Familie oder um die Trennung der Eltern. Weitere belastende Lebensereignisse sind z. B. die Pflege von Angehörigen, die Langzeitarbeitslosigkeit eines Elternteils, Armut oder die Trennung der Eltern. Die damit verbundenen Erfahrungen können als Auslöser von Stress erlebt werden, müssen dies jedoch nicht. Während die Arbeitsplatzsuche von den Bedingungen des Arbeitsmarktes mitbestimmt wird, und nur bedingt dem eigenen Tun unterliegt, gibt es für andere Lebensereignisse mehr Möglichkeiten zur Stressreduktion.

Solche Ereignisse bedeuten unter Umständen auch für Sie als Eltern Stress, d. h. auch für Sie beginnt ein entsprechender Bewältigungsprozess. Wenn Ihre Ressourcen hierfür nicht ausreichen, Sie vielleicht bereits erste Anzeichen einer psychosomatischen Erkrankung haben, benötigen auch Sie Unterstützung. Andernfalls passiert es leicht, dass Sie Ihr Kind mit Ihrem eigenen Stress anstecken. Außerdem sind Sie ansonsten nicht in der Lage, Ihrem Kind Unterstützung zu bieten. Unterstützung kann z. B. die Tatkraft von Oma und Opa oder die Übertragung bestimmter Aufgaben an eine andere Person sein.

### 3. Alltägliche Anforderungen

Frustrationen und Irritationen prägen den alltäglichen Ablauf unseres Lebens. Wiederholen sich solche Belastungen häufig, werden sie in der Regel als Stress erlebt.

Was ein Kind als belastend erlebt, lässt sich nur aus seiner Perspektive verstehen! Schule und Leistungsanforderungen nehmen diesbezüglich jedoch generell einen hohen Stellenwert ein. Klassenarbeiten und Hausaufgaben machen müssen stehen dabei an erster Stelle. Mit Beginn der Pubertät werden diese Anforderungen häufig von Zukunftsängsten übertroffen. Je älter Kinder werden, desto mehr Bedeutung erhalten Probleme mit Freunden oder dem anderen Geschlecht.

Viele Kinder und Jugendliche erleben Schule als Stress.

Die AOK-Familienstudie aus dem Jahr 2014 weist die **zeitliche Belastung der Eltern** als größte Stressquelle aus, gefolgt von **finanziellen Problemen** und **psychischen Belastungen**. Das „Problem Zeit“ lässt sich auch durch das beste Zeitmanagement häufig nur bedingt beeinflussen. Besonders alleinerziehende Mütter oder Väter benötigen hier Unterstützung von außen.

Eine große Stressquelle ist für viele Kinder und Jugendliche die Schulpflicht bzw. deren Konsequenzen. Bereits Grundschüler erleben es als Eingriff in ihre Freiheit, dass Erwachsene über einen Großteil ihrer Zeit verfügen. Der Verzicht auf das, was Spaß macht, wiegt für sie schwerer als die Aussagen der Erwachsenen über die Bedeutung von Schule, Lernen etc. für ihr späteres Leben und ihre Berufschancen.

Auch die Gestaltung der Freizeit kann Formen annehmen, die belastend sind. Zu viele Freizeitangebote können den kreativen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten beeinträchtigen. Auch wenn Freizeitangebote Spaß machen, können sie Stress auslösen. Wenn die Schule darunter leidet, stellen unter Umständen nicht nur die Eltern, sondern auch die Lehrer Anforderungen, die sich mit der Freizeitgestaltung nicht vereinbaren lassen. Durch den Stress werden dann viele Stresshormone ausgeschüttet. Zuviel Cortisol im Blut erschwert es dem Gehirn, neue Erfahrungen

zu machen. Das Lernen – und dazu zählt auch der Ausbau der eigenen Fähigkeiten – wird dann schwerer.

