



# STRESS

## EINFÜHRUNG

Stress ist ein Begriff, auf den man sich bezieht, um viele Missstände in unserer Gesellschaft zu erklären. Er ist heute Teil des populären Vokabulars, ohne dass man in der Lage wäre, ihn genauer zu beschreiben oder zu wissen, was er für die physische und psychische Gesundheit bedeutet. Je unklarer seine Definition bleibt, desto größer ist die Gefahr, dass man ihn banalisiert und nichts unternimmt, um seine Auswirkungen zu begrenzen. Stressmanifestationen sind zum Beispiel ein Alarmsignal. Sie zeigen sich auf der Ebene des Körpers, der Gedanken oder der Beziehungen zu anderen und machen bewusst, dass man unter Stress steht. Sie zu kennen ist ein Mittel, um Stress bei sich selbst oder anderen besser zu diagnostizieren. Außerdem ist Stress nicht per se ein negativer Begriff. In bestimmten Situationen kann Stress sogar von Vorteil sein, da er Energie, Konzentration, Effizienz usw. steigert. Je besser die Jugendlichen verstehen, was Stress ist, desto besser können sie damit umgehen.

Dieses Kapitel befasst sich nicht mit den Folgen von traumatischem Stress, z. B. in Verbindung mit Angriffen, schweren Krankheiten etc.

## ZIELE DER ANIMATION

- Den Jugendlichen ermöglichen, sich über Stress im Allgemeinen und über den Stress, den sie empfinden, Gedanken zu machen.
- Den Jugendlichen dazu bringen, Stress in seinen negativen und positiven Aspekten zu erkennen.
- Förderung der Offenheit gegenüber den Erscheinungsformen von Stress und seinen Auslösern, die von Person zu Person unterschiedlich sind.
- Die Jugendlichen dazu ermutigen, verschiedene Ressourcen zur Stressbewältigung zu erkunden.



# VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen über das Thema hinterfragen. Denn während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen. Und das ist völlig normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Respekt, Urteilsvermögen und Vorstellungen sind daher eng miteinander verbunden.

Als Jugendleiter sollten Sie daher auf die eigenen Vorstellungen achten und diese nicht äußern, um nicht in die Debatte zwischen den Jugendlichen einzugreifen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch verurteilt, was die Spontanität der Debatte beeinträchtigen könnte.

Denken Sie daran, es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Animators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich heikel sein sollte, ist es beispielsweise möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich damit besser auskennt.

## THEORIE

### WAS IST STRESS?<sup>1</sup>

Stress ist eine Reihe natürlicher Reaktionen, die im Körper ausgelöst werden, wenn eine Situation das Gleichgewicht stört, weil sie als unerwartet, schwierig oder gefährlich empfunden wird. Dazu gehören die Beschleunigung des Herzschlags, die Umleitung des Blutflusses zu den Muskeln, die Ausschüttung von Hormonen, eine verbesserte Sehschärfe usw. Durch diese Reaktionen verfügt der Körper über zusätzliche Ressourcen, um schnell und effektiv auf die Stresssituation zu reagieren. Zum Beispiel, um eine Prüfung zu bestehen, bei einem sportlichen Wettkampf eine gute Leistung zu erbringen, bei einer Gefahr schnell eine Treppe hinunterzulaufen, bei einem Konflikt alle Argumente zu finden usw.

In dieser sogenannten Warnphase kann man einige Anzeichen erkennen, die darauf hindeuten, dass die Person unter Stress steht. Diese Anzeichen sind für jede Person individuell und äußern sich auf der Verhaltens-, Gefühls- oder körperlichen Ebene: Hitzewallungen, Rötung, Zittern der Hände, Überempfindlichkeit, Nervosität, Aggressivität etc. Sobald das Ereignis beendet ist, schüttet der

<sup>1</sup> Definition in Anlehnung an die Broschüre der Christlichen Krankenkasse (Mutualité chrétienne): Je stresse : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout... (mc.be)

[https://www.mc.be/media/je-stresse-un-peu-beaucoup-a-la-folie-pas-du-tout\\_tcm49-31486.pdf](https://www.mc.be/media/je-stresse-un-peu-beaucoup-a-la-folie-pas-du-tout_tcm49-31486.pdf)



Körper weitere Hormone aus, die die nervliche Anspannung senken. In diesem Moment kann man dann einen Erschöpfungszustand verspüren, bevor sich allmählich wieder ein Gleichgewicht einstellt. Stress ist also ein natürlicher Mechanismus, der es dem Körper ermöglicht, sich an unerwartete Situationen anzupassen. An sich bringt er Vorteile mit sich, denn er mobilisiert die Energie, die man braucht, um zu handeln, Entscheidungen zu treffen und mit Veränderungen umzugehen.

