

# ‘Kinder und Jugendliche im Umgang mit Stress stärken’



Elvira Bühlmann

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



# Programm

1. Angebote der Berner Gesundheit
2. Wie erkenne ich Stress bei mir?
3. Wie geht es Kindern und Jugendlichen in der Schweiz?
4. Ursachen von Stress
5. Wie kann ich mein Kind unterstützen?
6. Unterstützung und Beratung durch Fachstellen

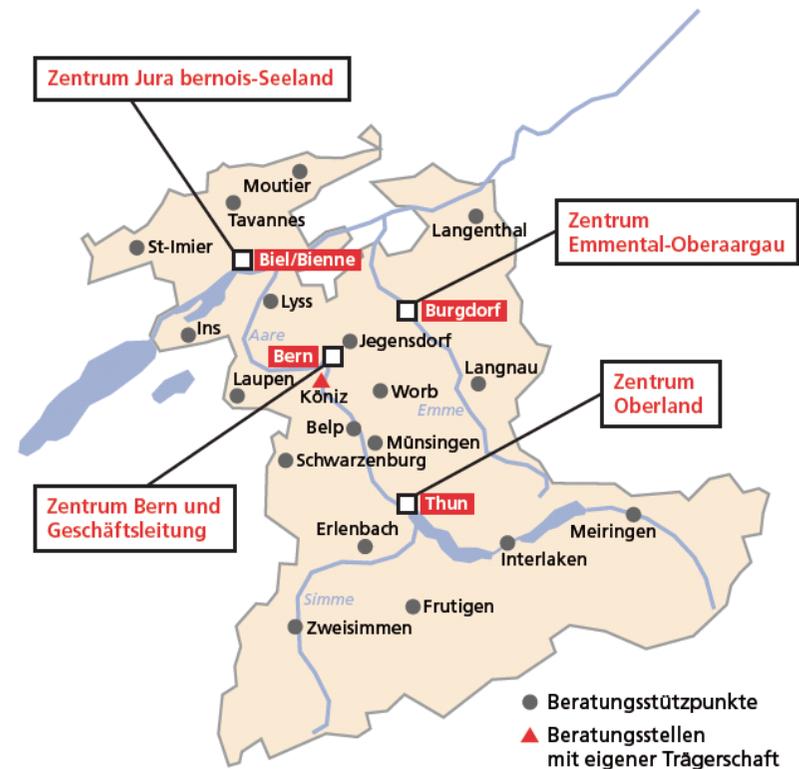
**Kurze Inputs - Austausch in der Gruppe - Eingehen auf Fragen**



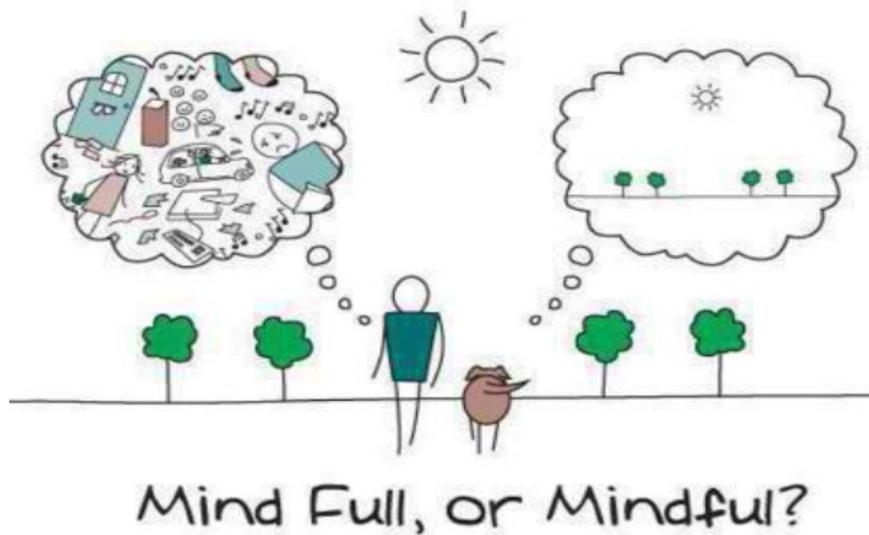
# Überall in Ihrer Nähe

- Suchtberatung und -therapie
- Gesundheitsförderung und Prävention  
Gewalt/Mobbing  
Depression/Suizidalität  
Suchtprävention  
Digitale Medien
- Sexualpädagogik

→ Mediothek in allen 4 Regionalzentren



# Wie erkenne ich Stress bei mir?



Erinnern Sie sich an eine konkrete Situation, die Sie kürzlich erlebt haben und die Sie gestresst hat.