**Beispiel:** *Ein Junge ist seit einiger Zeit im Fußballverein. Um an den Wochenenden bei den Vereinsspielen aufgestellt zu werden und mitspielen zu dürfen, trainiert der Junge drei Mal pro Woche nach der Ganztagschule im Verein. Gleichzeitig ist er Mitglied in der Schülermannschaft und trainiert an den restlichen Tagen in der Schule. Obwohl der Junge ein guter Schüler sein könnte, findet er neben dem Training keine Ruhe mehr, um für die Schule zu lernen und die Dinge zu tun, die ihm in der Schule bisher Freude gemacht haben. Seine Noten verschlechtern sich und seine Eltern verlangen mehr Einsatz für die Schule. Sie drohen damit, das Fußballspiel zu verbieten. Der Junge weiß keinen Ausweg, das Stressgefühl wächst, er wird sowohl im Verein als auch zu Hause zunehmend aggressiv.*

Hinzu kommt der Vergleich mit dem, was Freundinnen oder Freunde tun oder lassen. Für das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Clique ignorieren die Heranwachsenden immer wieder ihre Grenzen. Die Clique ist für die Ablösung der Jugendlichen von den Eltern sehr wichtig. Das spüren Jugendliche und tun alles, um zu der auserwählten Clique zu gehören. Stress entsteht beispielsweise durch die Reaktionen der Eltern, wenn diese das Verhalten innerhalb der Gruppe ablehnen und Verbote aufstellen, z. B. im Zusammenhang mit Tattoos oder Piercings, Rauchen oder Alkohol. Stress kann auch durch das Verhalten der Jugendlichen selbst entstehen.

**Beispiel:** *Eine 15-Jährige möchte mit ihren Freundinnen mithalten, das Taschengeld reicht jedoch nicht. Anstatt zu sparen, nutzt sie das nächste Shopping mit den Freundinnen, um in einem Bekleidungsgeschäft die ersehnte Jeans „mitgehen zu lassen“. Dabei wird sie vom Hausdetektiv erwischt und muss von den Eltern bei der Polizei abgeholt werden. Der Stress mit den Eltern ist vorprogrammiert.*

## Unbewältigter Stress

Wird Stress auf unwirksame Weise oder gar nicht bekämpft, kann dies zu neuem Stress führen und ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben.

### Destruktive Strategien

Besonders ältere Kinder wählen manchmal Strategien, mit denen sie zwar den aktuellen Stressauslöser aushebeln, dafür aber neuen Stress produzieren. Das sind sogenannte destruktive Strategien. In diesem Fall ist es sinnvoll, mit dem Kind eine andere Perspektive zu erarbeiten, ohne viel zu diskutieren. Eine neue Perspektive eröffnet neue Möglichkeiten.

**Beispiel:** *Um dem wiederholten Streit mit seinen jüngeren Geschwistern und dem damit verbundenen Stress mit den Eltern aus dem Weg zu gehen, wendet sich ein fünfzehnjähriger Jugendlicher in entsprechenden Situationen von diesen ab. Er geht dann in sein Zimmer keift unterwegs den Kater an, knallt die Türe zu und wütet in seinem Zimmer herum, indem er dort z. B. Schulmaterial oder Klamotten zerstört.*

### An der falschen Stelle ansetzen

Da wir Stress als Reaktion auf Anforderungen aus der Lebensumwelt erleben, liegt es besonders für Kinder nahe, die Umwelt für das unangenehme oder bedrohliche Gefühl verantwortlich zu machen. Häufig zeigen sie deshalb aggressives Verhalten und heftige Wut – manchmal gegen jeden, der gerade anwesend ist. Das Kind versucht so, die quälenden Gefühle loszuwerden. Auf diese Weise ändert sich jedoch nichts am Auslöser, es kann sogar passieren, dass diejenigen, die die Aggression und Wut abbekommen, mit ihrer Reaktionen wiederum neuen, zusätzlichen Stress erzeugen. Hinzu kommt, dass solche eher zerstörerischen Versuche, Stress zu bewältigen, dem Selbstwertgefühl häufig schaden. Das Kind erlebt also Frustration und zusätzlichen Stress anstatt einen Zuwachs an Ressourcen sowie Stressabbau.

**Beispiel:** Beim Einkauf hat der kleine Sohn aus dem Süßigkeitenregal eine Tüte Gummibärchen genommen und möchte sie in den Einkaufswagen legen. Die Mutter fordert ihn mehrfach auf, die Tüte zurückzulegen. Der Sohn weigert sich, die Mutter greift die Tüte und legt sie zurück. Wütend wirft der Kleine sich auf den Boden und schreit. Die nette Verkäuferin, die ihn anspricht, wird getreten und angeschrien. Als die Mutter den Jungen an der Hand packt, beißt und tritt er auch nach ihr. Die Mutter packt ihn, setzt ihn in den Kindersitz und droht: „Heute gibt es nichts Süßes!“ Der Kleine wütet weiter, bis die beiden den Laden verlassen.

