

Chillen – Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen

Thomas Steffen
Kantonsarzt
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Abteilung Prävention

Wenn der Erlkönig nervt oder Stress: die Epidemie des 21. Jahrhunderts



Mein Vater, mein Vater,
und hörst du nicht,
Was Erlenkönig mir
leise verspricht? —
Sei ruhig, bleibe ruhig,
mein Kind;
In dürren Blättern
säuselt der Wind.

18.03.14

| 2

Muss nur noch kurz die Welt retten...

Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir.
Noch 148 Mails checken.
Wer weiss, was mir dann noch passiert.
Denn es passiert so viel.



Tim Bendzko
„Nur noch kurz die Welt retten“, 2011

Aber....



... eigentlich ist Stress bei Kindern und Jugendlichen
nichts anderes als Stress bei Erwachsenen.

Abbildung aus „Stress Ops“ ein Computerspiel von und für Jugendliche: <http://youtu.be/xjWlnQFANTg>

18.03.14

| 3

18.03.14

| 4

Stress – wie fühlt sich das für dich an?

Paul, 12 Jahre

«Dann bin ich wütend. Ja, und auch aggressiv.»

Max, 15 Jahre

«Ärger und Wut»

Lena, 16 Jahre

«Ja, die Gefühlswelt ist dann sehr schwarz, dann fühl ich mich halt so allgemein sehr mies und denk einfach, dass es eigentlich auch anders sein kann und viele Sachen, die sind einfach irgendwie ausgelöst, wo ich mir denke, das muss gar nicht sein, zum Beispiel dann, wenn ich mit meiner Mutter oder...»

Aus K. Weihusen, Stress bei Kinder und Jugendlichen, 2012

18.03.14

| 5

Nur...

die Stressoren, ihre Bewertung und die Folgehandlungen können bei Jugendlichen anders sein.



Bild aus www.elterncclubschweiz.ch

18.03.14

| 6

Lebensphasenspezifischer Stress

Paul, 12 Jahre

«Ja, zu Hause gibt es Stress mit meinen Eltern ... oder wenn ich zum Beispiel am Wochenende im Bett lieg und Zeichentrickfilme gucken will, dann kommt mein Vater und motzt mich an, dass ich was machen soll. Dann hab ich Stress.»

Max, 15 Jahre

«Also, schulisch ja, ab und zu mit meinen Eltern auch und anderen. Von den Lehrern, von den anderen Schülern, weil ich halt»

Lena, 16 Jahre

«Ja, wenn Klassenarbeit zum Beispiel ansteht oder so und ich mir einfach denke, du setzt dich hin und lernst und es dann doch nicht tue.»

Aus K. Weihusen, Stress bei Kinder und Jugendlichen, 2012

18.03.14

| 7

Stress nach Lazarus

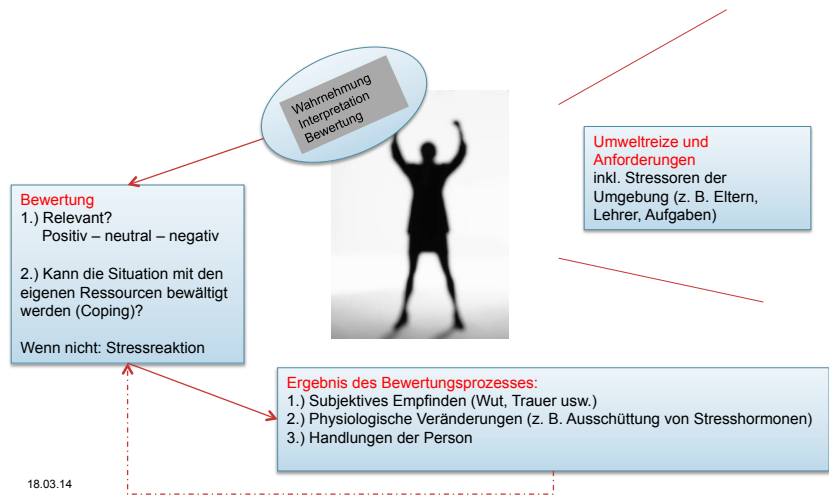
« auf eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum hinsichtlich des persönlichen Wohlergehens als relevant eingeschätzt wird, jedoch ebenso Anforderungen stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder übersteigen.»