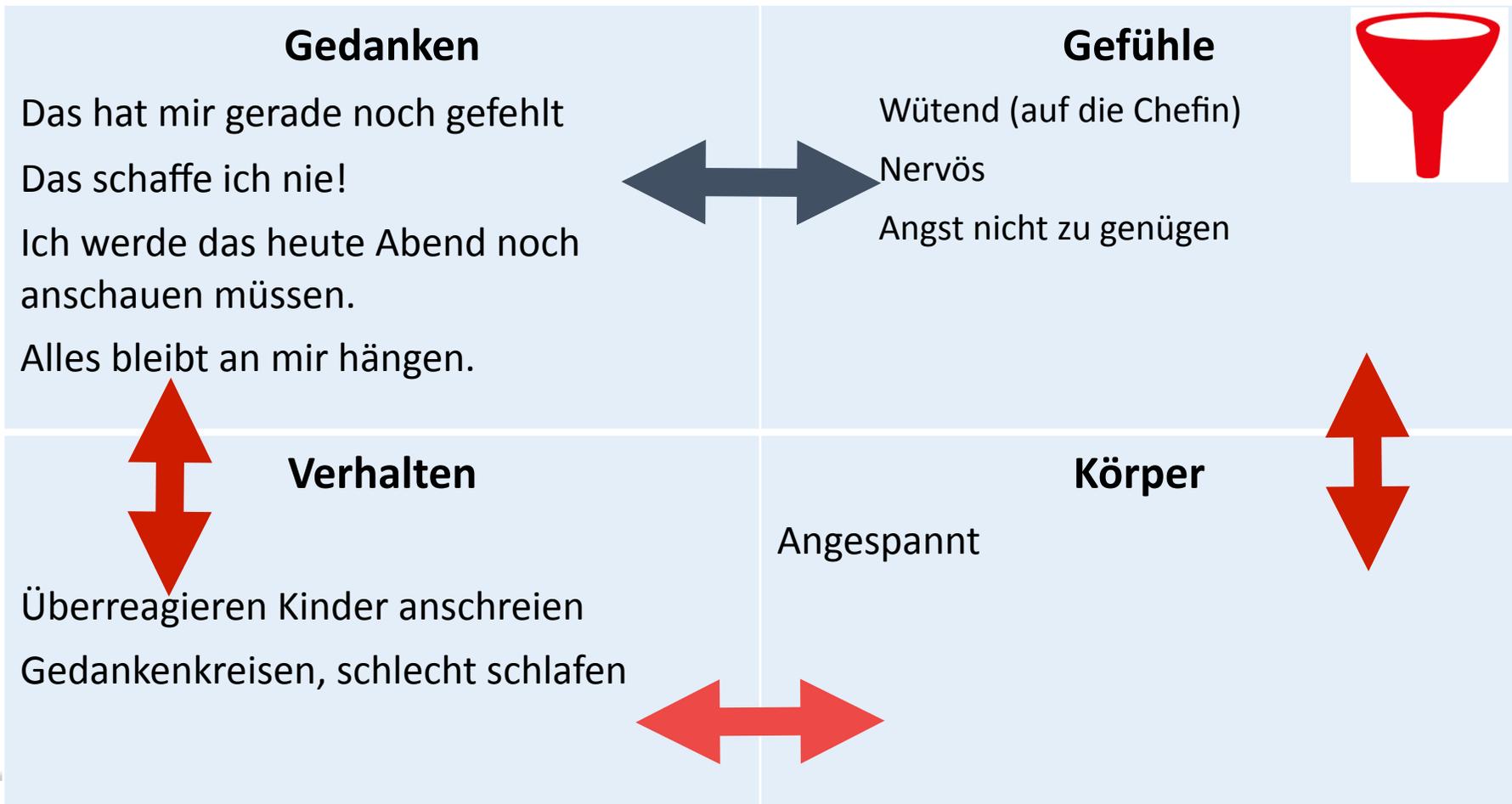
Woran haben Sie gemerkt, dass Sie gestresst sind?