**Misslingt Stressbewältigung auf Dauer, reagieren Menschen aller Altersstufen mit Erkrankungen.**

### **Körperliche Erkrankung und Burn-out**

Misslingt Stressbewältigung auf Dauer, reagieren Menschen aller Altersstufen mit Erkrankungen. Typische Reaktionen sind Infekte, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Ess- und Schlafstörungen, Depressionen und Ängste. Bleibt der Stress bestehen, verstärkt sich das Gefühl, dass die eigenen vorhandenen Bewältigungsstrategien und die Anforderungen aus der Umwelt immer weiter auseinander driften. Die Aufgaben scheinen nicht bewältigbar. Es kommt dann in der Regel zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, also zum sogenannten Burn-out.

Sowohl psychosomatische Erkrankungen als auch Burn-out sind ernstzunehmende Erkrankungen. Es gibt also gute Gründe, Stress zu beachten.

### **Möglichkeiten der Stressbewältigung**

Grundsätzlich gilt: So individuell wie wir Menschen selbst sind, so unterschiedlich ist auch das, was jeden einzelnen von uns stresst. Dasselbe gilt für den Umgang mit Stress: Jeder Mensch entwickelt seine persönliche Art der Stressbewältigung.

**Es gibt also gute Gründe, Stress zu beachten.**

### Stressbewältigung kann grundsätzlich an drei Stellen ansetzen:

- am Stressauslöser,
- an der Bewertung und damit der inneren Haltung zum Stress und
- am sozialen Umfeld.

### Vermeidung von Stressauslösern

Die scheinbar einfachste Lösung ist das Abwenden, Vermeiden oder Ignorieren von allem, was Stress auslöst. Wer gar nicht erst gestresst wird, muss keine Stressreaktionen beseitigen oder bewältigen. Außerdem fühlt er sich unabhängiger von Eltern, Freunden, Lehrern etc. Manchmal ist es angenehmer, beschämende oder unangenehme Stressreaktionen weder bei den Eltern noch bei Freunden zu zeigen. Vermeiden des Auslösers wirkt dann zunächst wie eine gute Lösung. Wird diese Strategie zur wiederkehrenden oder gar alltäglichen Lösung, kann das Vermeidungsverhalten – je nachdem, um was es geht – jedoch selbst zum Problem und damit zum Stressauslöser werden.

**Beispiel:** *Ein Schüler mit Sprachfehler meldet sich im Unterricht nicht. Reden macht Stress seit er für seinen Sprachfehler ausgelacht worden ist. Sobald der Lehrer in seine Richtung schaut, macht er sich klein, um nicht drangenommen zu werden. Er ist erleichtert, wenn er erfolgreich ist. Seine Zeugnisnoten werden immer schlechter, trotz guter Klassenarbeiten. Zu Hause traut er sich nicht, sein schlechtes Zeugnis zu zeigen, weil das Konsequenzen hat.*

### Änderungen von Bewertung und Haltung

Ein anderer Weg setzt bei der Bewertung, also beim Erleben des Auslösers an. Eine Situation, die als unangenehm erlebt wird, kann durch eine unerwartete Veränderung oder eine neue Sichtweise als unproblematische Alltagssituation eingestuft werden. Damit fällt der Stressauslöser weg. Diese Art der Lösung ist eher bei älteren Kindern und Jugendlichen anzutreffen. Jüngere Kinder benötigen in der Regel Unterstützung für den notwendigen Perspektivenwechsel.

**Beispiel:** *Ein Jugendlicher macht eine positive Erfahrung mit seinem neuen Deutschlehrer und fühlt sich dadurch an seine gute Zeit in der 5. und 6. Klasse erinnert. Die Hausaufgabe, eine Lektüre zu lesen, ist für ihn auf einmal nicht in erster Linie ein Freizeiträuber, sondern ein Anreiz. In der Folge ändern sich seine Bewertung des Auslösers und seine Haltung gegenüber dem Lehrer und der Aufgabe.*

### Unterstützung durch das Umfeld

Vor allem jüngere Kinder sind nicht in der Lage, ihre Ressourcen zu überprüfen und Auslöser zu vermeiden bzw. anders zu bewerten. Sie sind deshalb bei der Stressbewältigung, also wenn es zum Beispiel darum geht, sich zu beruhigen oder heftige Gefühle abzubauen, auf Ihre Hilfe angewiesen. Sie brauchen jemanden, der vertrauenswürdig und zuverlässig ist und an den sie sich wenden können, wenn sie allein nicht klar kommen.

