



# Leistungsdruck / Belastung

ein Thema in Schule, Familie und Berufsbildung

**SPD Team: Teresa Weibel Fritschi, Isabel Grüter, Urs Bruggmann**

Fokus Schulen 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



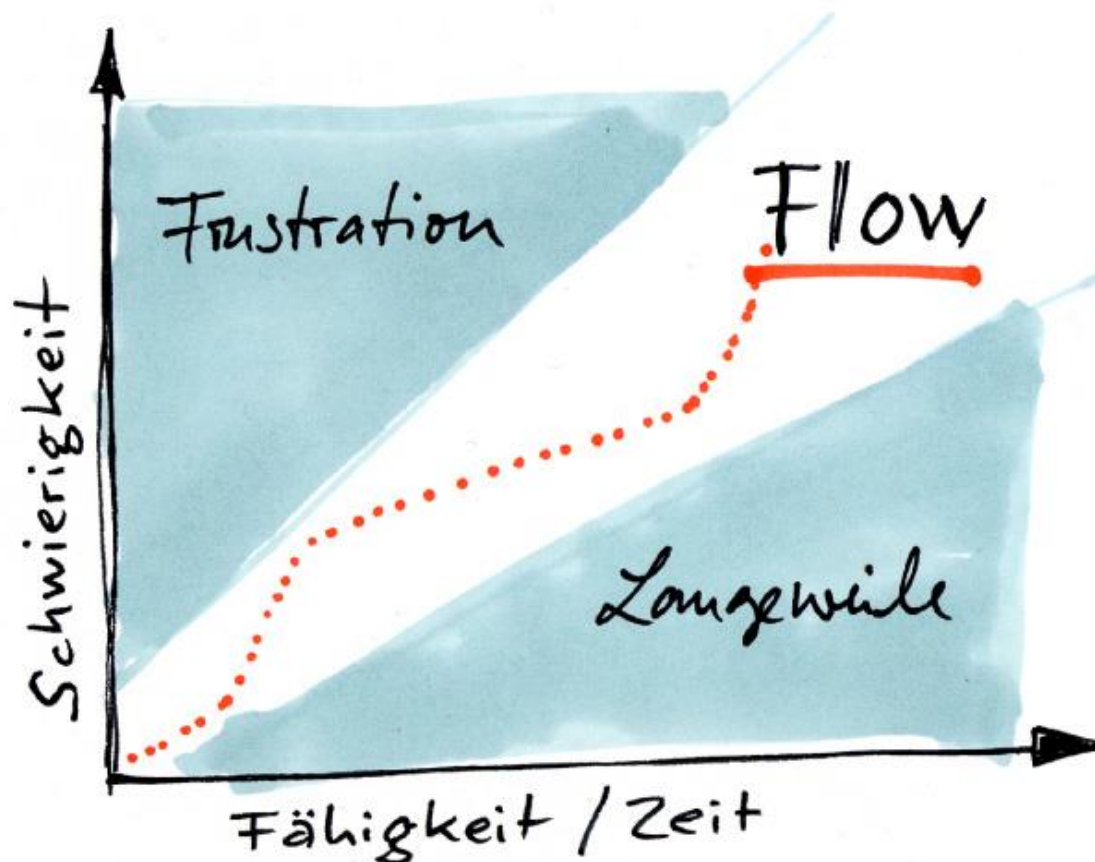
- Was braucht der Mensch?
- Was braucht die Gesellschaft?

**Liebe** gehört werden **Respekt** **Zeit** zum **Spiele**  
**Spas** **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)