Wenn der Stress jedoch über einen längeren Zeitraum anhält oder sogar zunimmt, verbraucht er alle Widerstandsressourcen der Person, so dass sie das Gefühl hat, nicht mehr angemessen reagieren zu können. Der Stress wird dann zum Problem, und man spricht in diesem Fall von „chronischem Stress“. Die Anzeichen können sich stärker bemerkbar machen: Morgenmüdigkeit, Übelkeit, verschiedene Schmerzen, Schlafstörungen, Angststörungen, Phobien, Aggressivität usw.

## DIE QUELLEN VON STRESS

Die Quellen von Stress sind vielfältig und bei jedem Menschen anders. Der Versuch, sie zu identifizieren, ermöglicht es jedem, sich ihrer bewusst zu werden und sich zu fragen, welche Elemente ihm zur Verfügung stehen, um auf den auftretenden Stress einzuwirken.

Es lassen sich identifizieren:

- Quellen außerhalb der Person: Druck in der Schule, unerwartete Ereignisse, wirtschaftlicher Hintergrund der Eltern, neue Schule, Umzug, beengte Wohnverhältnisse usw.
- Interne Quellen: das Selbstbild der Person, ihre Überzeugungen, ihre Gefühle, ihre Beziehung zu anderen, die hormonellen Veränderungen in der Pubertät usw.

Stress kann auch durch die Anhäufung vieler kleiner alltäglicher Dinge verursacht werden, derer man sich oft nicht bewusst ist, wie z. B. Schlafmangel, Lärm, der tägliche Umgang mit sozialen Netzwerken, Selbstzweifel usw., die den Druck erhöhen und mit der Zeit die Widerstandsfähigkeit einer Person brechen können.

## STRESS IN DER ADOLESCENZ

Die Adoleszenz ist eine Lebensphase, die erhebliche körperliche, emotionale und soziale Veränderungen mit sich bringt, die einige der oben genannten Stressquellen verschärfen.

### ➤ Die Pubertät:

Der Eintritt in die Adoleszenz ist durch die Pubertät gekennzeichnet. Die Veränderungen, die mit ihr einhergehen, bereiten den Jugendlichen zahlreiche Probleme, sowohl in Bezug auf ihr Image als auch auf ihre sozialen Beziehungen.



Die hormonellen Veränderungen führen auch zu neuen Reaktionen wie Stimmungsschwankungen, Empfindlichkeit, Aggressivität, Traurigkeit, Rückzug etc. Auch unangenehme körperliche Begleiterscheinungen wie Akne, Müdigkeit, Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen treten in dieser Zeit auf.

Der tägliche Umgang mit all diesen Veränderungen kann eine erhebliche Stressquelle darstellen.

### ➤ **Die Identitätsbildung:**

Das Bedürfnis des Jugendlichen nach Unabhängigkeit von seinen Eltern kommt zu diesen Veränderungen hinzu. Er wird sich allmählich von der Welt der Familie lösen und eine persönliche Identität aufbauen. Dies geschieht durch Begegnungen (Freunde nehmen einen sehr wichtigen Platz ein) und die Suche nach Vorbildern. Es verbringt mehr Zeit damit, seine Umgebung zu erkunden, um sich ein eigenes Bild von der Welt zu machen. Es experimentiert auch mit neuen Verhaltensweisen (nächtliches Ausgehen, verschiedene Konsumformen, neue Beziehungen, unregelmäßige Arbeitszeiten, keine Mahlzeiten, Extremsportarten usw.) und erhält Zugang zu mehr Autonomie und Verantwortung (Verwaltung seines Taschengeldes, seiner Reisen, erste Lebensentscheidungen usw.). Diese Zeit beinhaltet die Suche nach neuen Grenzen, das Bedürfnis, sich von den Regeln der Familie zu lösen, das Bedürfnis, der Gruppe anzugehören und sich zu behaupten. Dies kann zu Konflikten mit den Eltern oder anderen erwachsenen Personen führen und aufgrund der daraus resultierenden Kommunikationsschwierigkeiten und Missverständnisse Stress verursachen.

