



Leistungsdruck / Belastung

ein Thema in Schule, Familie und Berufsbildung

Fokus Schule Nidwalden, 18. Mai 2022



Inhalt

1. Einleitung und Grundlagen zu Druck und Stress
2. Was sagt die Forschung zu Stress und Wohlbefinden bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz?
 - Ursachen von Leistungsstress
 - Auswirkungen von Stressbelastungen
3. Coping / Bewältigungsstrategien
 - Was können Eltern gegen Leistungsstress tun?
 - Was können Lehrpersonen tun?

Lebensraum für geistige, psychische und physische Entwicklung



- Was braucht der Mensch?
- Was braucht die Gesellschaft?



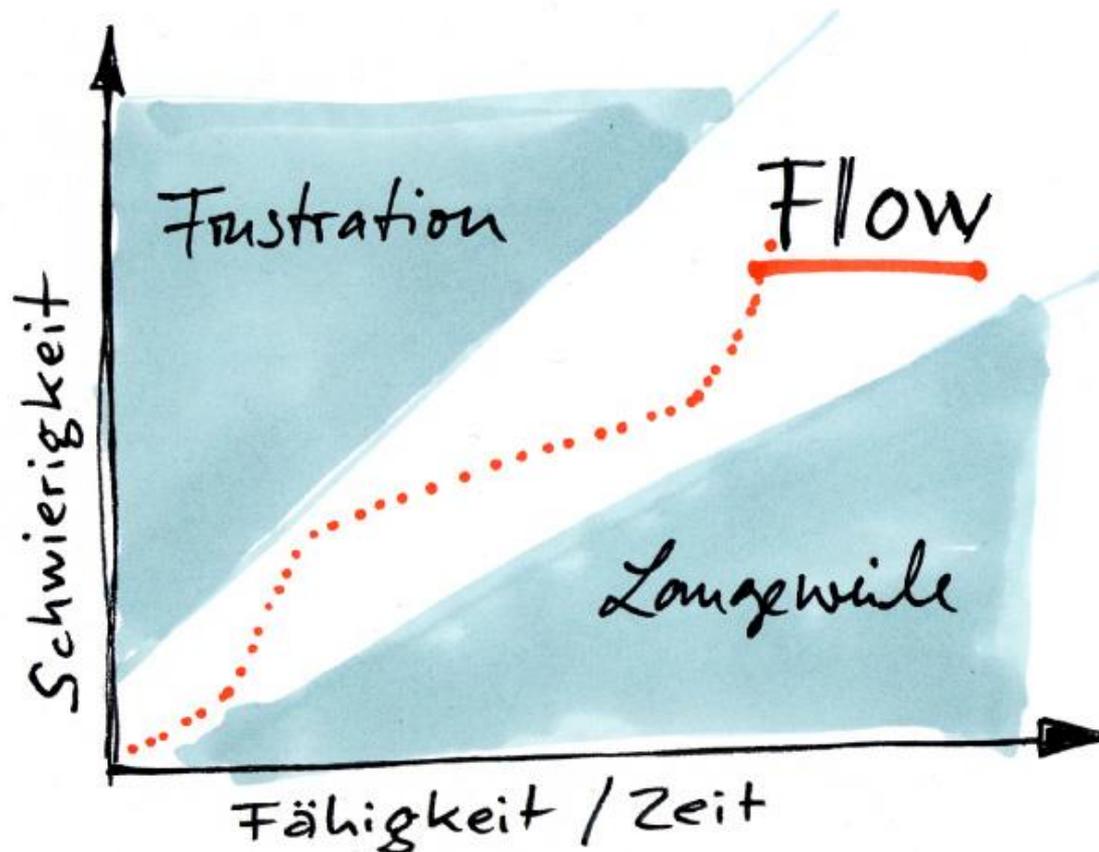
Liebe gehört werden **Respekt** **Zeit zum Spielen**
Spass haben **gesehen werden** **Grenzen**
die Chance, etwas noch einmal zu machen,
etwas noch einmal zu versuchen **Struktur**
jemand, der Ja zu ihnen sagt **Halt** **Vorbilder**
Freiraum **DEINE Anwesenheit** **Sicherheit** **Nähe**
Wiedergutmachungen **Austausch** **Bewegung**