# Woran haben Sie gemerkt, dass Sie gestresst sind?

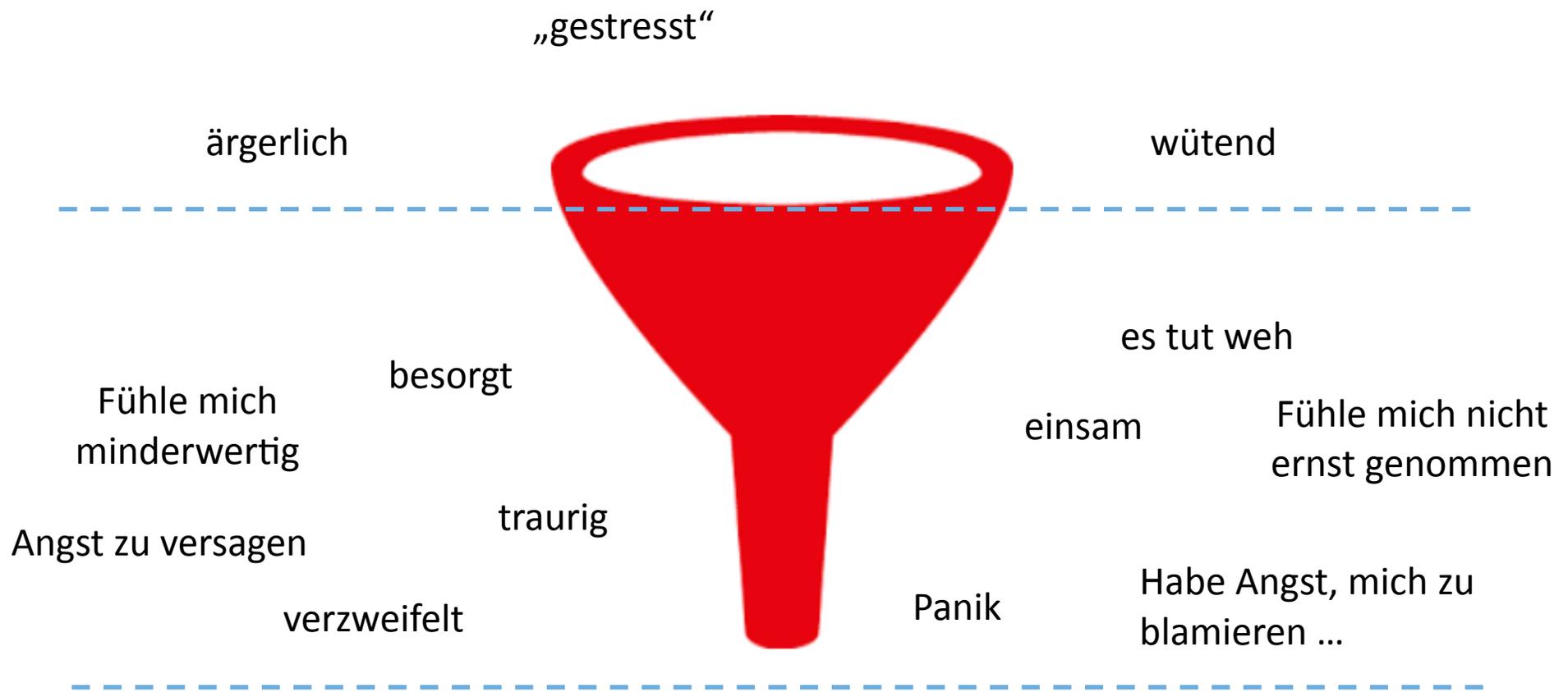
<p><b>Gedanken</b></p> <p><i>Was haben Sie gedacht?</i></p>	<p><b>Gefühle</b></p> <p><i>Was haben Sie gefühlt?</i></p>
<p><b>Verhalten</b></p> <p><i>Was hätten Sie am liebsten gemacht?</i></p>	<p><b>Körper</b></p> <p><i>Wie hat Ihr Körper reagiert?</i></p>