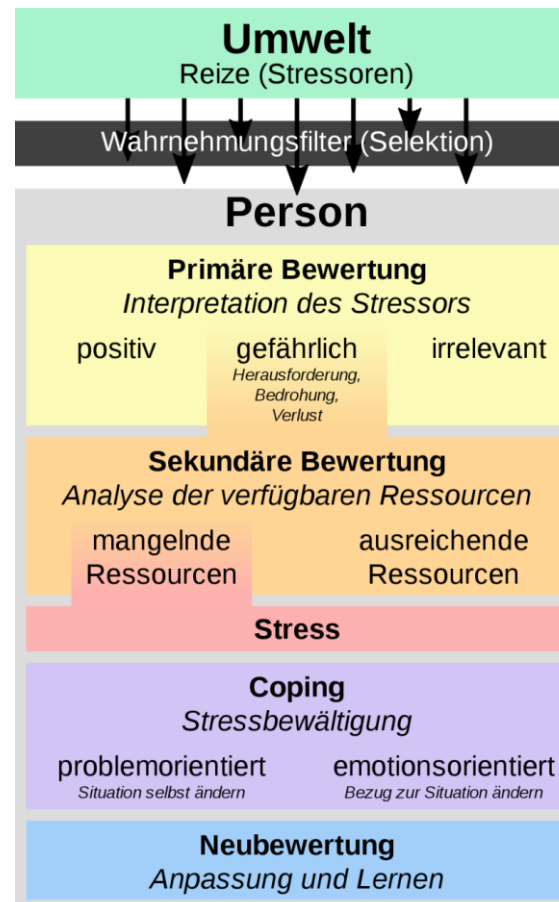


# Transaktionales Stressmodell von Richard Lazarus, 1984

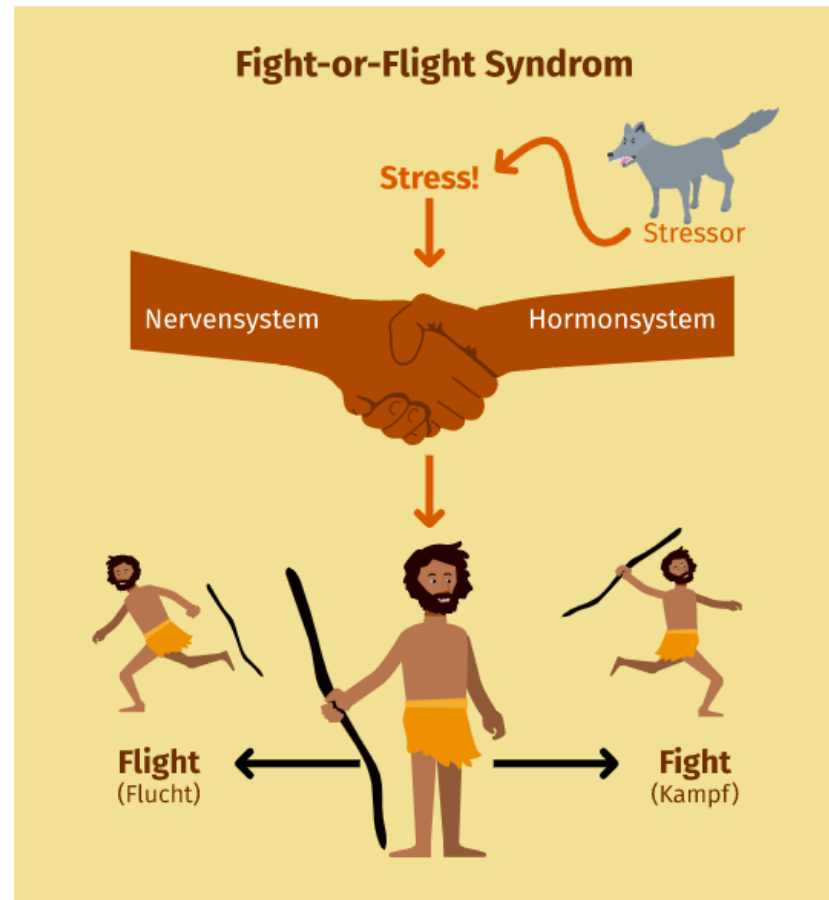
**Bewertung**

**Ressourcenanalyse**

**Stressbewältigung**



# Stress im Körper: Ein uraltes Reaktionsmuster



## 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

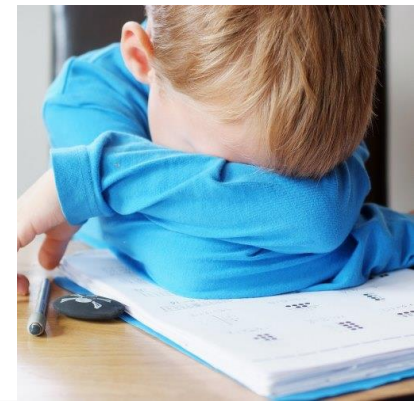
Bedeutung von Leistung und Erfolg, Durchschnitt genügt nicht mehr

## 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
- Elternhaus
- Schule
- Einstellungen und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen
- Kritische Lebensereignisse