Fünf Grundfähigkeiten fürs Erwachsenwerden Claus Koch 2016

- Die innere Überzeugung, wertvoll zu sein – was so viel heisst wie Selbstwertgefühl.
- Der Glaube, etwas trotz Hindernissen und Rückschlägen schaffen zu können – was so viel heisst wie Selbstwirksamkeit.
- Die Fähigkeit, mit anderen über sich und das, was einem wichtig ist, ins Gespräch zu kommen – was so viel heisst wie Kommunikationsfähigkeit.
- Die Fähigkeit, sich selbst zu kontrollieren – was so viel heisst wie Selbstdisziplin.
- Die Möglichkeit, seinem Leben langfristig ein sinnvolles Ziel zu geben – was so viel heisst wie Sinnfindung.

Zwischen Über- und Unterforderung: FLOW (Mihaly Csikszentmihalyi)

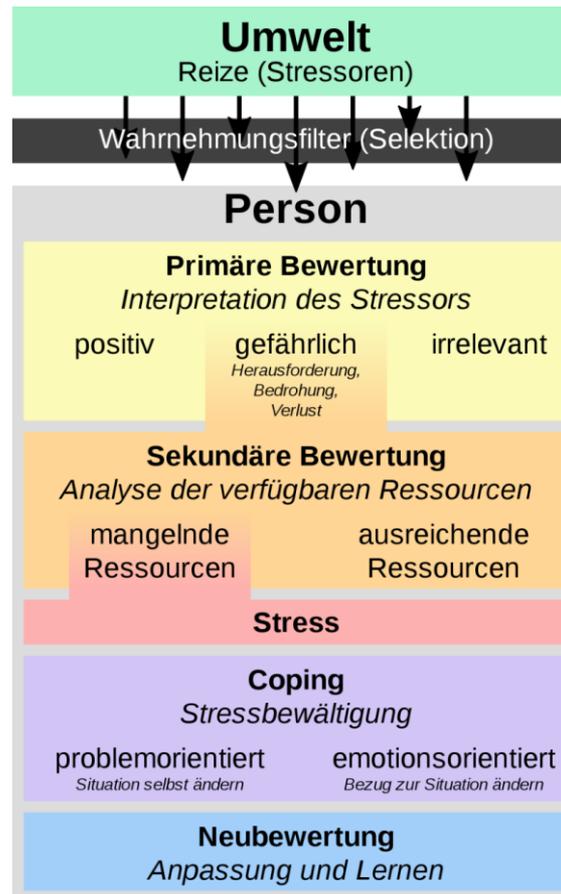




Transaktionales Stressmodell von Richard Lazarus, 1984

Bewertung

Stressbewältigung

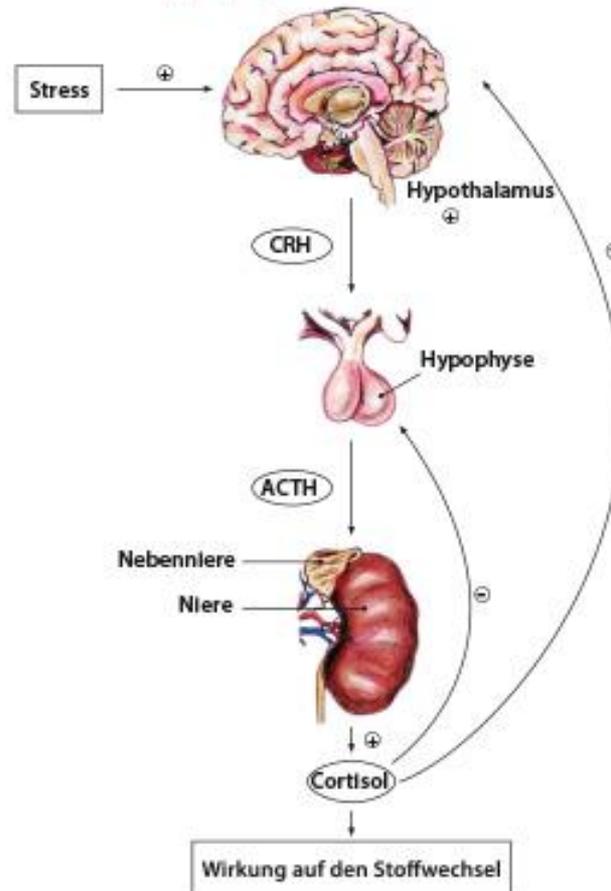


Ressourcenanalyse



Wie Stress im Körper wirkt

Stressreaktion – Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse





Zusammengefasst

- Druck und Belastung werden subjektiv erlebt, da sie auf individuellen Bewertungen der Situation und der Bewältigungsmöglichkeiten basieren.
- Die Ressourcen-Einschätzung ist abhängig von Faktoren wie Lernerfahrungen und Temperament.
- Das Stresserleben stellt eine dynamische Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt dar (Lazarus, 1991).
- Stress ist eine natürliche Alarmreaktion auf eine Bedrohung.
- Gefahr, wenn Ruhe und Erholung fehlen und der Körper/Geist in ständiger Alarmbereitschaft stehen.

Stressoren

- **Physische Stressoren:**

Lärm, Hitze, Kälte, Temperaturschwankungen, Luftdruckänderungen, Hunger, Infektionen, Verletzungen, schwere körperliche Arbeit, Schlafmangel, Reizüberflutung etc.