Lazarus & Folkman, 1986

18.03.14

| 8

Stressmodell nach R. S. Lazarus



Vom Relativen der Anforderungen

Jakob und der Wandervogel, Christoph Schwyzer, 2014

«Jakob will ins Natur-Museum. ... Doch kaum halte ich die Eintrittskarten in der Hand, ist sein Interesse weg. Es ist wie verhext.

...

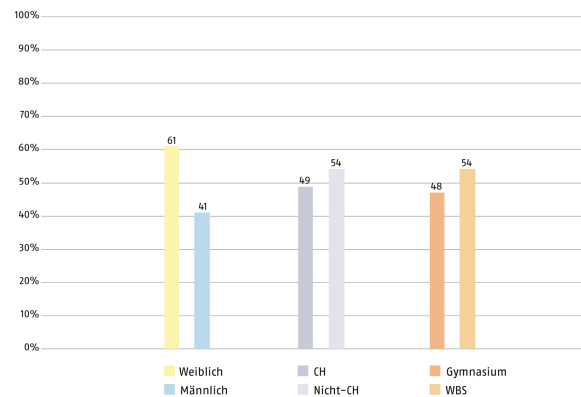
Auf die Aufforderungen reagiert er nicht. Wage ich es, in sein Gesichtsfeld zu treten, stossen mich seine Hände mit Vehemenz weg. Das Rauschen, Blinken, Hupen, Glänzen, Dröhnen, Rattern, Zischen nimmt kein Ende, und auch der Bann, unter dem Jakob steht, scheint unauflösbar zu sein. Hatte man es im Innern des Museums mit starren, stummen, leblosen Präparaten zu tun, so ist hier alles lebendig und laut, unablässig in Bewegung.»

18.03.14

| 10

Basler Jugendgesundheitsbericht 2012: Stress

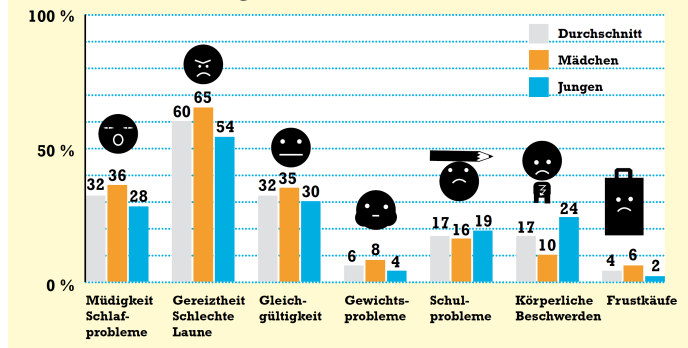
Häufiges Stressempfinden nach Geschlecht, Nationalität und Schultyp



18.03.14

| 11

Die häufigsten Stresssymptome bei Basler Jugendlichen



18.03.14

| 12

Überforderungszeichen bei Stress

Kognitive Überforderungsreaktionen

Beispiele: Konzentrationsstörung, Realitätsflucht, Alpträume

Emotionale Überforderungsreaktion

Beispiele: Aggression, Angst, innere Leere

Vegetative Überforderungsreaktion

Beispiele: Kopfschmerzen, Schwindel, Hautveränderungen

Muskuläre Überforderungsreaktion

Beispiele: Verspanntheit, Rückenschmerzen

Welche Jugendlichen sind (besonders) gefährdet?

