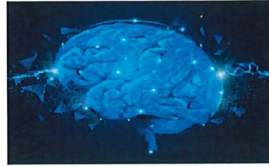


## Herausforderungen im Jugendalter und wie Erwachsene Jugendliche darin unterstützen können

Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen im Vortrag von Sandra Widmer in Lungern (26.03.26)



### Was kennzeichnet das Jugendalter?

- Körperliche und hormonelle Veränderungen
- Veränderungen des Selbstkonzepts und der eigenen Identität
- Ablösung von der Herkunftsfamilie, Experimentieren mit neuen Sozialbeziehungen
- Umorganisationen im Gehirn
  - Emotionen treten plötzlich auf und führen zu starken Stimmungsschwankungen
  - Rationales und planvolles Handeln ist erschwert und Pläne werden durch plötzlich auftretende Emotionen durchkreuzt!
  - Wahrscheinlichkeit, negative Emotionen zu erleben ist erhöht
  - Fähigkeit zur Emotionsregulation ist noch stark eingeschränkt. D.h. sowohl negative wie positive Emotionen können überschessen

### Wie geht es den Jugendlichen heute?

- Viele Jugendliche fühlen sich grundsätzlich wohl und gleichzeitig hohe Belastung und Stress
- Hauptstressor Nr. 1: Schul- und ausbildungsbezogene Faktoren
- Mädchen und junge Frauen fühlen sich psychisch stärker belastet als männliche Jugendliche.
- Zukunftsängste (Kriege, Klima, Job...) haben zugenommen.
- Bedeutsame Zusammenhänge zwischen einer **positiven Elternbeziehung** und einem positiven Selbstbild bzw. gutem psychischen Befinden bei den Jugendlichen.
- **Methoden der Stressbewältigung:** Nutzung von Medien (bei weiblichen Jugendlichen zudem Hören von Musik) an erster Stelle.  
Allerdings: Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden gab an, Schwierigkeiten bei der Kontrolle über ihren Mediengebrauch zu haben...
- Faktoren auf **Ebene «Eltern»:** Stressniveau der Eltern, Erwartungen (auch unausgesprochene), Beziehung zum Jugendlichen, Interesse, Mitentscheiden...
- Faktoren auf **Ebene «Schule»:** Schulkultur, Wettbewerb, wie sieht Lehrperson ihre SuS
- Faktoren auf **Ebene «Gesellschaft»:** Digitalisierung und Umgang mit Social Media, Kommunikation...

### Stress – was er ist und wie damit umgegangen werden kann

- Stress – Gleichgewicht von Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten = Stressbalance
- Stressempfinden ist subjektiv, nicht jeder Mensch verträgt gleich viel Stress
- Zwei Stress-Systeme: Kurzfristiger Stress und Dauerstress, der chronisch werden kann
- Folgen von Dauerstress: Fähigkeit zur Stress- und Emotionsregulation herabgesetzt.
- Bei Jugendlichen: Merkmale des Jugendalters + Neurobiologie + hohe und andauernde Anforderungen + kritisches Lebensereignis = Gefahr von Dauerstress!

### Suizidalität im Jugendalter

- Folge von **psychischen Ausnahmezuständen** (weniger häufig nüchtern überlegte Handlungen) und **psychosoziale Belastungskrisen**.
- Suizid(versuch) wird oft als einziger Ausweg aus einer als **unerträglich empfundenen Situation** gesehen. Es besteht aus der Sicht der Betroffenen **keine andere Option**.

Warnzeichen für einen langsamen Anstieg des Leidensdruck und damit eines erhöhten Risikos für Suizidversuch:

- Anhaltende Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Ausweglosigkeit
- Kontaktreduktion und Interesselosigkeit (Freunde, Hobbies...)
- Fehlende Perspektiven, kein zukunftsbezogenes Denken
- Angelegenheiten ordnen, Verschenken von Sachen, Kleider etc.
- Konkrete Planung/Vorbereitung bis hin zur Ankündigung

#### Hilfreiche Interventionen:

- Ruhig bleiben und Gespräch suchen. In der Regel ist es für die betroffene Person entlastend, wenn sie reden kann.
- Zuhören: Interesse und Verständnis zeigen, keine Bewertungen und Moralisierungen.
- Gemeinsam nach Lösungen suchen, im Kontakt bleiben, evtl. Sicherheitsplan erstellen.
- Betroffene unterstützen, sich professionelle Hilfe zu holen.
- Für die betroffene Person da sein, sie nicht alleine lassen.
- Allenfalls notfallärztlicher Dienst verständigen und weiterhin bei der Person bleiben.

Pro Juventute ( <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> ), 24/7	147
Dargebotene Hand ( <a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a> ), 24/7	143
Notfallärztlicher Dienst Obwalden, 24/7	041 660 33 77
Rettungsnummer Sanität	144

## Was ist hilfreich im Umgang mit Jugendlichen, was wirkt unterstützend?

### Beziehung und Gespräch

- **Erziehung setzt Beziehung voraus.**
- Autoritativer Umgang: Elterliche Wärme und Unterstützung, wobei die Eltern gleichzeitig lenken und dadurch Grenzen aufzeigen.
- Empathie: In die Schuhe des anderen schlüpfen
- Zuhören: Mindestens 2x so lange zuhören, wie man selbst redet!
- Vorschnelle Lösungsvorschläge von Erwachsenen vermeiden.

### Gespräche führen

- **Gesprächsbereitschaft** von Jugendlichen: meist nicht auf Knopfdruck, sondern eher fortlaufend, in vielen kleinen Gelegenheiten.
- **Gesprächsangebote** machen – und akzeptieren, wenn diese abgelehnt werden!
- **Offene Fragen** stellen, die sich nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten lassen („Wie“, „Was“, „Womit“...)
- **Rückfragen** stellen und **Interesse** zeigen.
- **Gesprächskiller:** Predigen, Meinung missachten, Verallgemeinerungen, Ironie und Abwertung

- Positive Rückmeldungen für Bemühungen, Fortschritte und konkretes Verhalten - kurz und prägnant
- Eltern sind Modell für Umgang mit Stress – Selbstfürsorge und eigene Stressbalance

### Weitere Unterstützungen und Einflussfaktoren

- Soziale Unterstützung durch Freund:innen, Kolleg:innen und Verwandte
- Planung und Zeitmanagement
- Glaube nicht alles, was Du denkst... Stressgedanken und positive Gedanken
- Selbstwertgefühl: Positive Stimmung fördert positives Denken! Stärken stärken.
- Gesunde und ausgewogene Ernährung (Einfluss von Zucker, Koffein)
- Ausreichender und erholsamer Schlaf
- Natur, Bewegung und Sport