- **Psychische Stressoren:**

Versagensängste, Überforderung, Unterforderung, Fremdbestimmung, Zeitmangel, Hetze, Kontrollverlust etc.

- **Soziale Stressoren:**

Konflikte, Isolation, Verlust vertrauter Menschen etc.



Kinderspezifische Stressoren

- Anforderungen und Veränderungen im Kinder- und Jugendalter:
Veränderungen auf kognitiver und biologischer Ebene und eine Fülle an neuen sozialen Anforderungen
- Familie
Veränderungen im Familienleben, Erziehungsstil, Qualität der Eltern- und der Geschwisterbeziehungen, Belastungen/Erkrankungen der Eltern, Modellfunktion der Eltern, Erwartungen der Eltern
- Schule
Einschränkungen hinsichtlich Raum, Zeit und Bewegung, ein zweites soziales Umfeld, Leistungsbeurteilungen und Leistungsvergleichen innerhalb der Klasse



Kinderspezifische Stressoren

- Umwelt und Freizeit

Medien, Konsumverhalten, veränderter Lebensraum,
Termindichte

- Gesellschaft

Bedeutung von Leistung und Erfolg, Durchschnitt genügt nicht
mehr

Studien zum Thema Stress und Wohlbefinden

- HBSC-Studie: Health Behaviour in School-aged Children, World Health Organization collaborative cross-national survey, 2002/2014, <http://www.hbsc.org/>
- Juvenir-Studie: Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Basel, 2015, <http://www.juvenir.ch/studien/juvenir-40%0D>
- Bundesamt für Statistik - Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bern 2017, <https://www.bfs.admin.ch>
- Pro Juventute Stress-Studie, hrsg Juli 2021, <https://www.projuventutech>

Wichtigste Ursachen für den Stress im Alltag der Kinder und Jugendlichen

- Gesellschaftliche Entwicklungen
- Eltern
- Schule
- Einstellungen und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen
- Kritische Lebensereignisse

