

# Aachen

## 30.11.2016



## In welcher Lebenswelt wachsen heutige Kinder und Jugendliche auf?

ABC - diste	
Auswahl	Kommunikation
Bewegung (wenig)	Lernen
Computer	Migration
Digitale Medien	Norm
Erziehung	Orientierung
Familiäre Situation	Psychischer Druck
Geld	Qualität (Ausbildung)
Handy	Religionen?
Informationsbeschaffung	Soziale Netzwerke
Jungenförderung?	Toleranz
	Unsicherheit
	Vorbild(er)?
	Wohlstand?
	Xenophobie
	Youtube
	Zeit

# ADC-diste

- |   |  |   |
|---|--|---|
| A l k o h o l                                   | A r m u t  | O r i e n t i e r u n g s l o s i g k e i t                     |
| B e r u f s o r i e n t i e r u n g             |  | P s y c h i s c h e r D r u c k                                 |
| C o d e n e s s                                 |  | Q u a n t i t a t i v e r G e s e l l s c h a f t s w a n d e l |
| D i a g n o s t i k                             |  | R e l i g i o n   |
| E g o i s m u s                                 | <small>früheres</small><br>E r w a c h s e n w e r d e n | S m a r t P h o n e s   |
| F a m i l i e n w u n s c h                     |  | Stress  |
| G 8   |  | <small>Soziale</small><br>U n g e r e c h t i g k e i t         |
| H o b b y - l o s                               |  | T ä t e r g e s e l l s c h a f t                               |
| I n s t i t u t i o n e l l e K o n t r o l l e |  | U n v e r w u n d b a r   |
| J u g e n d w a h n                             |  | V e r s a g e n s a n g e s t e                                 |
| K o n s u m                                     |  | W h a t s A p p   |
| L e r n e n                                     |  | X m a l ...   |
| M e d i e n                                     |  | Y o u T u b e   |
| N o r m a l z                                   |  | <small>keine</small> Z e i t u n g e n m e h r                  |

# 1. Stress bei Kindern und Jugendlichen

## Definition „Stress“

- Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und subjektiven Fähigkeiten, diesen Anforderungen zu begegnen.
- „Stress“ wurde in einer Studie<sup>(\*)</sup> erfasst an folgenden Kriterien:
  - Sorgen und emotionale Erschöpfung
  - zeitliche Belastung
  - unangenehme Termine
  - Erwartungsdruck
  - negative Emotionen
  - somatoforme Belastungen

(\*) Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Holger Ziegler: Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? (Bepanthen-Kinderförderung)

Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, Hermannstr. 14, 52062 Aachen, Tel.: 0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de

- Jedes sechste Kind (18%) und jeder fünfte Jugendliche (19%) in Deutschland leidet unter hohem Stress. (\*)

## Ursachen:

*mangelnde selbstbestimmte „Qualitätszeit“*

- 85,6% der gestressten Kinder müssen Termine wahrnehmen, die ihnen keinen Spaß machen.

*wenig Freizeit*

- 89% der Kinder mit hohem Stress äußern den Wunsch, mehr Zeit für Dinge zu haben, die ihnen Spaß bereiten.

### *wenig Autonomie*

- 60,2% der Kinder mit hohem Stress werden nur manchmal bis nie nach ihrer Meinung gefragt.

### *Parentifizierung (Kinder übernehmen Elternrolle)*

- Knapp 82% der Kinder mit hohem Stress berichten von einer Belastung durch Aufgaben im Haushalt. Von der Parentifizierung sind Kinder mit hohem Stress und belastetem Hintergrund am stärksten betroffen.

### *hohe Erwartungen der Eltern*

- Lediglich 20% der Eltern von Kindern mit hohem Stresslevel befürchten ihre Kinder zu überfordern.

- gestresste Eltern = gestresste Kinder:
- Etwa ein Drittel der Eltern von Kindern mit hohem Stress geben an, von ihrer Elternschaft gestresst zu sein.
- Einflussfaktoren auf den Stress von Kindern:
  - Finanzielle Anforderungen
  - Zeitliche Anforderungen
  - Lebenszufriedenheit der Eltern
  - Überforderungserfahrungen der Eltern
- Der Anteil von gestressten Kindern nimmt mit zunehmendem sozio-ökonomischen Status ab (Ein-Eltern-Familien, Familien mit Migrationshintergrund, finanzielle Probleme).