# Woran haben Sie gemerkt, dass Sie gestresst sind?



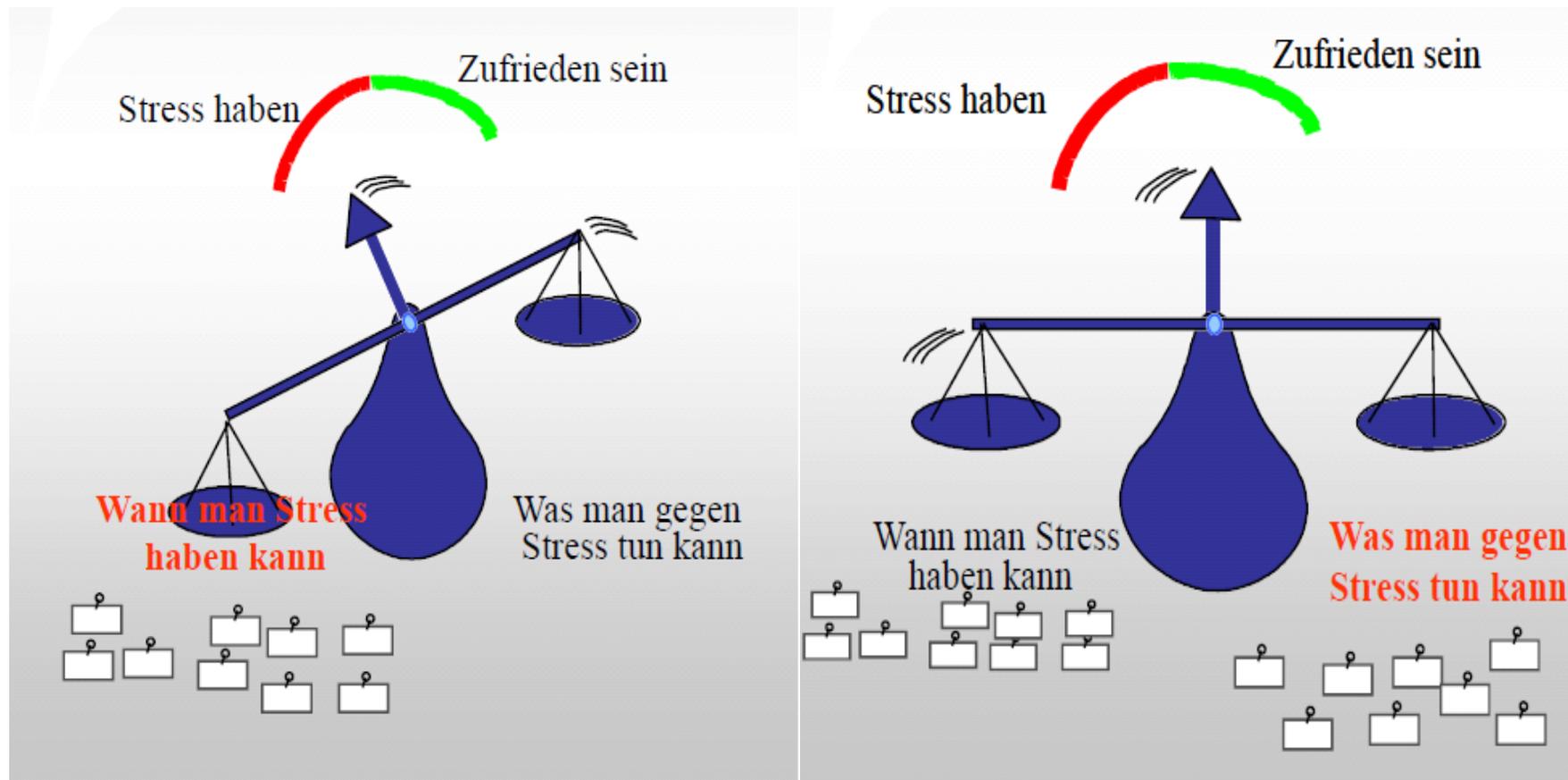
# „Ich bin gestresst“ – was steckt dahinter?



Bedürfnisse



# Was ist Stress?



# Herausforderung oder Stress?



Eine Bergwanderung kann anstrengend und überfordernd sein



Eine Bergwanderung kann aufregend und sogar erholend sein

# Was passiert im Körper bei Stress?



- ↗ Adrenalin
- ↗ Herzschlag
- ↗ Atem
- ↗ Blutdruck
- ↗ rote Blutkörperchen
- ↗ Muskelspannung

Film: Warum Stress krank macht

Biologisch gesehen ist **Stress die Reaktion des Körpers auf eine Bedrohung oder Herausforderung**  
→ Körper ist bereit, um sich zur **Wehr zu setzen oder wegzurennen**