## So können Sie Ihr Kind unterstützen

### Hilfe zur Selbsthilfe

Stress entsteht – wie oben erläutert – wenn unsere Ressourcen nicht ausreichen, um anstehende Aufgaben zu lösen. Deshalb hilft bei der Stressbewältigung grundsätzlich alles, was unsere Ressourcen stärkt und erweitert. Eltern können ihren Kindern helfen, indem sie sie beim Aufbau von Ressourcen unterstützen. Mit Ressourcen sind nicht nur Fertigkeiten und Fähigkeiten oder ein stabiles Selbstwertgefühl gemeint. Eine wichtige Ressource sind auch vertrauenswürdige, zuverlässige und wohlwollende Menschen, z. B. Eltern, Lehrkräfte und Freunde, die präsent sind und bei Bedarf helfen.

Bevormunden Sie Ihr Kind nicht. Ihre Unterstützung soll sich an den Bedürfnissen des Kindes bzw. Jugendlichen orientieren. Denn: Was der einen Person hilft, kann für die andere eine Qual sein.

**Unterstützen Sie Ihre Kinder beim Aufbau von Ressourcen.**

**Unterstützung soll sich an den Bedürfnissen des Kindes bzw. Jugendlichen orientieren.**

**Der erste Schritt besteht darin, den Stress wahrzunehmen.**

**Beispiele:** *Für eine Jugendliche ist es hilfreich, wenn sie beim Vokabellernen vor der Klassenarbeit unterstützt wird, für eine andere ist genau dies peinlich und macht erst recht Stress. Der ältere Sohn einer Familie kann Stress abbauen, wenn er alleine auf den Bolzplatz geht, der jüngere braucht den Kontakt mit Mutter oder Vater, um wieder ruhig zu werden.*

**Es geht also nicht darum, was falsch und was richtig ist, sondern darum, was ein Kind unterstützt, ohne seine Entwicklung zu blockieren.** Waren die Bewältigungsversuche erfolgreich, wird die Belastung weniger stark erlebt. Das Kind kann in Zukunft auf das Erfolgserleben zurückzugreifen und sich mit einer neuen Anforderung befassen, anstatt sie zu ignorieren.

Elterliche Unterstützung bedeutet also nicht, Kindern etwas abzunehmen, das sie selbst bewältigen können! Unterstützung bedeutet vielmehr, die einzelnen Bewältigungsschritte gemeinsam zu erarbeiten und anschließend zu begleiten.

#### **Hilfreich sind hierbei folgende Fragen:**

- Stressauslöser: Was macht Stress?
- Bewertung: Wie schlimm erlebst Du den Stress?
- Lösungsmöglichkeiten/Ressourcen: Was oder wer kann Dir helfen?

Der erste Schritt der Hilfe besteht darin, den Stress beim Kind bzw. Jugendlichen wahrzunehmen. Bemerken Sie bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Hinweise auf Stress, sprechen Sie sie/ihn darauf an. Besonders jüngere Kinder „sprechen oft mit dem Körper“ und klagen über Unwohlsein oder Schmerzen. Haben die Bauchschmerzen mit der bevorstehenden Klassenarbeit zu tun? Könnten hinter den Kopfschmerzen sorgenvolle Gedanken stecken?

#### **Stressfreie Eltern – stressfreie Kinder**

Kinder sind – je nach Alter und Situation – auf die Unterstützung der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen angewiesen. Das Kind braucht also Eltern, die selbst möglichst stressfrei sind und sich dem Kind widmen können. Deshalb be-

steht die wichtigste Unterstützung von Eltern für Kinder oder Jugendliche darin, dass sie gut für sich selbst sorgen.

Wenn Eltern gut für sich selbst sorgen und für den eigenen Stress gut gerüstet sind, können sie den Stresssituationen ihrer Heranwachsenden in der Regel gelassen begegnen. **Das bedeutet: Die Stressbewältigung von Kindern und Jugendlichen beginnt bei den Erwachsenen und deren Lebensumfeld!**

### Das Selbstwertgefühl stärken

Kinder möchten häufig gerne alles alleine machen. Dies ist völlig normal. Wenn ihnen etwas nicht so gelingt, wie sie es möchten, können sie dadurch jedoch auch in Stress geraten. Helfen Sie Ihrem Kind altersgemäß, zu verstehen, warum etwas nicht gelingt. Vermitteln Sie ihm, dass Hilfe anzunehmen die eigene Kompetenz und Fertigkeit nicht schmälert. Stark sein heißt auch, Unterstützung annehmen zu können, wenn es alleine nicht geht.