### ➤ **Die Schule:**

Neben diesen Veränderungen auf persönlicher Ebene muss sich der Jugendliche auch mit den schulischen Herausforderungen auseinandersetzen und mit dem, was sie in Bezug auf Energie, Strenge, Kommunikation mit Gleichaltrigen, aber auch mit Autoritätspersonen mit sich bringen. Vielen Jugendlichen gelingt es, in der Schule, einem Ort des täglichen Lebens, eine gute Figur zu machen, während es anderen schwerer fällt, mit diesen Anforderungen umzugehen und sich Tag für Tag Stress aufzubauen. Dies kann sich in einem Gefühl der Überforderung, in Desinteresse, Lernschwierigkeiten, Nervosität, Aggressivität usw. äußern, was sogar zu wiederkehrenden Fehlzeiten führen kann: Der Jugendliche kann nicht mehr damit umgehen und sieht als Lösung nur noch den vorübergehenden Rückzug aus einer manchmal als „feindlich“ empfundenen Umgebung.

Die Intensität des in der Pubertät erlebten Stresses kann von anderen Faktoren bestimmt werden, die hier nicht genannt werden, und ist, wie bei jedem Individuum, von einem Jugendlichen zum anderen sehr unterschiedlich.



## JEDER GEHT MIT STRESS ANDERS UM

Jeder Mensch in jedem Alter erlebt stressige Zeiten und reagiert auf seine eigene Weise darauf. Es ist sinnlos, sich mit anderen zu vergleichen, denn die Art und Weise, wie jemand auf Stress reagiert, hängt von den persönlichen Ressourcen des Einzelnen ab. Diese Ressourcen werden von der Erziehung, der Persönlichkeit, der Umwelt, dem sozialen Umfeld, der physischen und/oder psychologischen Gesundheit usw. beeinflusst. All diese Ressourcen ermöglichen es jeder Person, unterschiedliche Fähigkeiten zu mobilisieren, um mit einer Stresssituation umzugehen.

Es ist auch wichtig zu verstehen, dass sich diese Ressourcen weiterentwickeln können. Für manche Menschen sind die Strategien, die sie im Umgang mit Stress anwenden, manchmal unangemessen oder unzureichend. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass sie angepasst werden können. Man kann dann nach Möglichkeiten suchen, das Gleichgewicht (wieder) herzustellen, die Anpassungsfähigkeit zu stärken und die Möglichkeiten zur Reduzierung der Auswirkungen von Stress zu verbessern.

## AUF DEN STRESS EINWIRKEN

Auf Stress einzuwirken ist auf verschiedene Weise möglich - nicht um ihn zu beseitigen (denn er ist Teil des Lebens), sondern um seine Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden zu verringern.

Hier sind einige Strategien, die häufig angewendet werden:

- Sich körperlich betätigen oder Sport treiben ist ein hervorragendes Mittel, um Stress zu kanalisieren und die aufgestauten Spannungen sowohl im Körper als auch im Kopf abzubauen.
- Reden, sich einem Freund anvertrauen, Ideen austauschen oder über eine Lösung nachdenken.
- Einer Tätigkeit nachgehen, die eine Flucht aus dem Alltag ermöglicht, z. B. Kochen, Musik hören, Zeichnen usw.
- Entspannungs- oder Meditationsübungen bei Stress, z. B. durch die Verwendung von Handy-Anwendungen oder als tägliches Anti-Stress-Ritual.
- Einen persönlichen Anti-Stress-Trick entwickeln und anwenden, wenn der Stress zunimmt: ein heißes Bad/eine heiße Dusche nehmen, joggen gehen, ein Stück Schokolade essen, ein paar Minuten an die frische Luft gehen, sanfte Musik hören, eine Serie ansehen usw.
- Sich an eine erwachsene Bezugsperson (Eltern, Erzieher, Lehrer usw.) oder eine medizinische Fachkraft (Arzt, Psychologe usw.) zu wenden, ermöglicht es, jemanden die empfundenen Schwierigkeiten anzuvertrauen und die Suche nach einer Lösung zu erweitern.
- Eine kostenlose Beratungsstelle oder eine Website mit Hilfsangeboten (Télé accueil unter der Telefonnummer 107) kontaktieren.