# Wie geht es Kindern & Jugendlichen in der Schweiz?



Eine Kampagne der Pro  
Juventute Schweiz  
2017/18



# Reflexion 5min

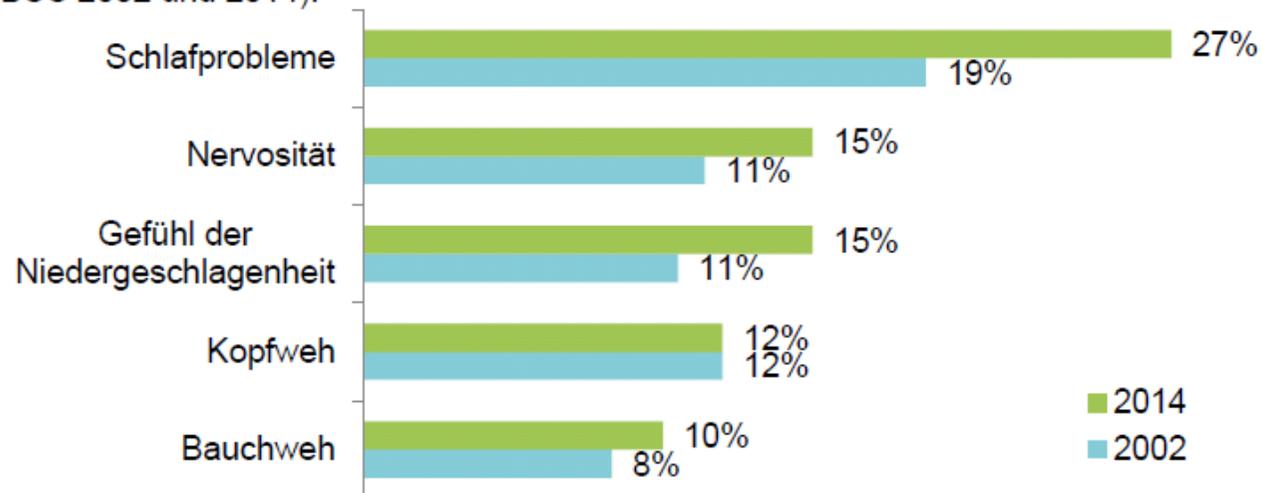
## Austausch 5min

- Was stresst mein Kind?
- Wie macht sich Stress bei ihm bemerkbar?



# Stresssymptome 11-jähriger

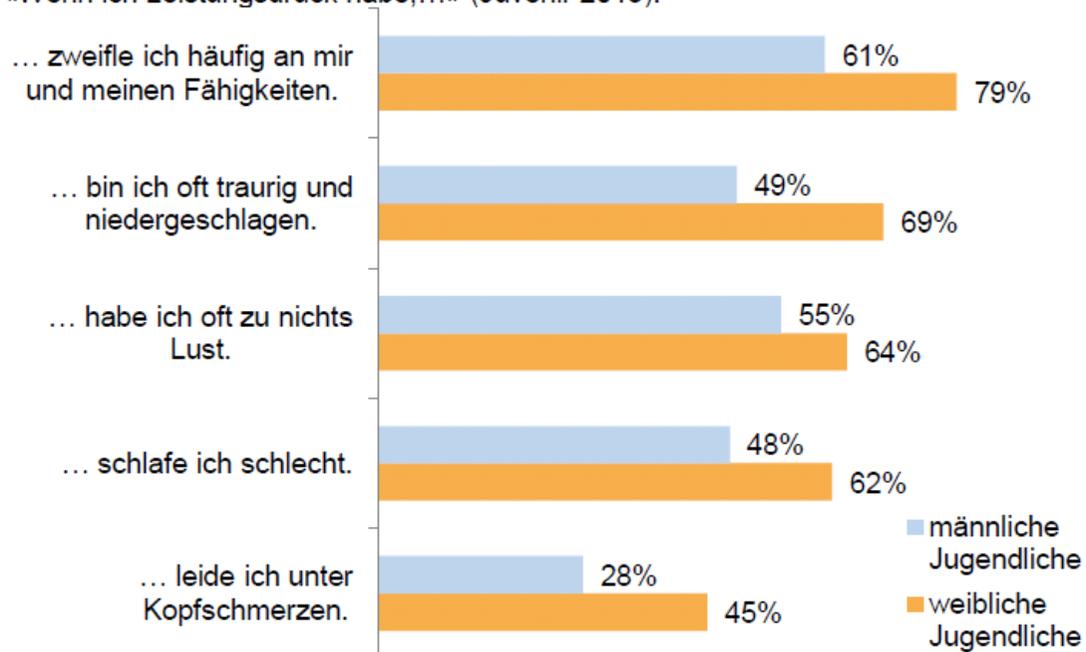
Anteil **Elfjähriger** in der Schweiz, welche **täglich oder mehrmals pro Woche** unter folgenden Symptome leiden (HBSC 2002 und 2014):