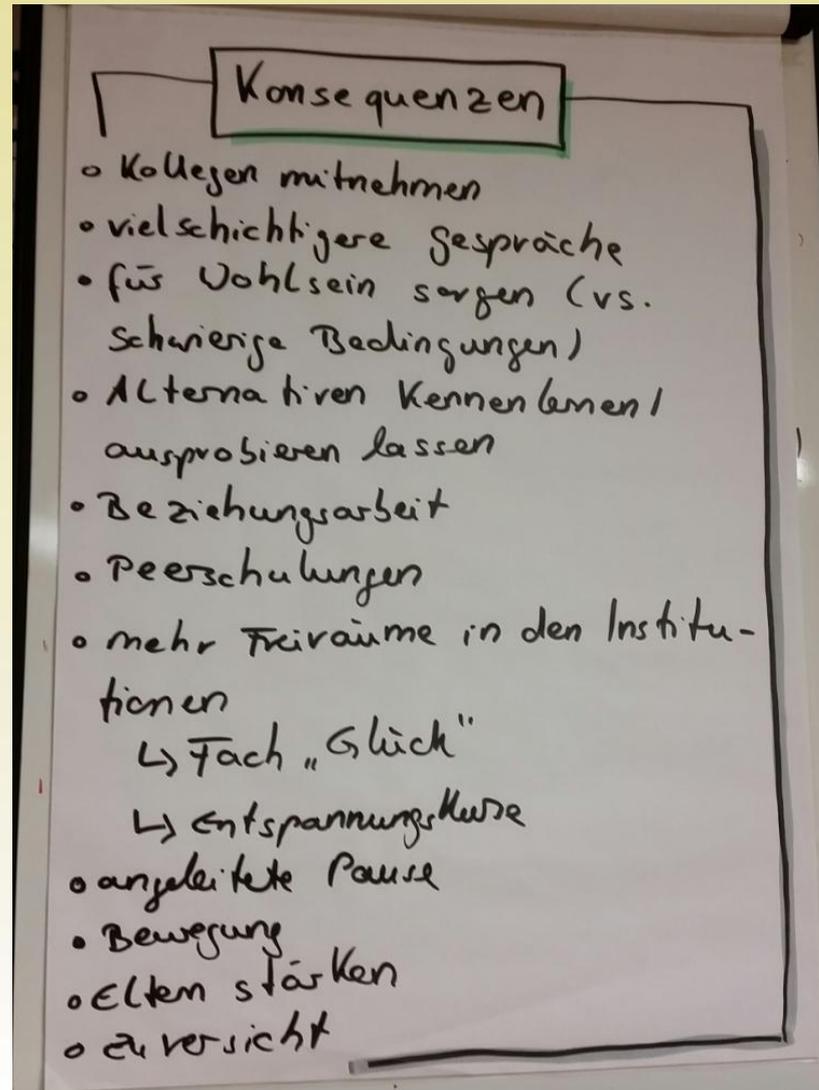
- Drei Einflussvariablen scheinen starken Einfluss auf den Stress der Kinder zu haben:
  - Streit und Konflikte in der Familie
  - pädagogische Probleme in der Familie und in der Schule
  - Der wohl insgesamt bedeutsamste Faktor für kindlichen Stress ist eine instrumentelle, auf Leistung und Erfolg (outcome-) orientierte Erziehungspraxis. Auch Beschäftigungen in der Freizeit müssen sich „lohnen“; Kinder haben Angst, Eltern zu enttäuschen.