Zeigen Sie Ihrem Kind, was es schon alles kann und gemeistert hat und dass Lernen immer weiter geht. Sie helfen so, sein Selbstwertgefühl zu stärken und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Je mehr Strategien Kinder haben, desto besser sind sie geschützt!

### Die Beziehung

Heranwachsende brauchen eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Eltern, damit sie die Möglichkeit haben, diese bei Bedarf um Hilfe zu bitten, ohne sich schämen zu müssen. Kinder benötigen die Gewissheit, von den Eltern mit ihren Problemen wahr- und ernstgenommen zu werden. Zu dieser Gewissheit können Sie beitragen.

### Vorbild sein

Seelisch gesunde Jugendliche verfügen in der Regel über vielfältige Ressourcen. Sie versuchen, das, was die Eltern als Vorbilder bisher mit ihnen gelebt haben, im Freundeskreis bzw. in sozialen Netzwerken eigenständig auf ihre Weise zu bewältigen. Meist gelingt es ihnen in der Gruppe, die innere Haltung zu den Belastungen zu korrigieren.

**Die Stressbewältigung von Kindern und Jugendlichen beginnt bei den Erwachsenen.**

## Unterstützung in konkreten Situationen

### Im Kindergarten

Die Trennung bei der Aufnahme in den Kindergarten ist für viele Kinder zunächst belastend. Die Situation und die Umgebung sind neu und das Kind weiß nicht, was auf es zukommt. Eine Eingewöhnungsphase (vgl. S. 13) erleichtert den Wechsel in den neuen Lebensabschnitt. Über den regelmäßigen Austausch mit Erziehern/-innen und anderen Eltern erfahren Sie, ob Ihr Kind sich gut und stressarm eingelebt hat, und auch, wie es im nach der Anfangsphase dort geht.

### In der Schule

Neben den Leistungsanforderungen der Schule können z. B. folgende Situationen Stress erzeugen: Hänseleien, Auslachen, Beleidigen oder körperliche Attacken. Haben Sie den Eindruck, Ihr Kind kann sich nicht ausreichend wehren oder selbst ein Gespräch mit dem Klassen- oder Vertrauenslehrer suchen, benötigt es Ihre Unterstützung. Das Elterngespräch ist vor allem dann unverzichtbar, wenn das Kind bzw. der Jugendliche regelmäßig schikaniert wird und der Verdacht auf Mobbing besteht.

### In der Ausbildung

Auch eine Berufsausbildung, insbesondere der Beginn, kann für Jugendliche belastend sein. Vertraute Schulfreunde können oftmals nur noch in der nun raren Freizeit getroffen werden oder ziehen sogar an einen anderen Ort. Damit fallen Ressourcen weg, was in unangenehmen Situationen in der Berufsschule oder im Betrieb eine Überforderung und damit Stress hervorrufen kann. Eltern können – sofern die/der Heranwachsende sich ihnen anvertraut – durchaus helfen, neue Ressourcen aufzubauen oder bereits bestehende zu erweitern.

## Stressbewältigung als Herausforderung

**Achtung: Schwerwiegende oder wiederholte Beschwerden sollten Sie unbedingt mit einem Arzt abklären lassen.** Bevor Sie den

Stress angehen, sollte sicher sein, dass keine körperliche Erkrankung vorliegt, die ärztliche Behandlung erfordert!

Sie können sich bei der Stressbewältigung an folgenden drei Schritten orientieren:

1. Wahrnehmen des Stressauslösers und Prüfen der vorhandenen Ressourcen.
2. Überprüfen, ob negativer Stress entsteht oder ob der Stress als Herausforderung erlebt werden kann, die alleine oder mit Unterstützung zu meistern ist. Ist letzteres der Fall, kann die Anforderung helfen, die vorhandenen Ressourcen zu verbessern.
3. Entsteht Stress, d. h. die Ressourcen sind unzureichend oder fehlen, können Sie Unterstützung/Hilfe anbieten, um die (Weiter-)Entwicklung von Ressourcen zu fördern.