# Auswirkungen Leistungsdruck

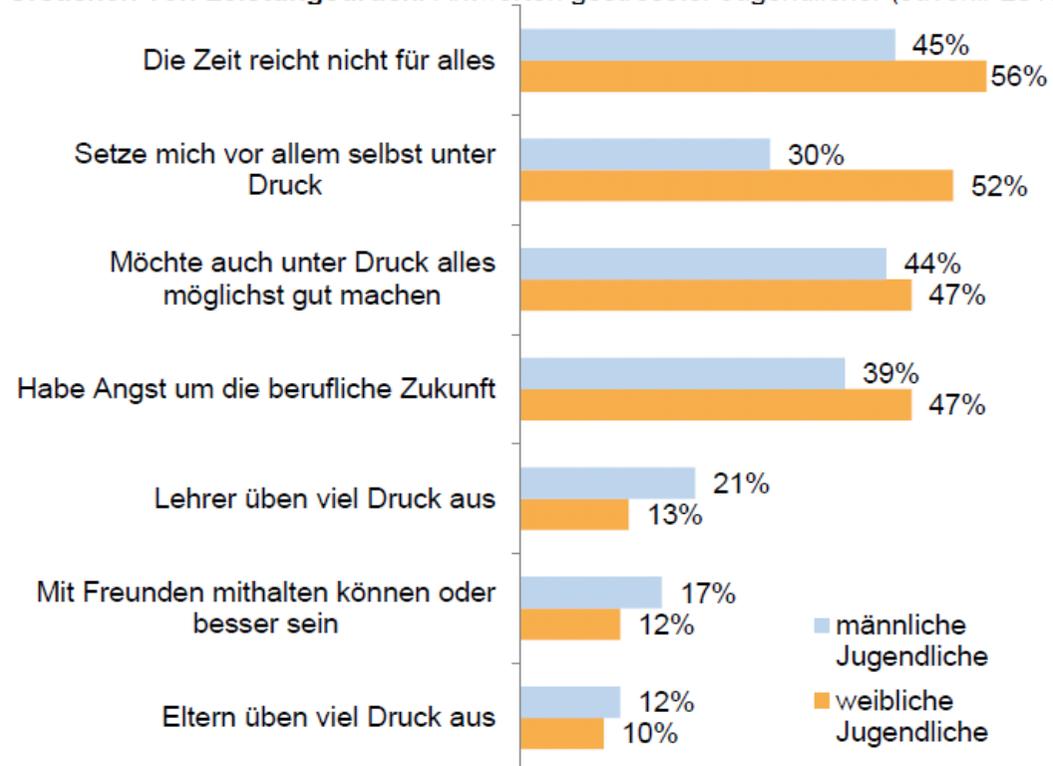
**Auswirkungen von Leistungsdruck auf die Jugendlichen.** Antworten gestresster Jugendlicher auf die Frage:

«Wenn ich Leistungsdruck habe,...» (Jugendir 2015):



# Ursachen Leistungsdruck

Ursachen von Leistungsdruck. Antworten gestresster Jugendlicher (Jugendliche 2015):



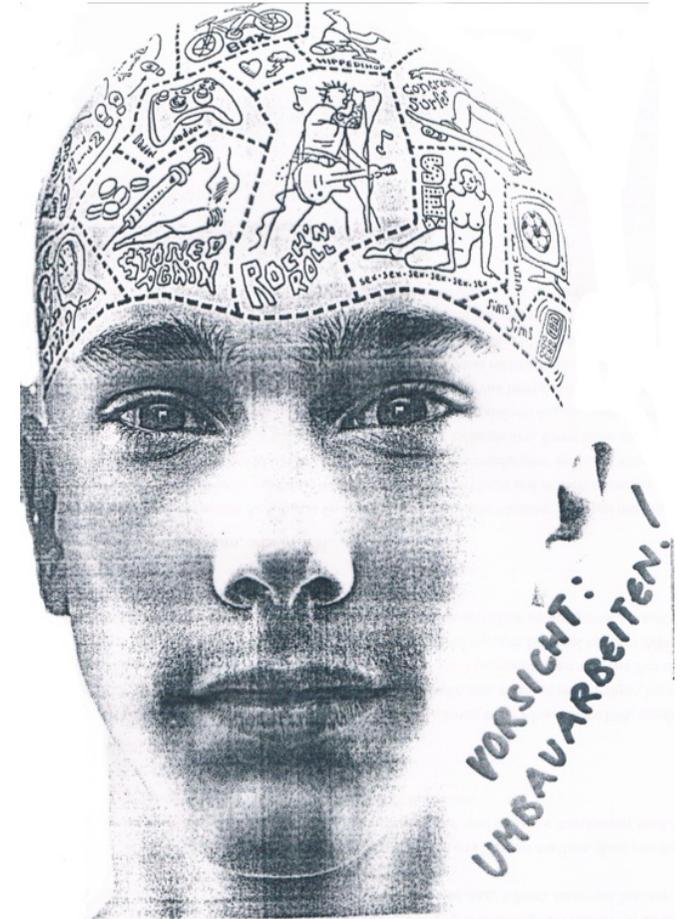


# Baustelle Gehirn

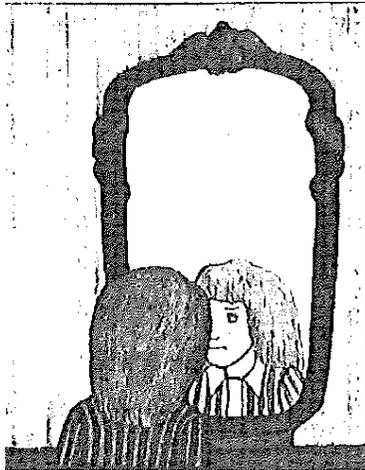
## Ganz schön was los da oben...