Um Stress abzubauen, wenden manche Jugendliche riskante Verhaltensweisen wie Alkohol-, Tabak- oder anderen Drogenkonsum an. Diese vorübergehenden Lösungen werden in ihren Augen manchmal zu den „einzigsten“ wirksamen Wegen, um mit Stress umzugehen, was zu einem regelmäßigen, missbräuchlichen und gefährlichen Konsum führen kann. Die Wirkung eines Produkts ist jedoch immer kurzlebig und ändert nichts an den Ursachen des Stresses. Im Gegenteil, es kann sogar zu noch mehr Stress führen und einen Teufelskreis in Gang setzen. Umso wichtiger ist es, einen Austausch über zugängliche Ressourcen zur besseren Stressbewältigung zu fördern, um die Handlungsstrategien der Jugendlichen zu erweitern.

## WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Videokonferenz von Bruno Humbeeck: „Être ado“, 2017 (YouTube)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hk1Fm-y4Eco>
- Broschüre „Stress: die richtige Balance finden“ der Christlichen Krankenkasse (Mutualité chrétienne).  
[https://www.ckk-mc.be/media/Stress\\_Broschüre\\_tcm48-21993.pdf](https://www.ckk-mc.be/media/Stress_Broschüre_tcm48-21993.pdf)
- KALEIDO: Das Zentrum für gesunde Entwicklung  
<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/lernen/lernschwierigkeiten>
- RDJ: Jugendrat in Ostbelgien  
<https://www.rdj.be>



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Wenn keine Schule ist, bin ich nicht gestresst.

Die Schule – mit all dem, was sie mit sich bringt (Regeln, Pflichten, Gruppe, gemischte Schülerschaft, Prüfungen, Noten- oder Leistungsvergleiche, Erwartungen von Eltern und Lehrern usw.) – erzeugt sicherlich eine beträchtliche Anzahl von Spannungen. Aber das ist noch nicht alles. Viele Dimensionen des Lebens eines jungen Menschen werden im Laufe seiner Adoleszenz in Frage gestellt, wie z. B. seine Beziehungen zu anderen, sein Selbstvertrauen, die Beziehung zu seinen Eltern, seine Pläne usw., was ebenfalls eine Menge Stress mit sich bringt. Durch den Austausch mit anderen über die mit der Schule verbundenen Stressfaktoren können die Jugendlichen nach den verschiedenen Ursachen für ihren Stress befragt werden und stellen diese fest, dass sie mit ihrem Stress nicht allein sind, und können sich über Möglichkeiten austauschen, damit umzugehen.

## 2. Teenager zu sein ist stressig.

Die Pubertät ist eine Zeit großer Veränderungen. Unter dem Einfluss der Hormone kommt es zu zahlreichen körperlichen (Akne, Müdigkeit usw.) und geistigen (Stimmungsschwankungen, Empfindlichkeit, Aggressivität, Traurigkeit, Rückzug usw.) Umbildungen. So lassen sich folgende Herausforderungen feststellen: sich in eine Gruppe einbezogen fühlen, geschätzt werden, ein gutes Bild von sich selbst abgeben, neue Erfahrungen wagen (sozial, emotional usw.), unabhängig werden usw. All diese neuen Herausforderungen sind aufregend und beängstigend zugleich. Der Jugendliche kann dann eine Form von positivem und/oder negativem Stress empfinden. Auch das familiäre Umfeld kann Stress verursachen: Die Eltern haben neue Erwartungen an den Jugendlichen, übertragen ihm neue Verantwortlichkeiten, erwarten von ihm mehr Autonomie usw. Die Ressourcen des Jugendlichen werden an vielen Fronten beansprucht.

## 3. Mein Stress ist nicht deiner.

Obwohl Jugendliche im Allgemeinen oft die gleichen Ursachen für Stress aufweisen (Prüfungen, Anforderungen der Eltern, Beziehungen, Aussehen usw.), ist die Art und Weise, wie jeder diese wahrnimmt und darauf reagiert, von Person zu Person unterschiedlich. So kann das, was der eine Jugendliche als stressig empfindet, von einem anderen anders wahrgenommen werden. So ist es verständlich, dass ein Ereignis, das für den Einen „nicht allzu schlimm“ erscheint, sich bei manchen Menschen zu einem großen Problem ausweiten und auf die Moral schlagen kann. Außerdem drückt sich der empfundene Stress bei jedem auf andere Weise aus und ist für die Mitmenschen nicht immer sichtbar. Das Teilen von Stressquellen kann das Stressempfinden verringern und gibt anderen die Möglichkeit, die Reaktionen des Einzelnen besser zu verstehen.



