

Wissenswertes für Familien

Nr.14: Wie man stressgeplagten Teenagern helfen kann

Wie Erwachsene, sind auch viele Teenager jeden Tag Stresssituationen ausgesetzt und können von Methoden zum Abbau von Stress profitieren. Die meisten Teenager verspüren mehr Stress, wenn sie eine Situation, für die sie nicht die Ressourcen haben, um mit ihr fertigzuwerden, als gefährlich, schwierig oder schmerzhaft erleben. Einige Ursachen für Stress unter Teenagern sind u.a.:

- Schulische Anforderungen und Frustrationserlebnisse
- Negative Gedanken und Gefühle hinsichtlich seiner selbst
- Körperliche Veränderungen
- Probleme mit Freunden und/oder Gleichaltrigen in der Schule
- eine unsichere Lebensumgebung/Nachbarschaft
- Trennung oder Scheidung der Eltern
- Chronische Krankheit oder schwere Probleme in der Familie
- der Verlust/Tod eines geliebten Menschen
- ein Umzug oder ein Schulwechsel
- wenn man sich zu viele Aktivitäten aufbürdet oder zu hohe Erwartungen hegt
- finanzielle Probleme in der Familie

Einige Teenager werden vom Stress überlastet. Wenn dies eintritt, kann der nicht entsprechend verarbeitete Stress zu Angstgefühlen, Rückzug, Aggression, körperlicher Krankheit oder zu ungeeigneten Reaktionen darauf wie Drogen- und/oder Alkoholkonsum führen.

Wenn wir eine Situation als schwierig oder schmerzlich wahrnehmen, passieren Veränderungen in unserem Gehirn und Körper, um uns darauf vorzubereiten, auf die Gefahr entsprechend zu reagieren. Eine solche „Kämpfe, flüchte oder erstarre“-Reaktion führt zu einem erhöhtem Herzschlag und Atmung, zu verstärkter Blutzufuhr zu Armen und Beinen, zu kalten und klammen Händen und Füßen, zu einem gereizten Magen unter/oder zu einem Gefühl großer Angst/des Grauens.

Der gleiche Mechanismus, der die Stressgefühle auslöst, kann sie aber auch abschalten. Sobald wir eine Situation nicht mehr (länger) als gefährlich wahrnehmen, finden Veränderungen in unseren Köpfen und Körpern statt, die uns dabei helfen, sich zu entspannen und zu beruhigen. Diese „Entspannungs“-Reaktion bewirkt eine verminderte Herzschlags- und Atmungsrate und damit ein Gefühl, dass es einem gut geht. Teenager, die so eine Entspannungs-Reaktion zeigen und/oder andere Stressbewältigungsfähigkeiten besitzen, fühlen sich weniger hilflos und sehen mehr Möglichkeiten, auf Stress entsprechend zu reagieren.

Eltern können ihren Teenagern auf folgende Art und Weise helfen:

Quelle AACAP

- sie sollen sorgfältig beobachten, ob Stress die Gesundheit, das Verhalten, die Gedanken oder Gefühle ihres Nachwuchses beeinträchtigt
- sie sollen in Gesprächen mit Teenagern genau auf Anzeichen von Überlastung hören
- sie sollen Fähigkeiten der Stressbewältigung lernen und weiterentwickeln
- sie sollen sie dabei unterstützen, sich im Sport und (anderen) sozialen Aktivitäten zu engagieren

Teenager können die (Stress-)Belastungen mit folgenden Strategien/Techniken verringern:

- wenn sie regelmäßig Sport betreiben und essen;
- wenn sie übermäßigen Koffein-Einnahme vermeiden, da diese Angst und Aufregung/Unruhe fördert;
- wenn sie illegale Drogen, Alkohol und Tabak meiden;
- wenn sie Entspannungsübungen (Zwerchfellatmung und Techniken zur Muskelentspannung) erlernen;
- wenn sie positiv zur Geltung kommende Fähigkeiten trainieren; (z.B. sollen sie Gefühle in höflicher, entschiedener und nicht in offen aggressiver oder passiver Form kundtun: „Ich spüre Zorngefühle wenn du mich anschreiest“, „Bitte hör mit dem Schreien auf.“)
- wenn sie Situationen, die Stress verursachen, proben und üben; (ein Beispiel wäre es, einen Sprechtechnikkurs zu belegen, falls einem das freie Sprechen vor einem Plenum Angst macht)
- wenn sie praktische Bewältigungsstrategien erlernen; (z.B. wenn man eine große Aufgabe in kleinere, leichter bewältigbare Arbeitsschritte aufteilt)
- wenn man negative Selbstgespräche einschränkt; (ersetze negative Selbstreflexionen durch positive Gedanken: z.B. „Mein Leben wird sich niemals verbessern“ wird umgeformt zur Aussage „Ich fühle mich jetzt zwar ohne Hoffnung, aber mein Leben wird bestimmt besser werden wenn ich daran arbeite und Hilfe erhalte“.)
- wenn sie es lernen mit einer ansprechenden oder „genügend guten“ Leistung zufrieden zu sein und nicht Perfektion von sich selbst oder anderen zu fordern;
- wenn sie sich stressiger Situationen enthalten; (Aktivitäten wie Musik hören, sich mit Freunden zu unterhalten, Zeichnen, Schreiben oder das Verbringen von Zeit mit einem Lieblingstier kann den Stress reduzieren helfen;
- wenn sie sich ein Netzwerk von Freunden aufbauen, die einen im positiven Sinne stärken.

Bei Anwendung dieser und anderer Strategien bzw. Techniken, können Teenager in die Lage versetzt werden, Stress(-belastungen) auszuhalten. Wenn ein Teenager aber offen über seinen gestressten Zustand spricht und klare Zeichen einer Überforderung zeigt, wird eine Zuweisung zu einem Kinder- und Jugendpsychiater oder einen qualifizierten Spezialisten für seelische Gesundheit hilfreich sein.



Für weitere Information siehe auch:

Nr. 04: Das depressive Kind,

Nr. 47: Das angstgestörte Kind, und

Nr. 24: Wann man für sein Kind psychiatrische Hilfe braucht.