Wahrscheinlich machen Sie vieles intuitiv richtig, weil Sie von Ihren Eltern genau diesen Weg gelernt oder abgeschaut haben. Jetzt können Sie Ihre Erfahrungen an Ihre Kinder weitergeben – gute wie schlechte!

**Die folgenden Fragen und Gedanken sind Anhaltspunkte, um die eigene Position zu überprüfen und ggf. zu verändern:**

- Finden Sie Zeit, um gemeinsam mit Ihren Kindern zu lachen, zu spielen und sich zu freuen?
- Gelingt es Ihnen, Ihr Kind mit seinen Problemen wahr und ernst zu nehmen?
- Wenn Sie häufig gestresst sind, überprüfen Sie Ihre Ansprüche an sich selbst und Ihre Kinder. Gibt es etwas, das Sie verändern könnten und sollten?
- Kinder haben unterschiedliche Begabungen. Entsprechen Ihre Erwartungen und Ziele den Begabungen Ihres Kindes?
- Auch Eltern müssen nicht perfekt sein. Sind Ihre Ansprüche an sich selbst evtl. zu hoch?
- Stress hat Auslöser. Helfen Sie Ihrem Kind, zu verstehen, wann und wie Stress entsteht.
- Gibt es Zeit und Gelegenheiten, um mit Ihrem Kind über das zu sprechen, was

es bewegt, über schöne und belastende Ereignisse?

- Familienrituale (Sonntagsfrühstück, gemeinsames PC-Spiel usw.) und gemeinsame Aktivitäten stärken sowohl die Kinder als auch die Beziehungen in der Familie.
- Kinder brauchen eine klare und verlässliche Tagesstruktur. Können Sie diese bieten und einhalten?
- Bekommen Sie und Ihr Kind genügend Schlaf?
- Manche Kinder ziehen sich zurück, wenn sie sich nicht wohlfühlen. Haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind zu beobachten, ohne es ständig zu kontrollieren?
- Körperliche Stressanteile lassen sich durch Bewegung mildern und abbauen. Finden Sie Gelegenheit, altersentsprechend mit Ihrem Kind zu toben? Gibt es evtl. einen Sport, der nicht in erster Linie Leistungssport ist?
- PC- und Medienzeiten bieten häufig Anlass für Dauerkonflikte und Dauerstress. Die gemeinsame Zeit wird dann für Konflikte und Stress verbraucht. Verständigen Sie sich mit Ihrem Kind im Vorfeld über die Zeit, die dem Kind für PC und Fernsehen zur Verfügung steht. Wichtig ist, dass auch Eltern Absprachen einhalten!
- Haben Sie als Eltern Freunde, mit denen Sie sich austauschen können?
- Sie können ein Vorbild für Ihr Kind sein und ihm vermitteln, wie wichtig reale Freunde sind. Auf diese Weise knüpfen Sie gemeinsam ein soziales Netz.

## **Wenn es aussichtslos scheint – professionelle Hilfe**

Gelingt es Ihnen nicht, den Stress abzubauen, sollten Sie prüfen, an welchem Punkt die Bewältigung hakt. Leiden Sie selbst unter Stress? Ist Ihr Kind tatsächlich mit der Situation überfordert? Da die Schule häufig Stressauslöser ist, sollte immer auch überprüft werden, ob die Schulform für Ihr Kind die geeignete ist.

Wenn Sie alleine nicht weiter kommen, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Dies kann unterschiedlich aussehen, je nachdem, um welches Thema es geht. Manche Jugendämter, Jugendeinrichtungen oder auch Krankenkassen bieten Anti-Stress-Programme für Kinder an. Auch dies ist eine Möglichkeit, neue Ressourcen auszubilden und neue Energie zu gewinnen. Achtung: Langfristige Überforderungen lassen sich nicht durch Anti-Stress-Programme oder Ressourcenmanagement beheben, sondern nur durch die Beseitigung der Ursache.

Ähnlich sieht es aus, wenn Partnerschaftsprobleme ungelöst bleiben. Selbst Säuglinge und Kleinkinder spüren, wenn die Beziehung zwischen den Eltern angespannt ist und zeigen Stressreaktionen. Holen Sie sich ggf. professionelle Unterstützung für sich und/oder die Kinder. Unterstützung einholen ist ein Zeichen von Stärke und kein Hinweis auf Versagen! Beratungsstellen können Ihnen helfen, Ihre Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Beratung soll Hilfe zur Selbsthilfe sein, also schaffen Sie auch damit neue eigene Ressourcen. Oftmals lassen sich durch einen Blick von außen neue Wege erkennen.