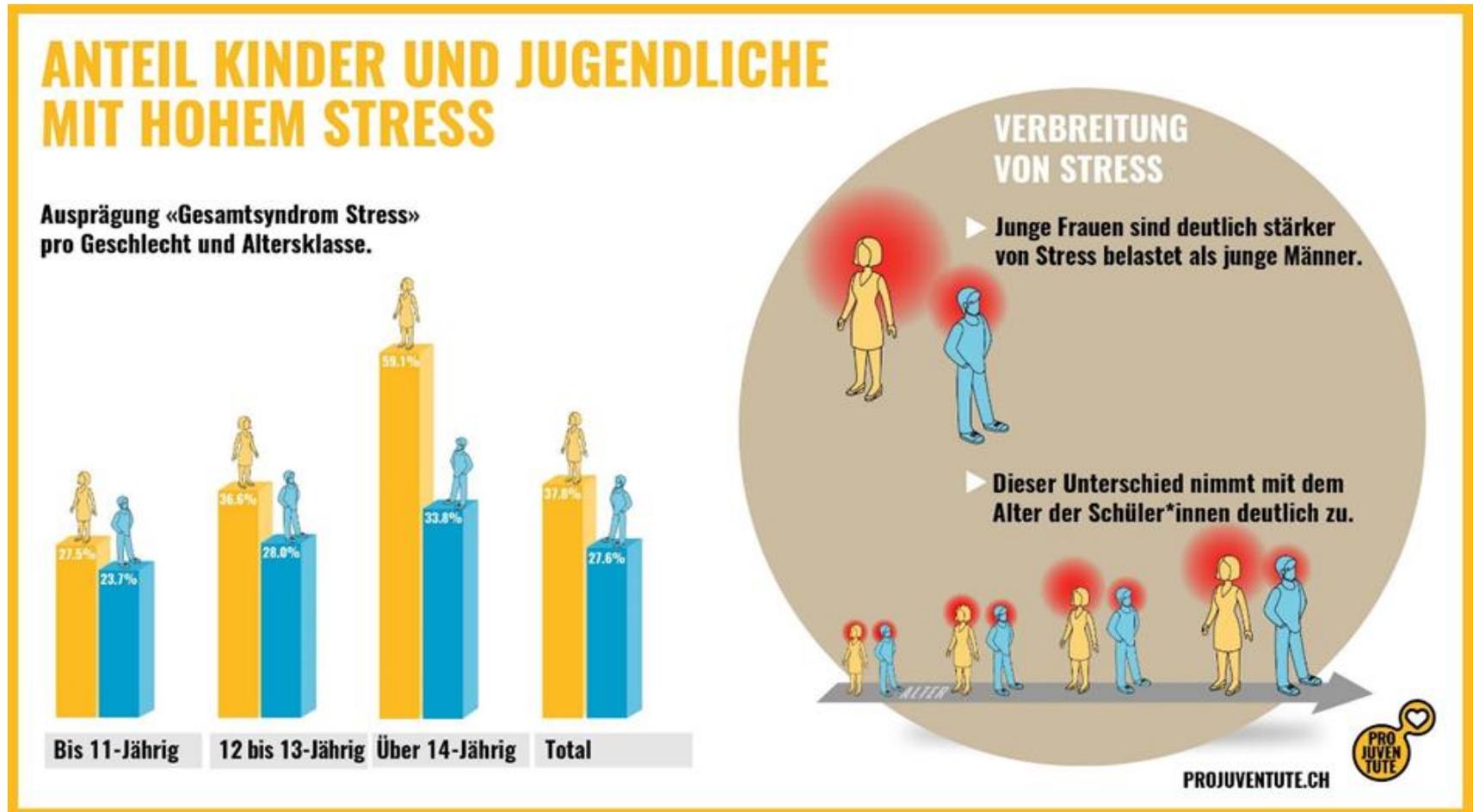




Pro Juventute Stress-Studie Gesamtsyndrom Stress



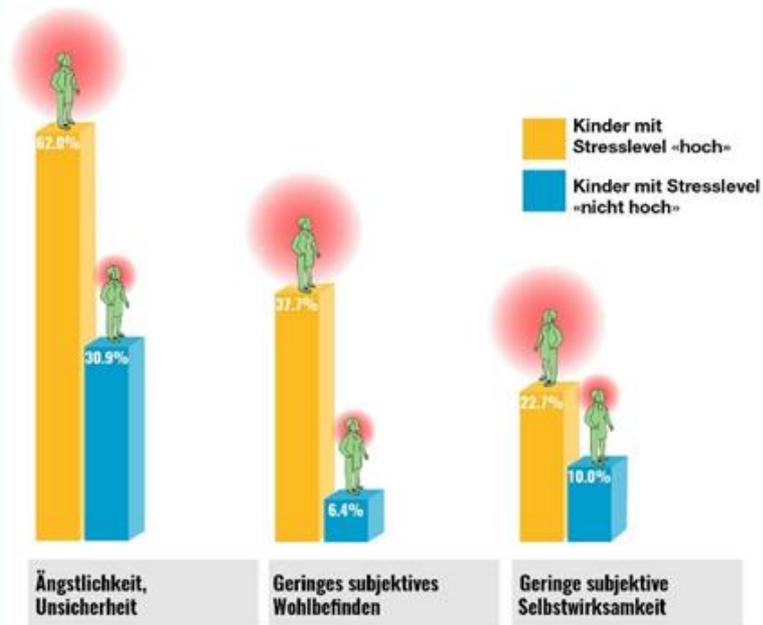
Gesamtsyndrom Stress nach Alter



Gesamtsyndrom Stress 9 – 16 Jahre

AUSWIRKUNGEN STRESS

Indikatoren zur psychischen Gesundheit bei Kindern mit hohem Stress im Vergleich zu anderen Kindern.