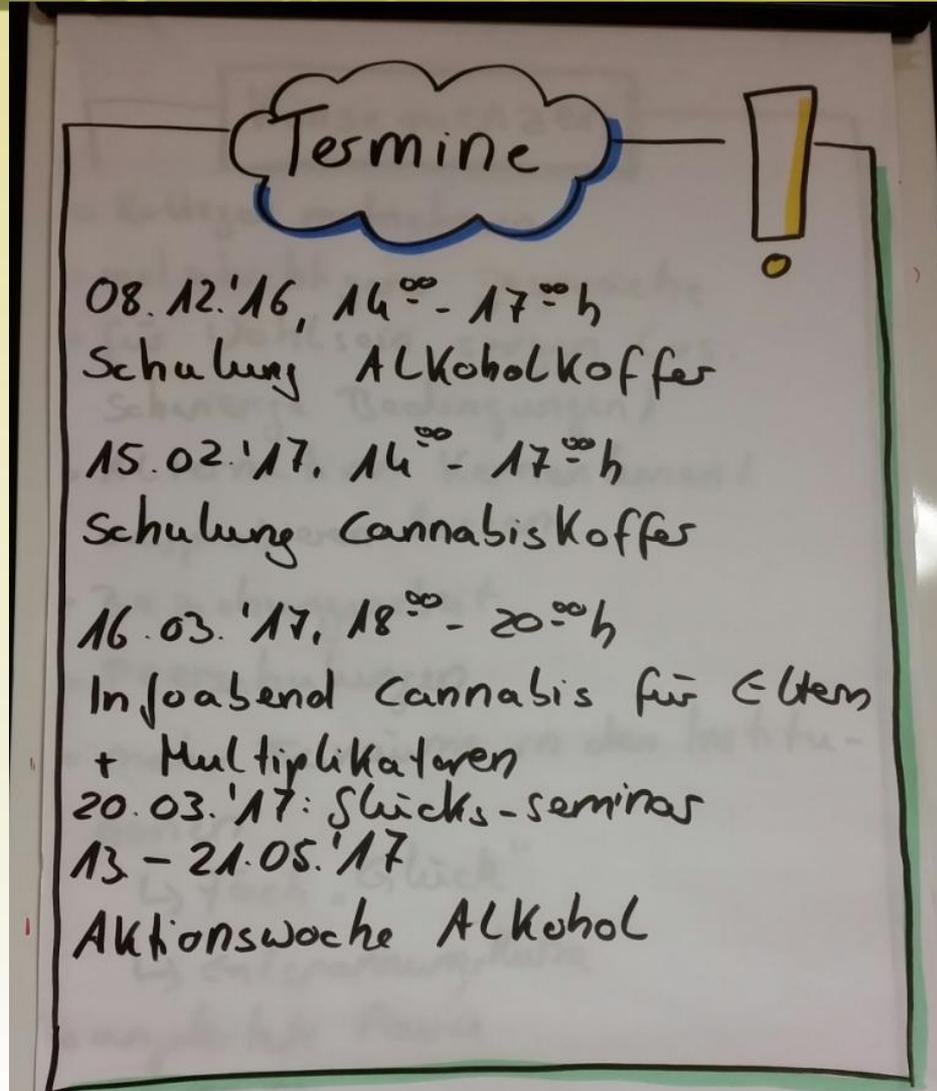
## 2. Auswirkungen von kindlichem Stress

- unwohl fühlen
- geringeres Selbstvertrauen
- negative Selbstwahrnehmung
- psychosomatische Beschwerden (Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit)
- drastische Senkung der Lebenszufriedenheit Vergleich zu Kindern mit weniger Stress
- depressive Verstimmungen (11%)

- problematische Verhaltensweisen im Umgang mit Eltern und Altersgenossen (Wut, Zorn, Langeweile, erhöhte Aggression, geringere Problemlösungskompetenz)
- sich schämen, peinlich berührt sein
- Ängste
- Versagungsängste; Eltern zu enttäuschen

# **Welche Auswirkungen haben diese Erkenntnisse (vermutlich) auf die Suchtprävention?**





# Termine

- 08.12.'16, 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>h  
Schulung ALKoholKoffer
- 15.02.'17, 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>h  
Schulung CannabisKoffer
- 16.03.'17, 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>h  
Infoabend Cannabis für Eltern  
+ Multiplikatoren
- 20.03.'17: Glücks-seminar
- 13 - 21.05.'17  
Aktionswoche ALKohol