Manche Lebenssituationen sind so belastend, dass Sie ganz individuell abgestimmte Vorgehensweisen erfordern, damit die Betroffenen nicht ausbrennen oder verzweifeln.

**Beispiel:** *Erhält ein Familienmitglied die Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung, ist von einem zum anderen Augenblick das ganze Lebenskonzept der Familie bedroht. Alle sind betroffen, alle benötigen neue Bewältigungskonzepte. Die Unterstützung muss jedoch auf die Bedürfnisse der einzelnen Personen abgestimmt sein. Während das eine Familienmitglied z. B. ein Gespräch benötigt, kann dem anderen vielleicht eher mit einer Kurmaßnahme geholfen werden. Häufig bieten Kliniken Beratungsangebote für unterschiedliche Altersstufen an, die Sie und Ihre Kinder ggf. nutzen können. Es kann aber auch sein, dass ganz konkrete Hilfen notwendig sind, z. B. Unterstützung im Haushalt, um die gesun-*

**Langfristige Überforderungen lassen sich nur durch die Beseitigung der Ursache beheben.**

*den Familienmitglieder zu entlasten. Auch hier können Ihnen die sozialen Dienste der Kliniken oder Ihrer Krankenkasse Unterstützung bieten.*

**Auf ein Wort zum Schluss:**

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht! Dennoch können Sie vieles dafür tun, dass Sie und Ihre Kinder gesund bleiben. Die beste Vorbeugung gegen krankmachenden Stress besteht darin, gute, verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und respektvoll miteinander umzugehen. So können Sie Ihre Kinder wirksam unterstützen.

## Zum Weiterlesen...

### Fachliteratur

- AOK-Familienstudie 2014 aus [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)
- Buchwald, P., Schwarzer, C., Hobfoll, S. E. (Hrsg.) (2004): Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen, Hogrefe.
- Lohaus, A., Klein-Heßling, J. (1999): Kinder im Stress und was Erwachsene dagegen tun können. München, C.H. Beck Verlag.
- Seiffge-Krenke, I., Lohaus, A. (Hrsg.) (2007): Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen, Hogrefe.
- Spitzer, M. (2014): Rotkäppchen und der Stress. (Ent-)Spannendes aus der Hirnforschung. Stuttgart, Schattauer.

### Ratgeber für Eltern:

- Buchwald, P. (2011): Stress in der Schule und wie wir ihn bewältigen. Paderborn, Ferdinand Schoeningh.
- Hampel, P., Petermann, F. (2003): Anti-Stress-Training für Kinder. Weinheim, Beltz-Verlag.
- Klein-Heßling, J., Lohaus, A. (2003): Bleib Locker: Entspannungs-CD. Göttingen, Hogrefe.
- Klein-Heßling, J., Lohaus, A. (2000): Bleib Locker: Ein Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. Göttingen, Hogrefe.
- Mayer-Skumanz, L., Heringer, I., Heringer, A. (2004): Mit dem Tiger um die Wette: Geschichten, Tipps und Übungen bei Prüfungsangst und Stress. Neue Rechtschreibung. Kirchzarten, VAK Verlags-GmbH.
- Raffauf, E. (2011): Pubertät heute: ohne Stress durch die wilden Jahre. (kinderkinder) Weinheim, Beltz.
- [www.familie.de](http://www.familie.de)
- [www.kisz-stuttgart.de](http://www.kisz-stuttgart.de)

## Themen

Nr. 1 Web 2.0

Nr. 2 Suchtmittel

Nr. 3 Muss Strafe sein?

Nr. 4 Rechtsextremismus

Nr. 5 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen

Nr. 6 Facebook & Co.

Nr. 7 Wege in den Beruf

Nr. 8 Trauer bei Kindern und Jugendlichen

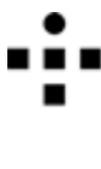
Nr. 9 Stress bei Kindern und Jugendlichen

Weitere Themen sind in Planung.

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind zwei Wochen nach Erscheinen digital verfügbar unter:

[www.agj-elternwissen.de](http://www.agj-elternwissen.de)

## Kooperationspartner



Schulstiftung der  
Erzdiözese Freiburg  
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts



FACHVERBAND FÜR  
PRÄVENTION UND REHABILITATION  
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.