AUSWIRKUNGEN VON STRESS

► Kinder und Jugendliche mit hohem Stress sind deutlich ängstlicher und unsicherer als die anderen.



► Ihr subjektives Wohlbefinden ist massiv geringer und auch ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit leidet.

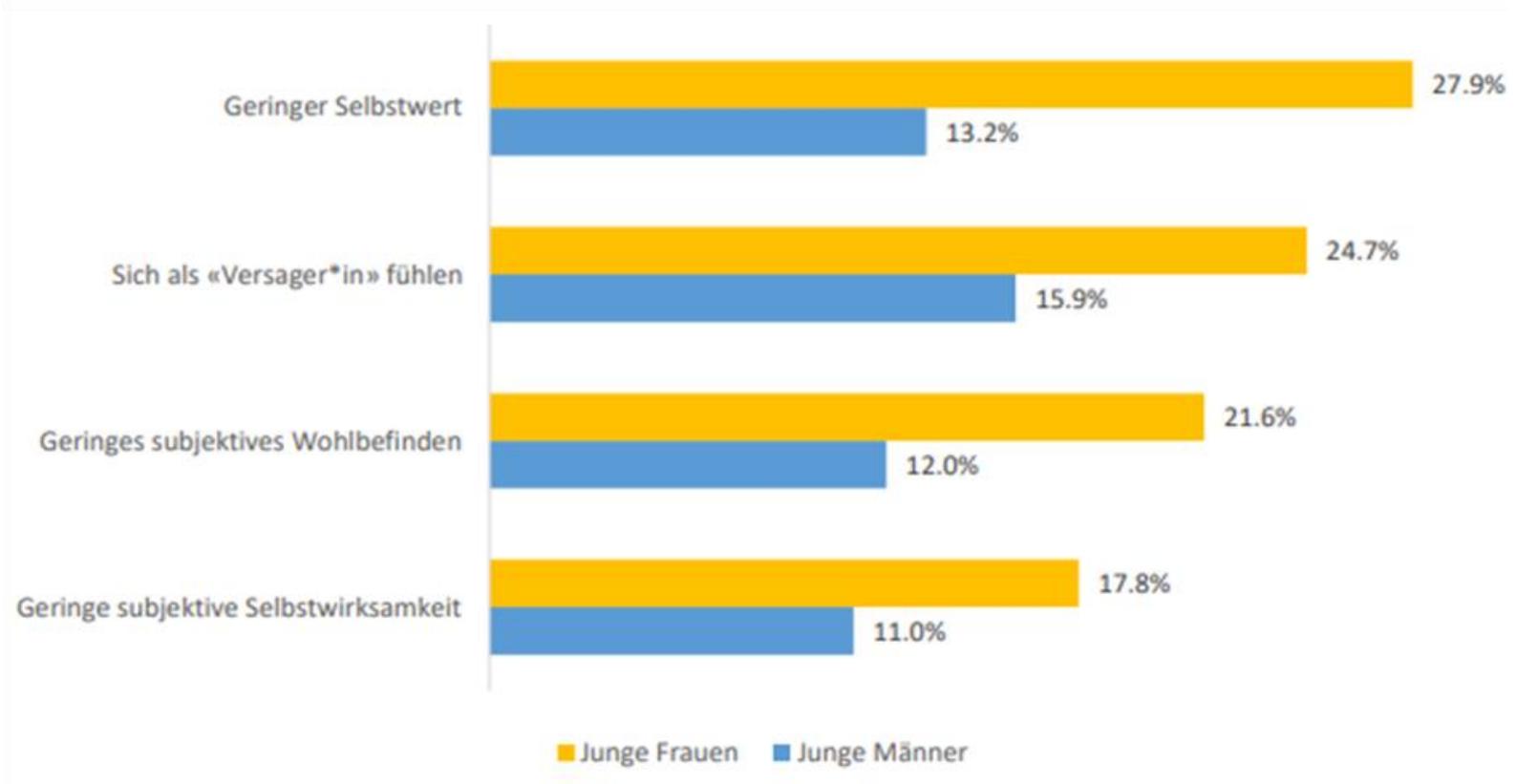


PROJUVENTUTE.CH



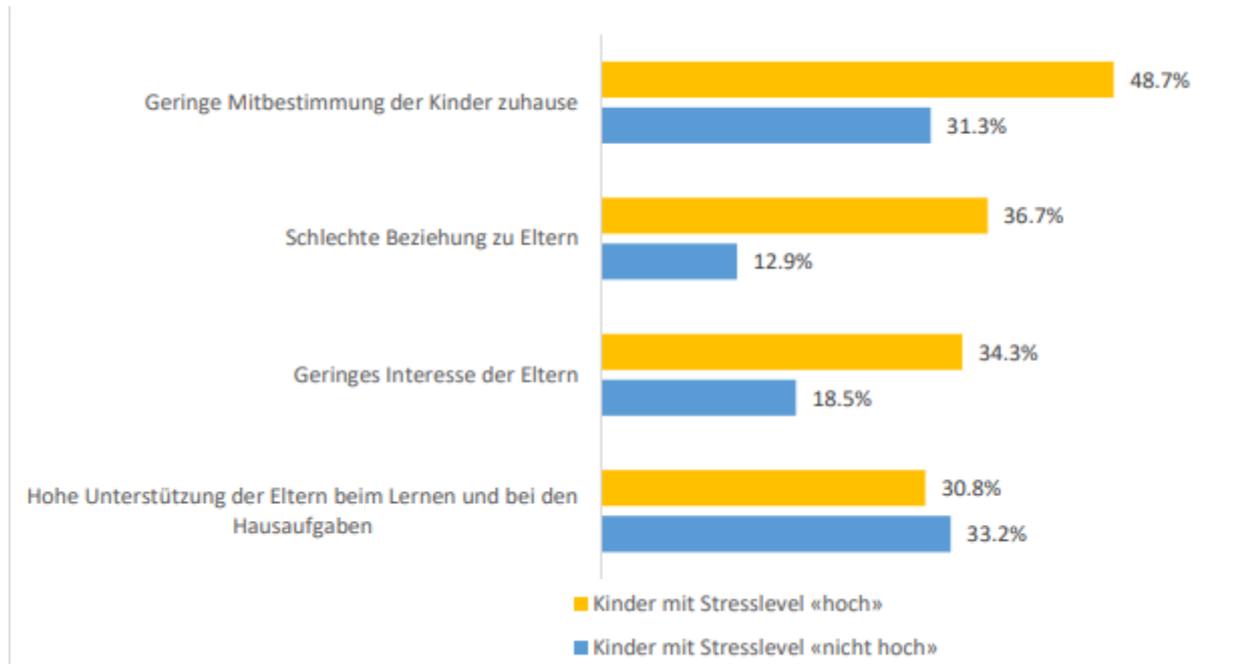


Gesamtsyndrom Stresslevel hoch: Geschlecht



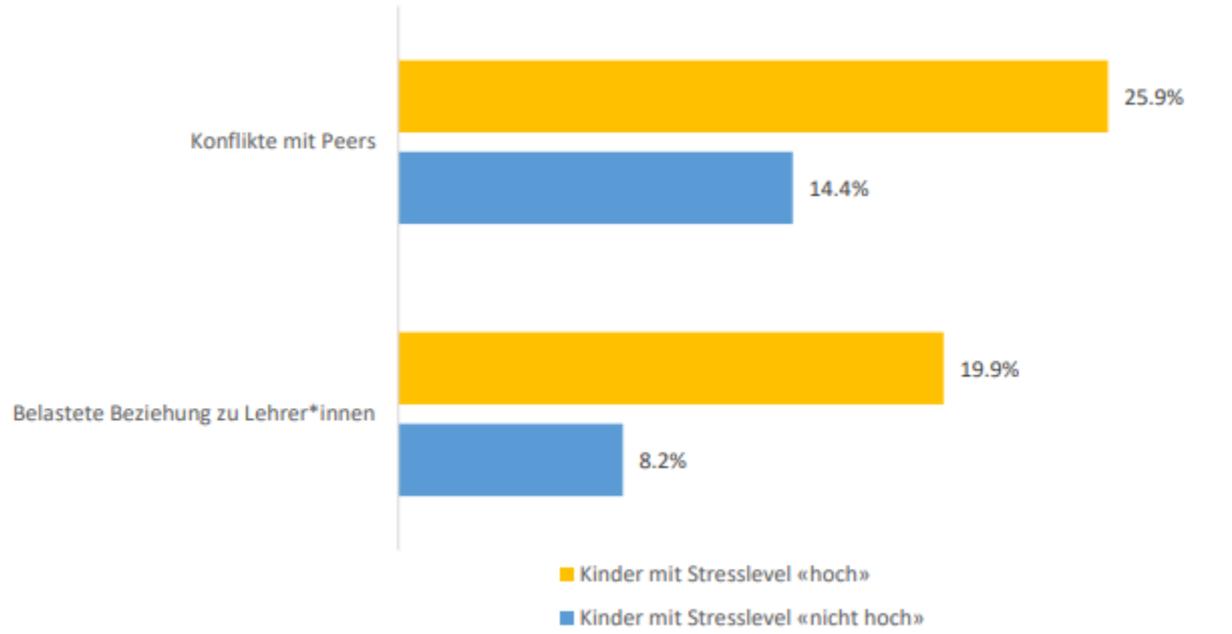


Gesamtsyndrom Stress Eltern

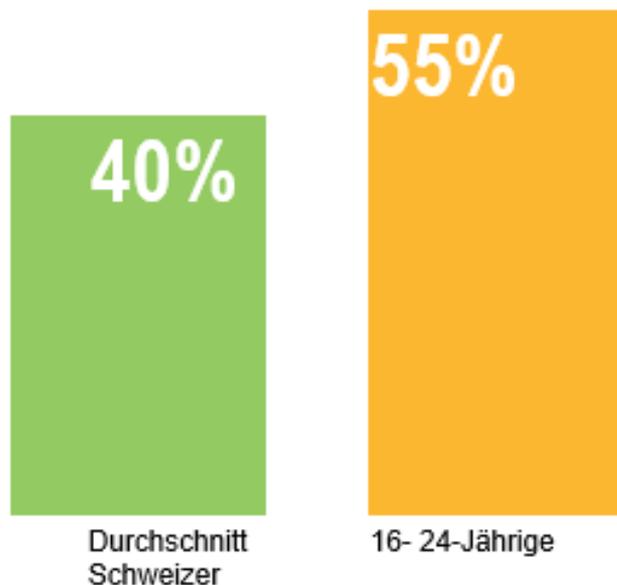




Gesamtsyndrom Stress Schule



Pandemiemassnahmen Auswirkungen



Rund 40 % der Bevölkerung geben für die erste Jahreshälfte 2021 an, dass sich die Corona-Pandemie negativ auf ihre Stimmungslage ausgewirkt hat.

Bei den 16- bis 24-Jährigen ist dieser Anteil mit 55 % allerdings deutlich höher.

Langfristige Folgen von Stress

- Anhaltender Stress belastet emotional, geistig und körperlich und macht auf Dauer krank.





