

Jugendanimation

## Stress im Jugendalter – präventive Strategien

In ihrer Bachelorarbeit im Rahmen der Ausbildung an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit befasste sich die Jugendanimatorin von Stansstad, Daisy Kuliszkiwicz, vertieft mit dem Thema Stress im Jugendalter und den präventiven Strategien. Hier ein Einblick in das Thema und mögliche Handlungsansätze.

Eine Situation wird von einer Person dann als psychologischer Stress wahrgenommen, wenn die Bewältigungsmöglichkeiten zur Erledigung einer Anforderung wenig oder nicht vorhanden sind. Bei Jugendlichen zeigen sich die physischen Auswirkungen von psychischem Stress vor allem in Form von Müdigkeit, Einschlafschwierigkeiten, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen. Psychische Auswirkungen können belastende Gedanken oder eine Veränderung des Sozialverhaltens sein. Mädchen weisen häufiger nach innen gerichtete Symptome, wie Angst und Depression auf und Jungen eher nach aussen gerichtete Symptome, wie Aggression oder Wutausbrüche. Das heisst nicht, dass jede Belastung oder «stressige» Situation negative Auswirkungen auf das Individuum haben muss. So kennt man neben dieser Form des Stress' auch den sogenannten Eu-Stress, der motivierend wirkt und eine Person mit Energie versorgt.

### Wie steht es um die Schweizer Jugendlichen?

In der Juvenir Studie der Jacobs Foundation «Zu viel Stress – Zu viel Druck» von 2015 wird festgehalten, dass Stress, Leistungsdruck und Überforderung für rund die Hälfte der



Stress ist nicht nur lähmend. Er macht auch krank. Doch man kann etwas dagegen tun. Bild Pixabay.com

Schweizer Jugendlichen Teil des Alltags ist. Die Studie zeigt somit auf, dass ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung (vor allem im Bereich von Schule, Ausbildung und Beruf) oft die Ursachen von Stress und Überforderungserfahrungen der Jugendlichen sind.

### Wie können Jugendliche unterstützt werden?

Die unterschiedlichen Ursachen von Stress fordern auch verschiedene Lösungsansätze im Bereich der Prävention. Folgende Handlungsansätze können dabei eine Orientierung geben:

- **Darüber sprechen:** Jugendliche auf das Thema ansprechen und fragen, wann sie sich gestresst fühlen, was Stress bei ihnen auslöst und wie sie damit umgehen. Das fördert ihre Selbstreflexion, stärkt den Umgang mit stressigen Situationen und das gegenseitige Vertrauen.
- **Wert auf soziale Kompetenzen legen:** Jugendliche gezielt ermutigen ausserschulische Aktivitäten in einer Gruppe zu unternehmen und sich sozial zu engagieren. Dadurch lernen Jugendliche, sich mit anderen über eigene Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu vertrauen und eigenes Stresserleben allenfalls neu zu beurteilen.
- **Sport fördern:** Bewegung wirkt präventiv und als Bewältigungsstrategie gegen Stress. Dieser soll jedoch von den Jugendlichen im Breitensport als Ausgleich erfahren werden. Der Leistungsanspruch soll immer auch wieder hinterfragt werden.
- **Nichtstun fördern:** Jugendliche sollen neben dem manchmal dichten Freizeitprogramm auch Langweile erfahren, lernen damit umzugehen und sich selber zu organisieren. Dadurch können sie lernen, sich bewusst zu entspannen und auch wieder mit stressigen Situationen umzugehen.
- **Stressige Situationen nachbereiten:** Stressige Situationen sollen nach Möglichkeit nachbearbeitet und Optimierungsmöglichkeiten abgeleitet werden. Durch die bewusste Reflexion wird auch eine schwierige Situation eine wertvolle Erfahrung für die Zukunft. ■ red

Weiterführende Informationen im Umgang mit Stress sind im Rahmen der Kampagne «Weniger Druck. Mehr Kind.» auf der Homepage [www.stress.projuventute.ch](http://www.stress.projuventute.ch) zu finden.

Bei Fragen und Anliegen können auf Stufe Gemeinde und Kanton folgende Stellen kontaktiert werden:

Jugendanimation Stansstad: 041 535 76 88

Schulsozialarbeit Stansstad: 079 963 02 63

Kirchliche Jugendarbeit Stansstad: 041 610 32 84

Jugend, Familie, Sucht Nidwalden: 041 618 75 50