Hinweis aus Analyse von Archimi, A., & Delgrande Jordan, M., 2014:

Besonders vulnerable Jugendliche weisen häufiger individuelle und soziale (familiäre, soziale und schulische) Charakteristiken auf, die gemäss der wissenschaftlichen Literatur ihrerseits als Risikofaktoren von Risikoverhaltensweisen gelten können.

Solche Faktoren sind zum Beispiel:

Unzufriedenheit mit Lebensumständen (OR J.: 10.8; OR M.: 10.6)

Subjektiv schlechter Gesundheitszustand (Jungen (OR J.): 5.8 Mädchen (OR M.): 6.9)

Schulstress (OR, J.: 5.9; OR M.: 6.0)

Wahrgenommene geringe elterliche Kontrolle (OR J.: 5.6; OR M.: 5.0)

Unzufriedenheit mit Gewichtsstatus (OR J.: 1.7; OR M.: 3.1)

Fehlende Akzeptanz bei Mitschülerinnen und Mitschülern (OR J.: 3.8; OR M.: 2.6)

Familie mit nur einem Elternteil oder in einer Patchworkfamilie (OR J.: 1.8; OR M.: 1.6)

(vergl. Bericht unter: http://www.monitorage-addictions.ch/docs/library/archimi_l3jw2448mbe.pdf)

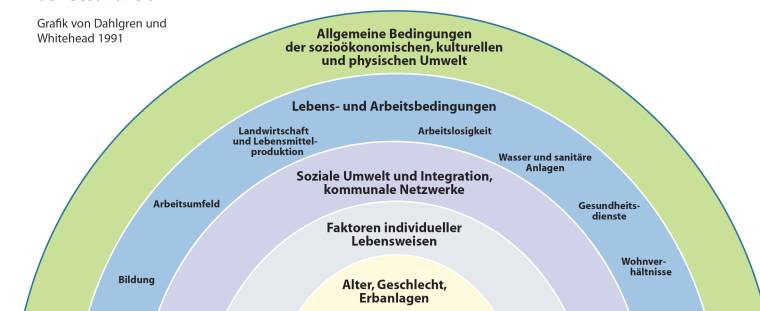
Bewältigungsprozess nach Lazarus

«Bewältigung besteht sowohl aus verhaltensorientierten als auch intrapsychischen Anstrengungen, mit umweltbedingten und internen Anforderungen sowie den zwischen ihnen bestehenden Konflikten fertig zu werden, die die Fähigkeiten einer Person beanspruchen oder übersteigen.»

Doch nicht alles ist Verhalten...

Hauptdeterminanten
der Gesundheit

Grafik von Dahlgren und
Whitehead 1991



Möglichkeiten der Stressbewältigung

Verhaltensebene:

Förderung von Entscheidungs- und Organisationfähigkeiten, Stärkung sozialer Kompetenzen, Bewegungstraining, Beratung, Stressbewältigungsübungen, Förderung der körperbezogenen Wahrnehmung usw.

Verhältnisebene:

Einbezug in Strukturen und Organisation der Schule, Lehrstelle und Freizeit
Gesellschaftliche Bearbeitung des Phänomens Stress



Interaktiver Unterricht zum Thema psychische Gesundheit



Irre normal

SCHULPROJEKT ZUM THEMA PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Depression, Angststörungen, Schizophrenie, Borderline - psychische Erkrankungen und Belastungen bei Jugendlichen sind häufiger, als gemeinhin bekannt. Doch oft werden sie nicht als solche erkannt und/oder tabuisiert.

Dieser Umstand soll durch das *Schulprojekt* verändert werden: In einem interaktiven Unterrichtsblock von drei Stunden sollen Schülerinnen und Schüler im angeregten Austausch mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen für das Thema psychische Erkrankungen sensibilisiert werden. Sensibilisiert um hinzuschauen, das Schweigen zu brechen, Tabus aufzulösen und zu erkennen, wenn fachliche Hilfe benötigt wird und wo man sich diese holen kann.