### Forschungsergebnisse:

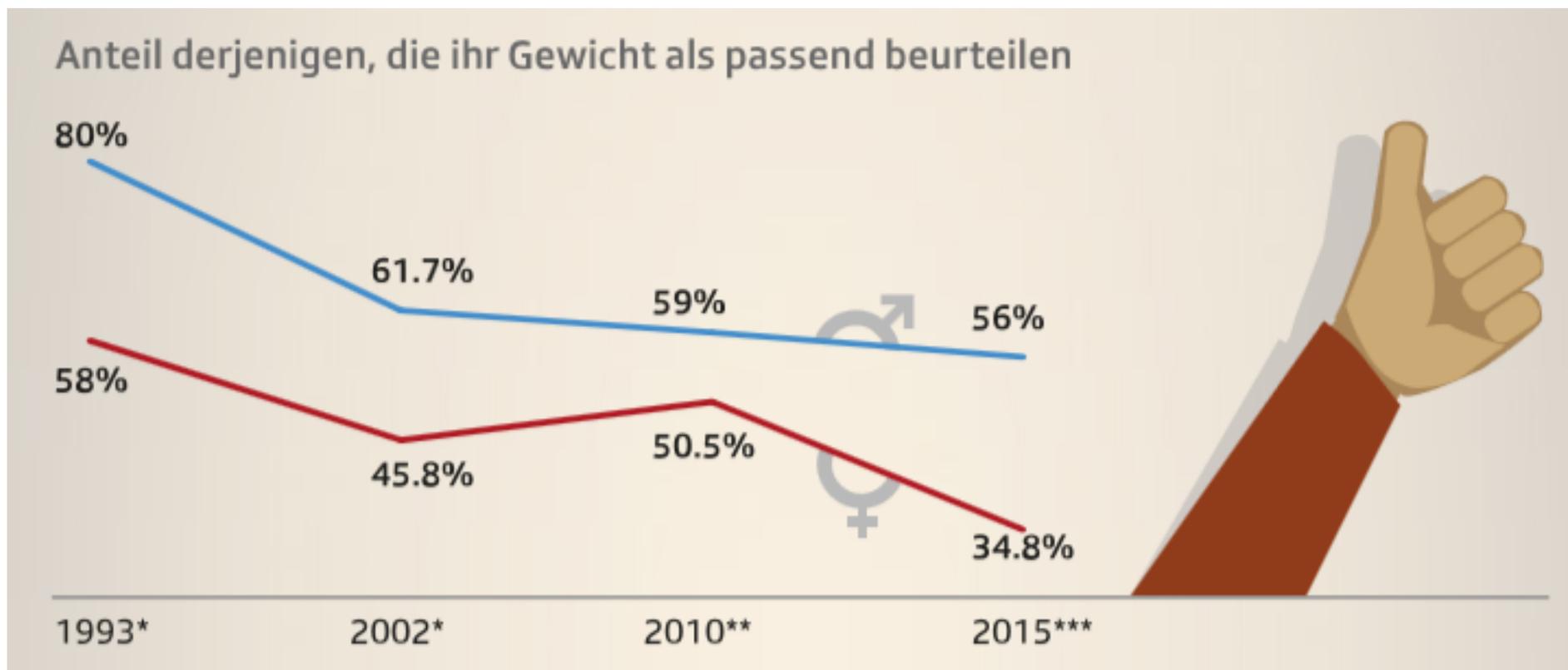
während der Pubertät finden gewaltige neurobiologische Wachstumsschübe und tief greifende Umbauprozesse im Gehirn statt.



# Selbstbild - Fremdbild



# Körperbild von Jugendlichen



# Medienkonsum

- Digitalen Medien als Ruhigsteller
- Inhalte, die überfordern  
(zB. Gewalt, andauernde Action Cybermobbing)
- Indirekte Stressförderung zB. durch fehlende Ausgleiche, Realitätsflucht, Unterbrechung des Flowgefühls, fehlende Ruhephasen, zu wenig Schlaf (MIKE: 9% wenn sie schlafen sollten)

→ [Medien kreativ nutzen in der Familie: http://www.letsdigi.de/](http://www.letsdigi.de/)



# Strategien gegen Stress:

Das Problem angehen?



Bei meinen Gedanken und Gefühlen ansetzen?



# Probleme lösen lernen

## SNAKE

### Stress Nicht Als Katastrophe Erleben



# Reflexion 5min - Austausch 10min Stressmomente?

Gibt es Druck-reiche Momente bei  
meinem Kind?

- welche sind das?
- wann jeweils?