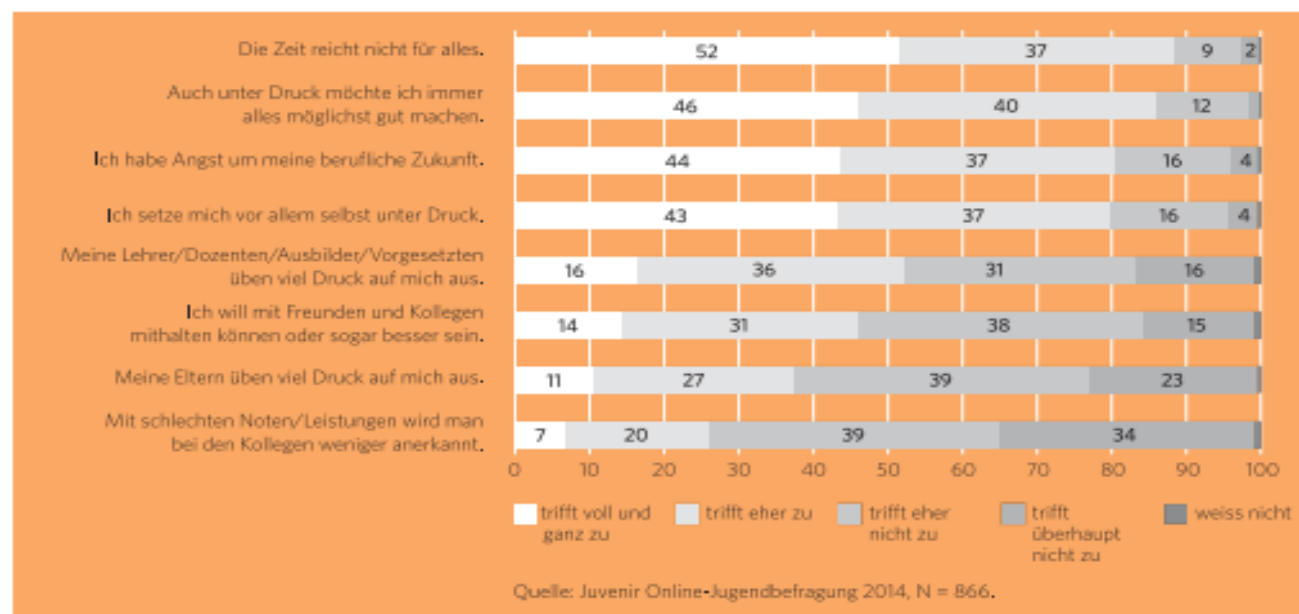
## Ursachen von Leistungsdruck 15 – 21 Jahre

### Jugendliche mit Leistungsdruck: Ursachen in Prozent

Fragen: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle?

Was führt bei Ihnen in Schule/Studium/Ausbildung/ Beruf zu Leistungsdruck?

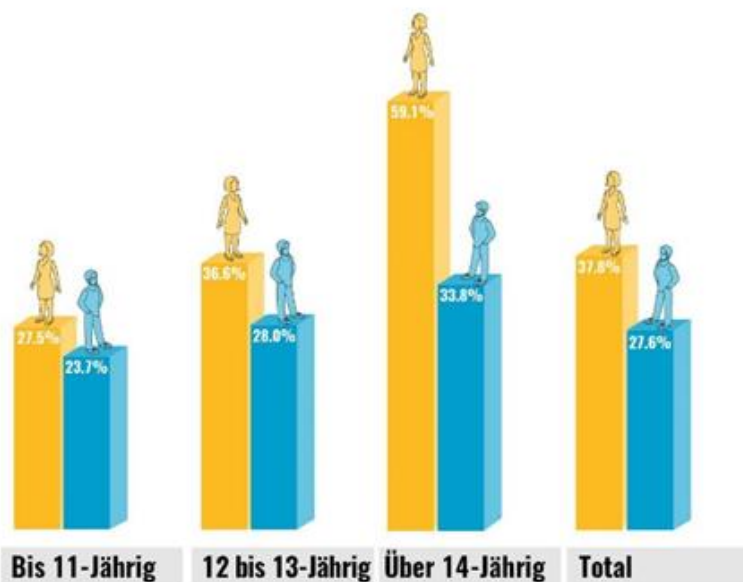
(Nur Jugendliche, die sich in ihrer Tätigkeit sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



## Gesamtsyndrom Stress nach Alter 9 – 15

### ANTEIL KINDER UND JUGENDLICHE MIT HOHEM STRESS

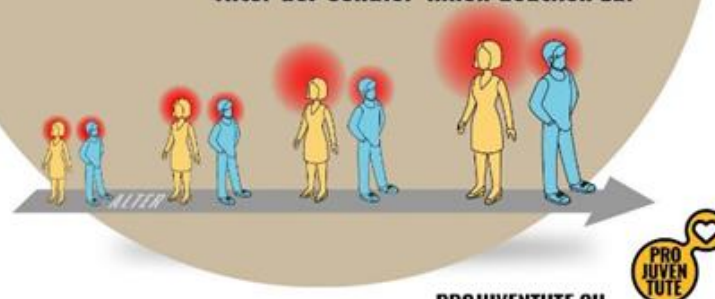
Ausprägung «Gesamtsyndrom Stress»  
pro Geschlecht und Altersklasse.



### VERBREITUNG VON STRESS

► Junge Frauen sind deutlich stärker  
von Stress belastet als junge Männer.

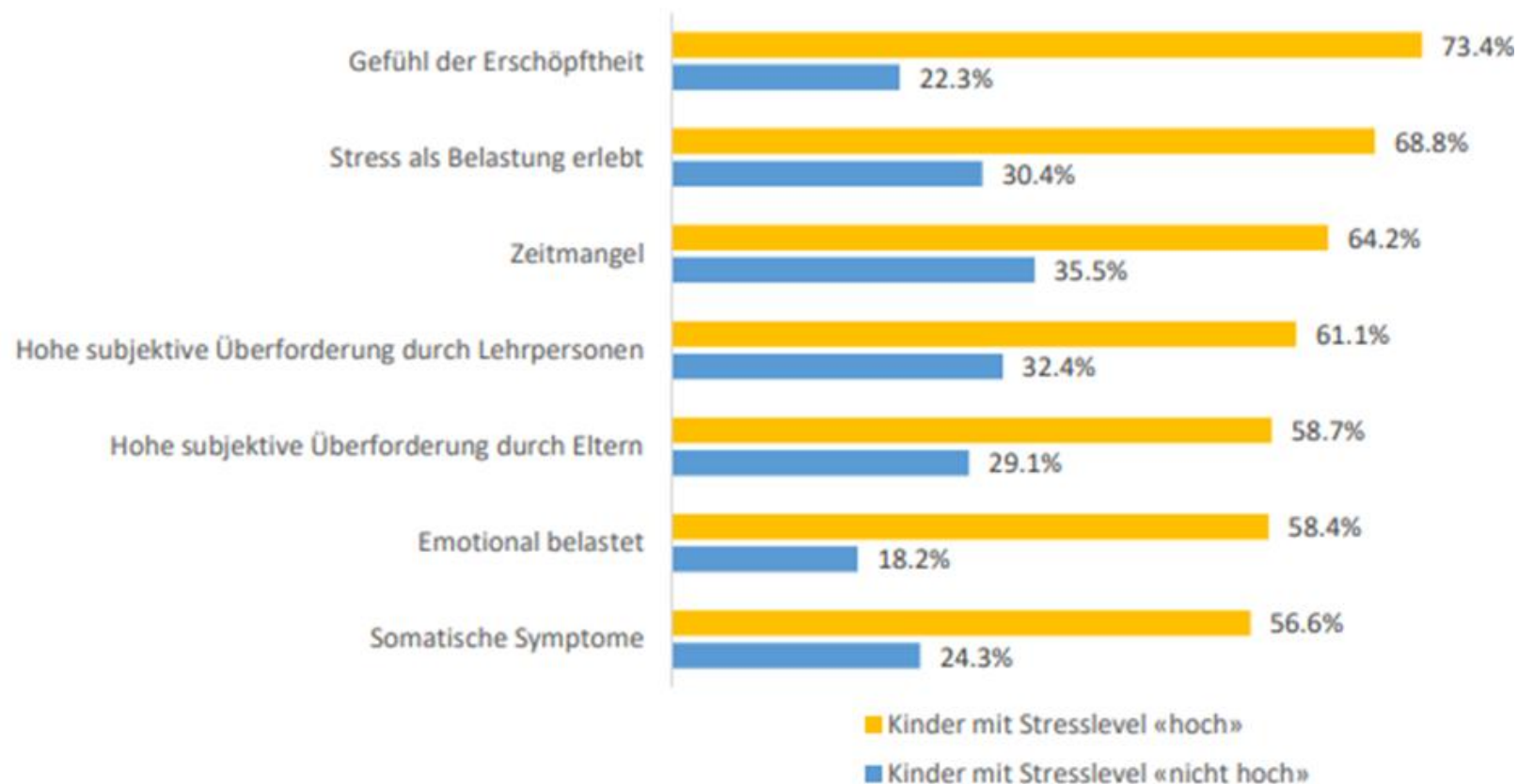
► Dieser Unterschied nimmt mit dem  
Alter der Schüler\*innen deutlich zu.



PROJUVENTUTE.CH



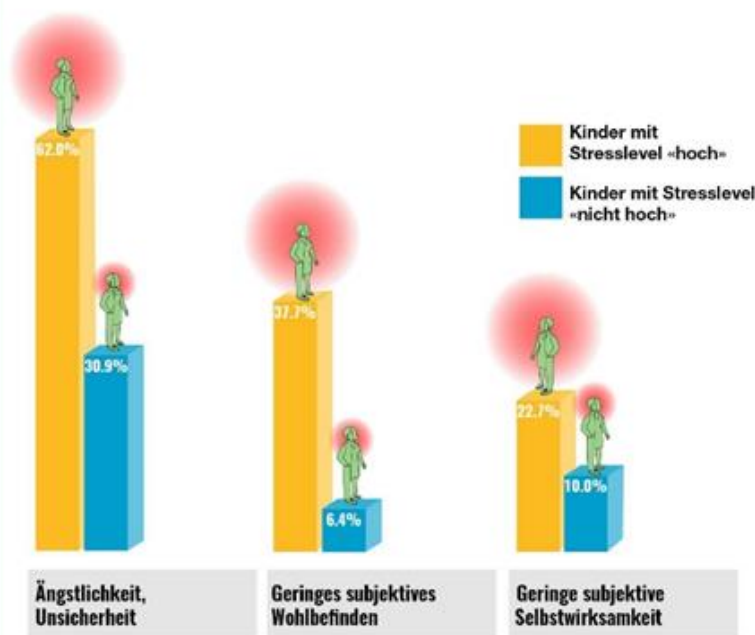
## Pro Juventute Stress-Studie Gesamtsyndrom Stress



## 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.



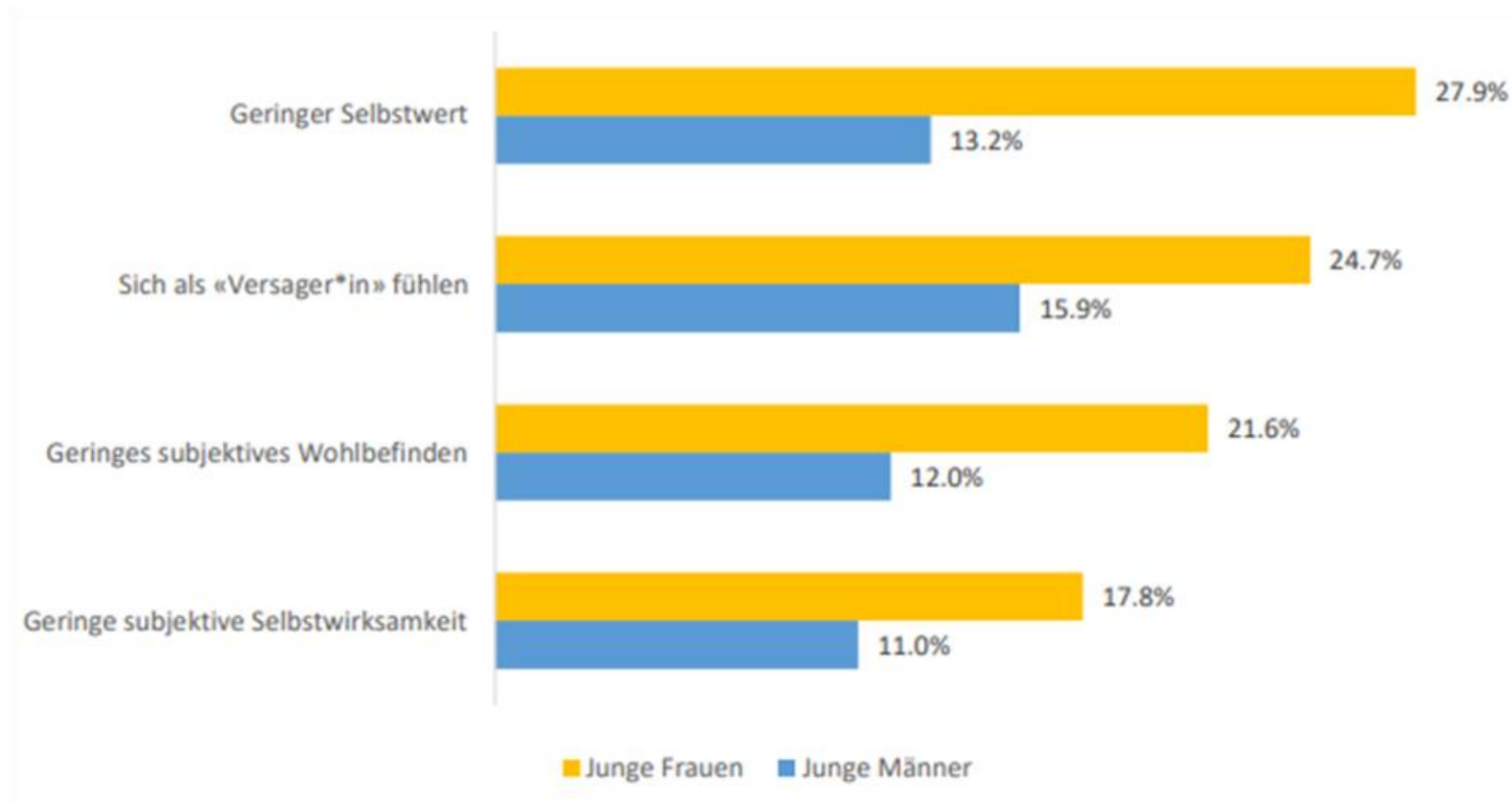
► Ihr subjektives Wohlbefinden ist massiv geringer und auch ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit leidet.



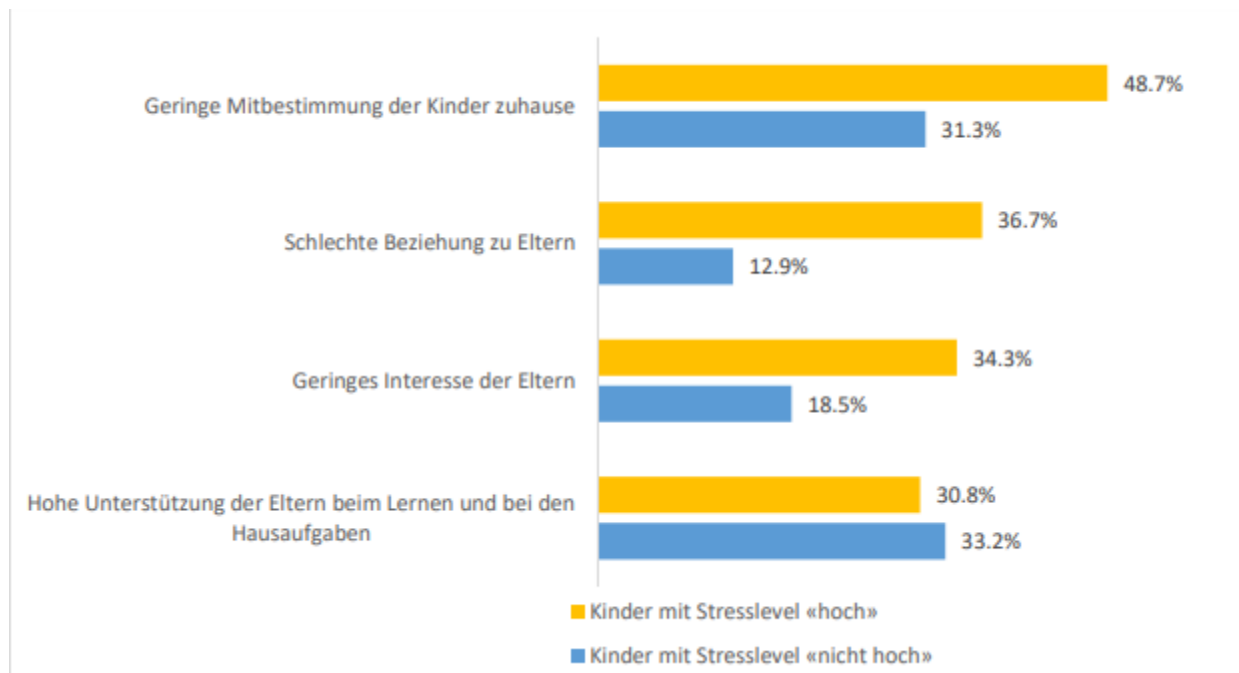
PROJUVENTUTE.CH



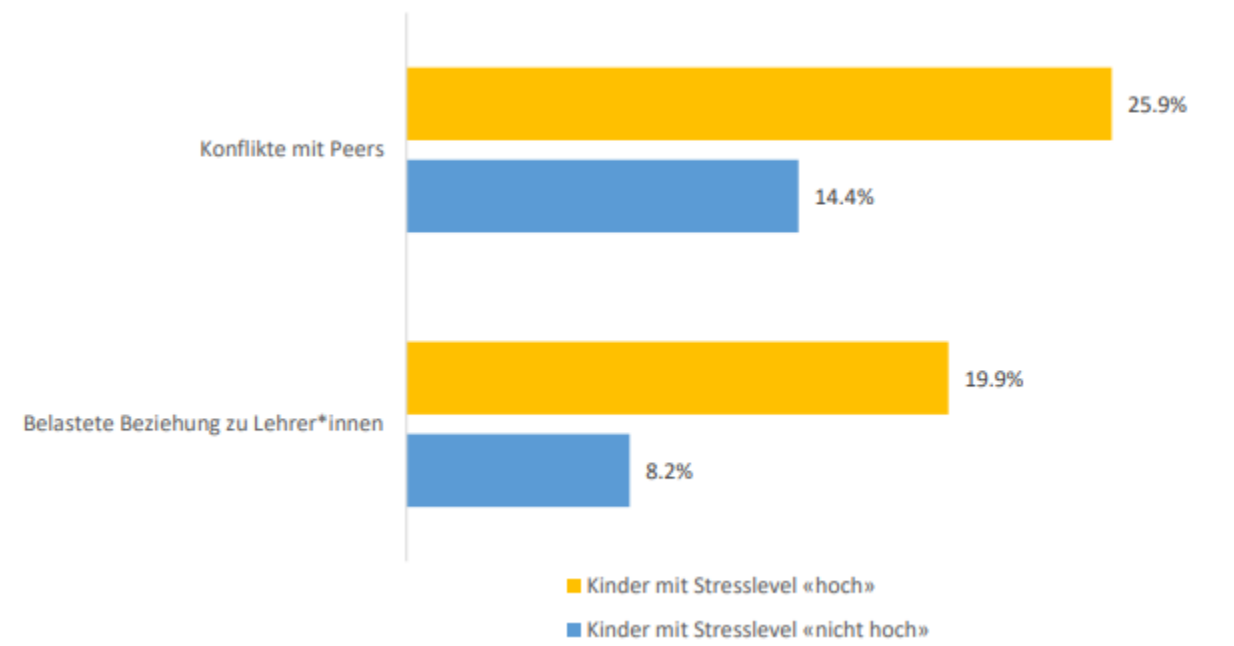
## Gesamtsyndrom Stresslevel hoch: Geschlecht