IrreNormal

Interaktives Schulprojekt zum Thema Psychische Gesundheit

Depressionen, Angststörungen, Psychosen: Ungefähr jeder fünfte Jugendliche leidet unter einer psychischen Erkrankung und benötigt professionelle Hilfe. Doch oft werden sie nicht als solche erkannt und/oder tabuisiert. Im angeregten Austausch mit Betroffenen, Angehörigen von Betroffenen und Fachpersonen sollen deswegen Schülerinnen und Schüler für das Thema psychische Erkrankungen sensibilisiert werden.

Wer sind wir?

Auftraggeber: Abteilung Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Moderation: Caroline Doka, Journalistin und Angehörige

Experten: Psychologen/Psychiater des Schulpsychologischen Dienstes Basel-Stadt und der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der UPK Basel

Betroffene: Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Angehörige (Depression, Borderline, Schizophrenie, Angststörungen/ Zwang/Panikattacken)

An wen richtet sich das Angebot?

Klassen im Kanton Basel-Stadt mit Schülerinnen und Schülern im Alter von ca. 15-18 Jahren.

Wie läuft der Workshop ab?

- Unser Team besucht die Schulklassen vor Ort im Klassenzimmer. In vier Lektionen erhalten die Schülerinnen und Schüler Informationen zu einem gewünschten Krankheitsbild, welches im Vorfeld von der Klasse bestimmt wurde.
- Nach einer kurzen Einführung durch eine Fachperson, erzählt eine betroffene Person ihre persönliche Geschichte. Die Schüler/-innen dürfen sich ins Gespräch einbringen, Fragen stellen und von eigenen Erfahrungen erzählen.
- Im letzten Teil wird gemeinsam mit Fachpersonen des Schulpsychologischen Dienstes diskutiert, wie jeder/* der eigenen psychischen Gesundheit tagtäglich Sorge tragen kann. Sie erhalten zudem Informationsmaterial zu den besprochenen Themen sowie Kontaktangaben von wichtigen Anlaufstellen.

Kosten

Der Workshop ist kostenlos für Schulen im Kanton Basel-Stadt.

Anmeldung und weitere Informationen
Per E-Mail: irrenormal@gmx.ch
www.gesundheit.bs.ch



18.03.14

| 21

Unterrichtsmaterial

Übungsblatt Post-it

Aufgabe

Überlege dir, was du bis heute Abend alles noch erledigen solltest, damit du den morgigen Tag so entspannt wie möglich beginnen kannst und notiere dir diese Aufgaben auf dem Post-it. Nimm den Post-it mit nach Hause und klebe ihn an die Stelle in deinem Zimmer, die du am meisten anschauen musst. Geeignete Orte dafür sind beispielsweise die Innenseite deiner Zimmertür, die Wand vor deinem Schreibtisch oder der Bildschirm deines PC / Laptops.

So hast du die Liste immer wieder vor Augen und verlierst nie mehr den Überblick über deine Aufgaben. Mögliche Tätigkeiten, die du auf den Post-its notieren kannst, findest du in der Liste unten. Es können aber auch beliebig andere Aufgaben sein. Lass deiner Kreativität also vollen Lauf!

- Hausaufgaben machen
- für die Prüfung lernen
- Sport treiben
- Freunde treffen
- Instrument spielen
- Einkaufen gehen
- das Zimmer aufräumen
- usw.



18.03.14

| 22

Jugendgerechte Information



18.03.14

| 23

Mythen abbauen

Mythos oder Tatsache?

«Es gibt Antistressprogramme, die jedem helfen.»
Das ist ein Mythos!

So, wie sich nicht jeder aufgrund der gleichen Situationen gestresst fühlt, helfen auch nicht jedem die gleichen Methoden, um Stress abzubauen. Wichtig ist, dass du eine Methode findest, die dir Spass macht und dir dabei hilft, deinen Stress zu reduzieren. Auf den Seiten 18-21 findest du einige Beispiele dazu.