# Ich als Vorbild...

Ich fühle mich  
zufrieden, gerade jetzt  
😊

Momente des  
Behagens... 😊



Den 5er mal 'gerade'  
lassen 😊

# Beziehung vor Erziehung

- Wie geht es meinem Kind?
  - Welchen Interessen geht es gerne nach?
  - Darf/kann es auch mal nichts tun?
  - Darf es Steine selbst aus dem Weg räumen?
  - Darf mein Kind sich zurück ziehen? STOP-SCHILD
- 
- Was können wir gemeinsam unternehmen, das attraktiv wäre?
  - Wie gestalten wir gemeinsame Familienzeit? (Handylos, absichtslos, Rollentausch...)
  - Wie sieht unser Abend aus?

→ Familienrat

[https://stress.projuventute.ch/de/  
herausforderung\\_familienorganisation/](https://stress.projuventute.ch/de/herausforderung_familienorganisation/)



# Wie kann ich unterstützen?

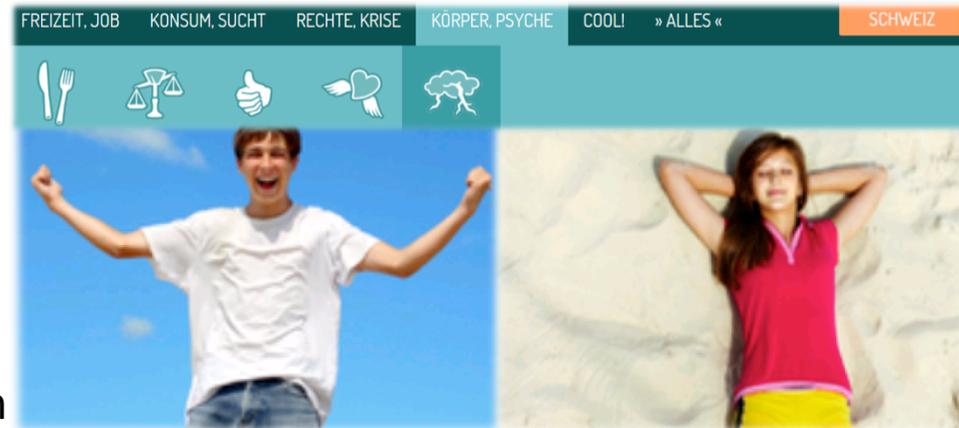
## Filme zum Thema

- Was Kinder stark macht
- Kinder brauchen echte Freizeit
- Selbstwertgefühl stärken
- Selbstwertgefühl bei Kritik schützen
- Mit Kindern Probleme lösen
- Etc..

[www.biberblog.ch](http://www.biberblog.ch)

Test, Wissen, Entspannungsübungen  
für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

> Geborgenheit → Entspannung  
> Unterstützung in Zeitgestalt  
> Selbstverantwortung stärken  
Kontrolle ermöglichen  
Selbstbewusstsein stärken  
> Aktives Zuhören  
→ nach Gefühlen fragen



# Vorbeugend?

- Sport treiben
- Ins Grüne gehn
- Austoben
- Musik hören
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannungsgeschichten vorlesen
- Phantasiereisen erfinden
- Ankuseln



## **Akute Stresssituation:**

5blau-4rot-3gelb-2grün-1weiss Gegenstände im Raum betrachten

**Gedankenstopp:** Stopp! Pei! 'ich komme mit meinen Gedanken zurück, i fokussier mich...'

## **Über den Körper:**

Gesicht kalt waschen, Eiswürfel, scharf, Körperteil kneten

## **Gefühle:**

Beobachten wie sie im Körper wandern – sich anfühlen



# Kopf sortieren...



1. Wie konnte ich mein Kind auch schon unterstützen?
2. Wie möchten Sie in der nächsten Zeit Ihr Kind unterstützen? Wie könnten Sie das *konkret* tun?
3. Austausch am Tisch

# Information und Unterstützung

[www.berngesund.ch](http://www.berngesund.ch): Kanton Bern

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch): 24h Hilfe & Beratung

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch): für Jugendliche und Eltern

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch): Beratung und Information für Jugendliche

[www.147.ch](http://www.147.ch): 24h Beratung für Kinder und Jugendliche

per Telefon (24h!), Chat, Mail



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



# Erfolgserlebnisse...

Jede Situation, die ein Kind aushält, meistert ist ein Erfolgserlebnis und entscheidet mit darüber wie es künftig mit Stress umgehen wird.



# Eine Gute-Nacht-Geschichte

von Dr. Eckart von Hirschhausen

Kind dort unterstützen wo es ansteht  
Kind dort stärken wo es stark ist...



# Kontakt

Berner Gesundheit  
Gesundheitsförderung und Prävention

Elvira Bühlmann  
Fachmitarbeiterin Prävention

[Elvira.buehlmann@beges.ch](mailto:Elvira.buehlmann@beges.ch)

031 370 70 43