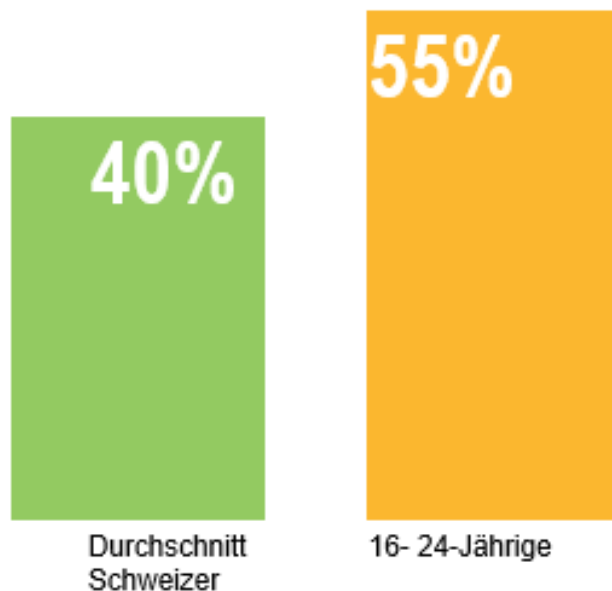
## Gesamtsyndrom Stress Eltern



## 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

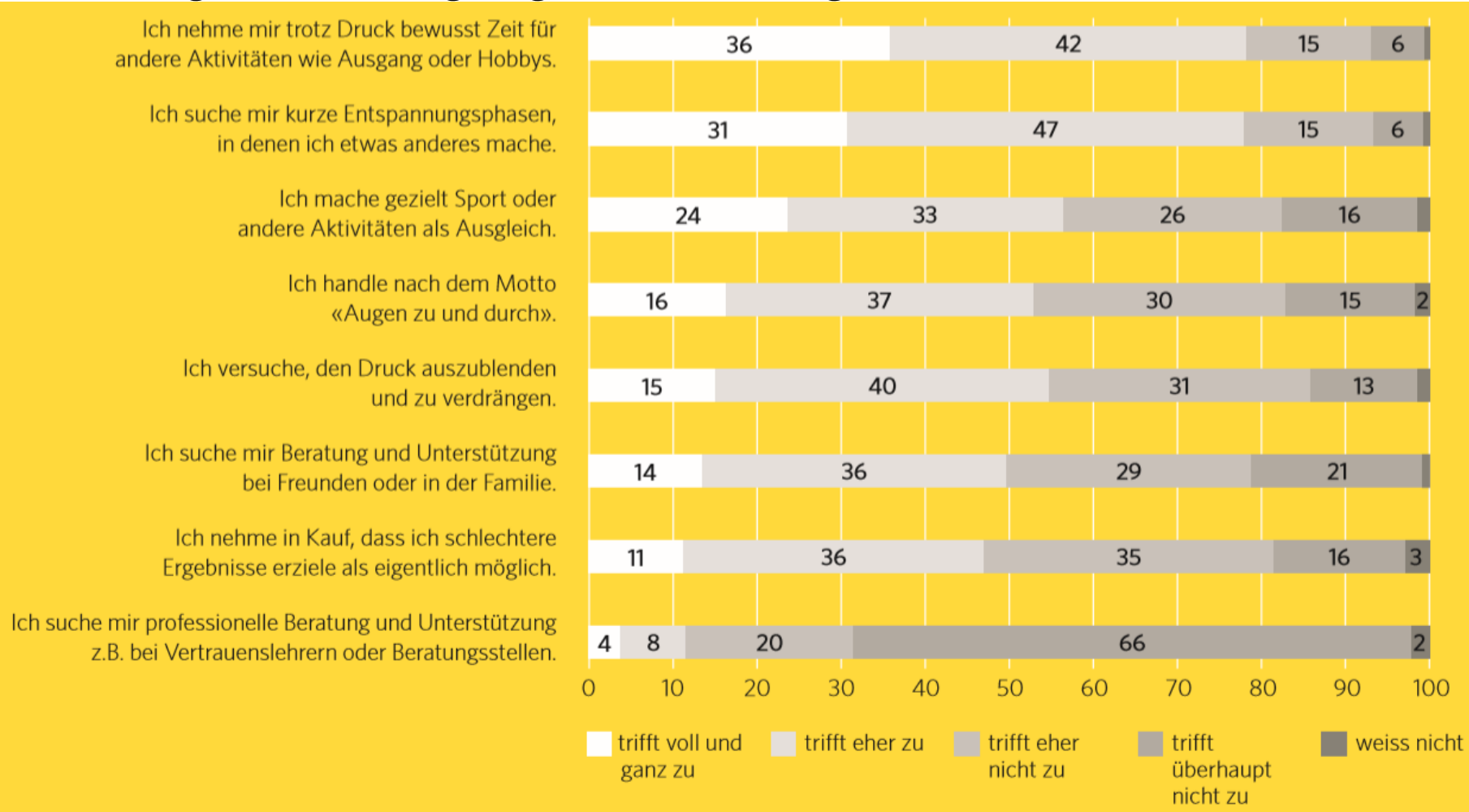
*Setzen von Prioritäten,  
Zeitmanagement, Einholen von  
Unterstützung*

## 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

Entspannung

unverplante Zeit  
zugestehen

Bewegung & Sport,  
gesunde Ernährung

bewusste  
Alltagsplanung

Hilfe zu bewusster  
Selbstwahrnehmung

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

## Zusammengefasst

- Um mit Stresssituationen umzugehen muss man Belastungssituationen erkennen
- Gute Stressbewältigung = zentraler Schutzfaktor fürs Leben
- Keine Strategie die immer hilft -> je nach Situation andere Verhaltensweisen
- Hilfreich: Unterstützung holen, Entspannung und Ausgleich, positive Gedanken
- Unterstützen Sie Ihr Kind mit einer positiven Einstellung und Ermutigung

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**



**Wir freuen uns aufs Podiumsgespräch!**

## Literaturhinweise

- Grollimund 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.