Mythos oder Tatsache?

«Der Winter schlägt auf unsere Stimmung.»
Das ist eine Tatsache!

Eine schlechte oder eher traurige Stimmung an dunklen Wintermorgen ist bei den meisten Menschen normal, denn wir vermischen alle die Sonnenstrahlen. Die Sonne hat eine positive Wirkung auf uns, nicht nur, weil es wärmer wird, sondern weil wir uns freier fühlen und unser Immunsystem gestärkt wird. Deswegen ist es wichtig, auch im Winter mindestens eine Stunde pro Tag draussen zu sein, denn das Tageslicht bringt auch etwas, wenn es bewölkt ist.

Mythos oder Tatsache?

«Schokolade macht glücklich.»
Das ist ein Mythos!

Es ist ein Mythos, dass Schokolade in unserem Körper Glückshormone freisetzt. Trotzdem gibt es manchmal so etwas wie einen Glückskick beim Schokoladengenuss. Dies passiert jedoch nur, wenn du gerne Schokolade isst. Denn dann wird das Belohnungssystem in deinem Gehirn aktiviert und Botenstoffe, die dich glücklich machen, werden ausgeschüttet. Wer also Schokolade gemisst und nicht aus Frust isst, kann durchaus Glückserfolge erleben. Dies ist aber auch bei allen anderen Lebensmitteln, die du gerne magst, der Fall.

Mythos oder Tatsache?

«Stress und Sorgen sind Schlafkiller.»
Das ist eine Tatsache!

Wer gestresst ist, grübelt abends oft noch über Probleme, Verpflichtungen und Sorgen nach und kann nicht abschalten. Deshalb ist es wichtig, vor dem Zubettgehen etwas Entspannendes zu tun. Vielen hilft es, ein Buch oder Magazin zu lesen, Musik zu hören oder mit Freunden zu telefonieren. So kann man den Tag mit etwas Angenehmem abschliessen, fühlt sich entspannter und kann besser einschlafen.

18.03.14

| 24

Tipps

Time-out – Tipps gegen Stress

Goodbye Stress!

Das Akten und dem Pöbel...
 Das Akten und dem Pöbel...
 Das Akten und dem Pöbel...

Tipps

Tipps

Tipps

Tipps

Tipps

Tipps

Tipps

Information

relax Du fragst, wir antworten ...

Let's relax about Stress!

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens...
 Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens...
 Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens...

Depression

Depression ist eine ernsthafte Erkrankung...
 Depression ist eine ernsthafte Erkrankung...
 Depression ist eine ernsthafte Erkrankung...

Unterhaltung

«Good Music against Bad Mood!»

Event

«Good Music against Bad Mood!»
 «Good Music against Bad Mood!»
 «Good Music against Bad Mood!»

Interview

Interview mit...
 Interview mit...
 Interview mit...

Hilfe

Brauchst du Hilfe?

Bei Krisen und Notfällen

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
 Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
 Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Schulpsychologischer Dienst

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt
 Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt
 Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Take home message

1.) Das Jugendalter ist bezüglich Stress gar nicht so speziell

Der Stress bei Kindern und Jugendlichen spiegelt vielmehr die stressige Welt, in der junge Menschen heute aufwachsen.

2.) Stressprävention für Kind und Jugendliche muss sich an ihren Interessen ausrichten

Jugendliche sind interessiert am Thema psychische Gesundheit namentlich auch am Thema Stress, aber die Angebote müssen jugendgerecht sein.

3.) Jede Intervention braucht einen ersten Schritt

Stress ist ein komplexes Phänomen. Doch wer vor lauter ursächlichen Faktoren keine Präventionsmassnahmen mehr sieht, kommt nie ans Ziel.

... zu guter Letzt

Die grösste Erkenntnis des Lebens liegt darin, dass du dein Leben verändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweitzer