

Was Kinder und Jugendliche gegen Stress tun können

Jakobs Schulwoche ist ausgefüllt mit Schule gehen, lernen, üben, Hausaufgaben, Fußballtraining, Musikschule, Erstkommunionsunterricht, Papa am Wochenende besuchen

Sophie geht es nicht besser. Sie hat noch zu Hause Probleme mit „stressenden“ Eltern und einer Nervensäge von kleinem Bruder.

Der Stressbegriff wird uneinheitlich verwendet und ist abhängig von der untersuchenden Disziplin. Alle Stresskonzepte gehen von einer Anlage-Umwelt-Adaption aus.

Schon Kinder erleben Stress, stehen unter Belastung und reagieren mit starken psychischen und physischen Beanspruchungssymptomen.

Lange Zeit war die Stressforschung ausschließlich auf Erwachsene beschränkt. Erst in den letzten Jahren wurden die Auswirkungen von Stressprozessen auch bei Kindern und Jugendlichen untersucht. So befragte Lohaus (1990) 342 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 16 Jahren zu ihren Stresserfahrungen. 72% der 7 – 11Jährigen benannten konkret Stresssituationen aus dem schul- und leistungsbezogenen (wie Schreiben von Schularbeiten, Fertigstellung der Hausaufgaben, elterlicher Leistungsdruck), aber auch aus dem sozialen Kontext (wie Streit mit Freunden oder Eltern). Tatsächlich zeigen viele Studien auf, dass Stresserleben von Kindern und Jugendlichen mit schul- und leistungsbezogenen Problemen in Verbindung stehen. Dies stimmt mit der Annahme überein, dass die Kinder schon sehr früh gute schulische Leistungen erbringen müssen, um später einen Zugang zu einer anerkannten beruflichen Qualifikation zu erhalten. Aber auch Geschwisterkonflikte, Eltern/Kind-Konflikte und Streit mit Freunden gelten als Stressoren.

Weiters gaben Dritt- und Viertklässler der Volksschule (bezogen auf den Zeitraum von einer Woche) mehrmals sowohl physische Stresssymptome wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Appetitlosigkeit als auch psychische Stresssymptome wie Schlafschwierigkeiten oder Erschöpfungszustände an.

Welche Strategien setzen Kinder nun in Belastungssituationen ein?

Kinder von 6 bis 9 Jahren setzen am häufigsten Problemlösestrategien ein, während ältere Buben und Mädchen emotionsregulierende Maßnahmen verwenden. Dies ist dadurch zu erklären, dass erst ältere Kinder (12 bis 16 Jahre) externale (wie Streitigkeiten oder Zeitdruck) und internale Stressursachen (wie Konflikte) nennen. 7 – 11Jährige betonen externale Verursachung von Stress. Erschreckend war, dass es kaum Kenntnisse über Stressbewältigungsstrategien gab (siehe Studie von Lohaus), wobei ein Viertel der Kinder annahm, nichts gegen Stress unternehmen zu können. Wenn Strategien genannt wurden, bezogen sie sich auf die Veränderung der Zeitplanung oder die Einhaltung von Ruhepausen. Nach einer deutschen Studie aus dem Jahr 1990 nehmen 32% der 12-17jährigen Schüler 1x pro Woche Medikamente gegen Stress!

Außerdem zeigte sich in Studien, dass die Eltern die Effektivität der Stressbewältigungsmaßnahmen ihrer Kinder viel höher einschätzten als ihre Sprösslinge.

Anhand von Zwillingsuntersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass genetische Faktoren individuelle Unterschiede im Einsatz von Stressbewältigungsstrategien bei Kindern und Jugendlichen erklären können. So waren genetische Faktoren wesentlich für die Erklärung

von Problemlöse- und von Bewältigungsstrategien „Selbst-Beruhigung, „Ablenkung“ sowie „Inanspruchnahme sozialer Unterstützung von den Eltern“. Individuelle Umgebungsfaktoren waren wesentlich für die Erklärung der Problemlöse- und der Bewältigungsstrategie „Inanspruchnahme sozialer Unterstützung von Gleichaltrigen“.

Genetische Faktoren und einzigartige Umgebungseinflüsse spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung eines „widerstandsfähigen“ Kindes.

Hält der Stress über längere Zeit an, wird er chronisch und kann nicht nur zur Entwicklung längerfristiger Symptome, sondern auch zu kurzfristigen Reaktionen wie Konzentrationsschwierigkeiten oder emotionalen Befindlichkeitsstörungen, die das aktuelle Erleben und Verhalten beeinflussen, führen.

Die genannten Befunde legen nahe, altersangepasste Präventionsprogramme gegen Stress durchzuführen. So können die verfügbaren Bewältigungsstrategien erhöht werden. Weiters können sich Kinder effizienter mit Belastungssituationen auseinandersetzen, sodass ihr Selbstwert gesteigert und die Anfälligkeit für stressbezogene Erkrankungen vermindert wird. Wissenschaftliche Untersuchungen wiesen nach, dass bei einer verbesserten Bewältigungskompetenz Jugendliche weniger verletzlich gegenüber Drogenmissbrauch sind. Es können auch positive Einflüsse für den Verlauf vor allem bei psychosomatischen Erkrankungen angenommen werden.

Welche Programme gibt es zur Stressbewältigung?

Bisherige Programme zum Stressabbau im Kindesalter haben vorwiegend Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training, eingesetzt. Sie führten jedoch zu keinem längerfristigen erfolgreichen Umgang mit Stress.

Multimethodale Stressstrainings, wie sie im Erwachsenenbereich entwickelt wurden, liegen für das Kindes- und Jugendalter kaum vor. Es gibt derzeit zwei deutsche, sehr gut durchführbare Stressbewältigungstrainingsprogramme, nämlich das Anti-Stress-Training (AST), welches ein kognitiv-behaviorales Stressmanagementtraining für Kinder im Alter von 8-13 Jahren ist, und ein präventives Stressbewältigungsprogramm für Kinder im Grundschulalter.

Das AST für Kinder basiert theoretisch auf der psychologischen Stresskonzeption von Lazarus. Zur Veranschaulichung des Stressgeschehens wird das Modell der Stresswaage von Klein-Heßling und Lohaus (1997) übernommen. Die Ziele des Trainings bestehen in der Reduzierung der aktuellen psychischen Belastung der Kinder sowie im Erlernen von Fertigkeiten zur Stressbewältigung. So kann der Umgang mit psychischen Belastungen langfristig verbessert werden. Es gibt auch eine Kurzversion, wobei hier der Schwerpunkt auf der Stressreduktion liegt.

Im Sinne von Meichenbaum soll den Kindern vermittelt werden, dass Stresssituationen lösbare Probleme darstellen. Im Sinne von Lazarus soll ihnen verdeutlicht werden, dass sie aktiv zum Stressgeschehen wie auch zum Bewältigungsprozess beitragen können.

Trainingsziele sind u.a. Wahrnehmungsschulung von Belastungssituationen und Stressreaktionen, Reformulierung des Stressgeschehens, Bewusstwerdung ungünstiger Bewältigungsmaßnahmen und Kennenlernen und Einüben von günstigen Bewältigungsmaßnahmen. Die dabei eingesetzten verhaltenstherapeutischen Techniken sind u.a. kognitive Umstrukturierung, Selbstbeobachtung, Diskriminations- und Modelllernen, schrittweises Problemlösen, Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung), Rückfallprävention und Transfer in den Alltag (z.B. Hausaufgaben).

Literaturempfehlung:

Hampel/Petermann: Anti-Stress-Training für Kinder, Beltz, 1998

Klein-Heßling/Lohaus: Bleib locker. Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter, Hogrefe, 1998

Dr. Sonja SKOF
Beratungsstelleiterin
Schulpsychologie Wr. Neustadt-Stadt