Bewältigung von Stress

Problemorientiertes Coping

stressauslösende Situation
verändern

*Setzen von Prioritäten,
Zeitmanagement, Einholen von
Unterstützung*

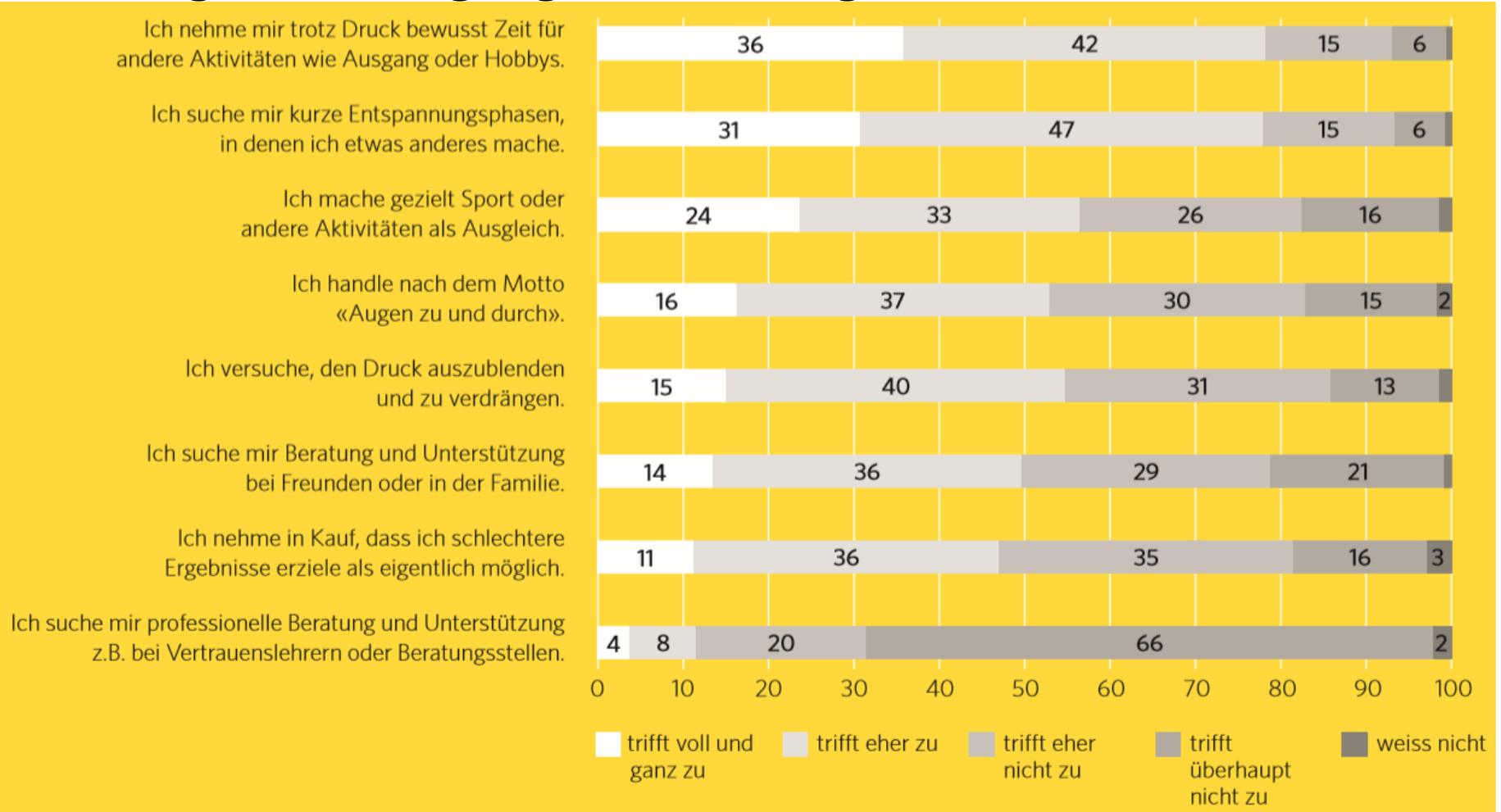
Emotionsfokussiertes Coping

negative Gefühle verringern
und positive Gefühle
hervorrufen

*Entspannung, Hobbies,
körperliche Aktivitäten,
Ausdruck von Gefühlen*



Strategien im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent





Was können Eltern tun, um Leistungsstress entgegenzuwirken?

realistische
Erwartungen

Eltern als Vorbild

Stress-Toleranz-
Skills für den Notfall

unverplante Zeit
zugestehen

Entspannung

bewusste
Alltagsplanung

Hilfe zu bewusster
Selbstwahrnehmung

Bewegung & Sport,
gesunde Ernährung

emotionale und
soziale Unterstützung

negativen Gedanken
und Gefühlen
entgegenwirken





Was können Lehrpersonen tun?

Achtsam sein

Stress ernst nehmen
und Wissen darüber
vermitteln

Positives
Klassenklima und
gute Beziehungen

Leistungserwartungen
an die Klasse

Prüfungen transparent
und fair machen

Lehren zu lernen

Planung und
Rhythmisierung des
Unterrichts

Klärung des individuellen
Leistungspotenzials

Eigene
Belastungssituation
beachten

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Wir freuen uns aufs Podium!



Literaturhinweise

- Grollmund Fabian: Geborgen, mutig, frei (2019).
- Jäncke Lutz: Von der Steinzeit ins Internet, Der Analoge Mensch in der digitalen Welt (2021).
- Kanton St.Gallen: "sicher!gesund!" Schulstress muss nicht sein (2013).
- Koch Claus: Pubertät war erst der Vorwaschgang. Wie junge Menschen erwachsen werden und ihren Platz im Leben finden (2016).
- Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule: Stop&go, Stressen-Leisten-Erholen in Unterricht und Lehrberuf (2014).
- Perry Philippa: Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast (2020).
- Pro Juventute: Elternbriefe, Extrabrief, Druck und Stress (2019).
- Stelzig, O. et al. (2019): Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 68, 592-605.