#### 4. Wenn mich der Stress überkommt, kann ich allein damit umgehen.

Was den Umgang mit Stress beeinflusst, sind zum einen die persönlichen Ressourcen (wie man sich selbst sieht, Unterstützung durch Familie und/oder Freunde, gute Gesundheit usw.), der Zeitpunkt (ob man müde ist, demotiviert ist usw.) und die Lebensgeschichte. Jeder Mensch hat Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, die abhängig von den inneren und/oder äußeren Faktoren Schwankungen unterliegen. Wenn eine Person das Gefühl hat, ständig gestresst zu sein und nicht mehr damit umgehen zu können, ist es wichtig, dass sie sich Unterstützung sucht, indem sie mit jemandem in ihrem Umfeld spricht: einem Freund, einem Elternteil, einem Lehrer, der CPMS, dem Arzt usw.

#### 5. Stress spornt mit erst an!

Durch die Gesamtheit der Reaktionen, die eine Stresssituation im Körper auslöst, wie z. B. die Beschleunigung des Herzschlags, die Umleitung des Blutflusses zu den Muskeln, die Ausschüttung von Hormonen, eine bessere Sehschärfe usw., stellt der Körper zusätzliche Ressourcen zur Verfügung, um schnell und effektiv auf die Stresssituation zu reagieren. Die Adrenalinausschüttung, die dabei im Spiel ist, sorgt außerdem für ein Gefühl von Stärke und Energie, das uns die Möglichkeit geben kann, in verschiedenen Bereichen Höchstleistungen zu erbringen. Einigen Jugendlichen bereitet dieses Adrenalingleichgefühl eine Befriedigung, andere wiederum empfinden den Stress als nicht angenehm, da er sie auch schwächen kann.

#### 6. In sozialen Netzwerken zu sehen, dass alle perfekt sind, kann stressig sein...

In sozialen Netzwerken, in der Werbung oder in Serien werden Menschen mit „perfekten“ Körpern gezeigt, die Glück und Erfolg ausstrahlen. Dabei kann man schnell aus den Augen verlieren, dass diese Bilder bearbeitet, inszeniert sind und nicht das wahre Leben darstellen. Allzu oft vergleicht man diese mit sich selbst, mit dem eigenen Leben und empfindet sich womöglich selbst als Versager. Dies gilt umso mehr in einer Zeit, in der Jugendliche auf der Suche nach sich selbst sind, indem sie sich mit Bezugspunkten außerhalb ihrer Familie auseinandersetzen.

#### 7. Die Fragen der Erwachsenen zu meinen Entscheidungen, meiner Zukunft usw. stressen mich.

Sich in die Zukunft zu projizieren und Entscheidungen zu treffen, kann bei manchen Jugendlichen Stress verursachen. Dies gilt umso mehr, wenn sie ständig von Erwachsenen auf diese Fragen angesprochen werden. Diese Aussage bietet den Jugendlichen die Gelegenheit, über die Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit Erwachsenen, das Gefühl der Diskrepanz oder des Missverständnisses zu sprechen, und ermöglicht es ihnen, andere Stressquellen zu nennen.



## 8. Wenn ich gestresst bin, ist es einfach so, ich kann nichts dagegen tun.

Die Bewältigung von Stress hängt zum Teil davon ab, ob man auf die Elemente, die Stress erzeugen, Einfluss nehmen kann oder nicht, von den aktuellen persönlichen Ressourcen, der eigenen Lebensgeschichte, der Intensität des empfundenen Stresses usw. Darüber hinaus kann man die Stressresistenz erhöhen, indem man auf ein ausgewogenes Leben (Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivitäten usw.) und auf seine körperlichen und psychologischen Bedürfnisse achtet. Zum Beispiel, indem man sich vor einer Prüfung so gut wie möglich vorbereitet, Unterstützung bei jemandem sucht, Aktivitäten ausübt, die uns entspannen, usw.