

Stressbewältigung im Jugendalter

Anke Beyer
Arnold Lohaus

Ein Trainingsprogramm
2., überarbeitete Auflage



Um Zusammenhänge zwischen den Variablen Klassenstufe und Geschlecht und dem Ausmaß der von den Jugendlichen berichteten physischen und psychischen Symptomatik zu untersuchen, wurde eine multivariate Varianzanalyse mit den Summenscores der physischen und psychischen Symptomatik als abhängigen Variablen und der Klassenstufe und der Geschlechtszugehörigkeit als unabhängigen Variablen gerechnet. Bei der Klassenstufe wurden dabei

die Klassen 5 und 6, 7 und 8 sowie 9 und 10 zusammengefasst. Wie die Ergebnisse zeigen, finden sich bei der Klassenstufe ($F_{(4, 3168)}=10.34, p<.001, \eta^2=.013$) und dem Geschlecht ($F_{(2, 1583)}=54.42, p<.001, \eta^2=.064$) signifikante Effekte. Ergebnis der univariaten Varianzanalysen ist, dass der Klassenstufeneffekt im Wesentlichen durch signifikante Unterschiede bei der psychischen Symptomatik bewirkt wird. In höheren Klassenstufen ist die psychische

Tabelle 1: Übersicht zu den physischen Symptomangaben der Jugendlichen (ohne Jugendliche mit akuten oder chronischen Erkrankungen), alle Angaben in Prozent

	In der vergangenen Woche ...			
	keinmal	einmal	mehrmals	jeden Tag
Kopfschmerzen	45.5	32.2	20.1	2.2
Unruhe	33.2	31.6	30.9	4.3
Schwindel	66.5	19.9	11.9	1.7
Schlaflosigkeit	45.7	26.6	22.9	4.8
Bauchschmerzen	61.8	23.9	12.7	1.6
Unkonzentriertheit	40.5	27.7	28.7	3.0
Herzklopfen	66.4	18.4	12.5	2.7
Händezittern	69.9	17.6	10.5	2.0
Übelkeit	68.4	22.1	9.0	0.6
Appetitlosigkeit	62.0	19.2	16.8	2.1
Schweißausbrüche	65.9	14.9	16.6	2.7
Alpträume	79.5	14.1	5.6	0.8
Atembeschwerden	82.8	10.1	5.3	1.7

Tabelle 2: Übersicht zu den psychischen Symptomangaben der Jugendlichen (ohne Jugendliche mit akuten oder chronischen Erkrankungen), alle Angaben in Prozent

	In der vergangenen Woche ...			
	keinmal	einmal	mehrmals	jeden Tag
Wut	13.4	34.3	47.7	4.7
Verärgerung	10.3	31.7	53.1	5.0
Erschöpfung	19.1	31.8	41.7	7.4
Traurigkeit	45.8	30.9	20.1	3.2
Überforderung	51.7	31.4	14.1	2.8
Anspannung	42.1	33.3	22.5	2.1
Unzufriedenheit	32.3	38.8	25.9	3.0
Einsamkeit	68.6	18.3	10.6	2.6
Ängstlichkeit	70.2	20.5	8.0	1.3
Hilflosigkeit	79.9	13.5	5.4	1.2
Schuldgefühle	66.2	22.8	9.3	1.8

Symptomatik ausgeprägter als in niedrigeren Klassenstufen. Der Geschlechtseffekt tritt in univariaten Analysen sowohl bei der physischen als auch bei der psychischen Symptomatik auf und weist höhere Symptomangaben für das weibliche Geschlecht aus. Hier ist zu bedenken, dass das Antwortverhalten möglicherweise lediglich Geschlechtsunterschiede in der Bereitschaft reflektieren könnte, physische und psychische Symptome (ebenso wie Stresserleben) mitzuteilen (Kolip, 1994).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass von den Jugendlichen insgesamt eine Vielzahl an physischen und psychischen Symptomen angegeben wird, wobei deutliche Geschlechtsunterschiede der Art vorzufinden sind, dass Mädchen mehr Symptome nennen als Jungen. Weiterhin lassen sich bei den Angaben zu psychischen Symptomen Zunahmen mit der besuchten Klassenstufe erkennen. Ergänzend sollte erwähnt werden, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen Kindern und Jugendlichen aus städtischen und ländlichen Wohngebieten gibt (sowohl hinsichtlich des Stresserlebens als auch hinsichtlich der physischen und psychischen Symptomatik).

Vor allem die Zunahmen der (psychischen) Symptomatik mit der besuchten Klassenstufe sprechen für einen frühzeitigen Einsatz von Stressbewältigungsprogrammen, um eine Stabilisierung und Chronifizierung von Symptomatiken zu vermeiden. Um diesem Effekt rechtzeitig zu begegnen und um gleichzeitig den vielfach erhöhten Anforderungen während und nach der Pubertät Rechnung zu tragen, wurden als primäre Zielgruppe für das Stressbewältigungstraining für Jugendliche die Klassenstufen 8 und 9 festgelegt.

2.2 Bezüge zwischen Stresserleben und Stresssymptomatik

Zum Stresserleben zeigen die Befunde der Bedarfsanalyse zusammenfassend, dass das Stresserleben mit der besuchten Klassenstufe ansteigt und dass Mädchen nach ihren Selbstberichten stärker betroffen sind als Jungen.

Die entscheidende Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt, ist, ob es zwischen dem Ausmaß des Stresserlebens und dem Ausmaß der berichteten Symptomatik Zusammenhänge gibt. Wenn hier systematische Zusammenhänge bestehen, würde dies belegen, dass die Vielzahl der von den Jugendlichen berichteten Symptome in der Tat Ausdruck eines Stresserlebens sind. Daraus würde folgen, dass mit einer Reduktion des Stresserlebens (z. B. durch die Partizi-

pation an einem Stressbewältigungstraining) möglicherweise eine Reduktion der physischen und psychischen Symptomatik einhergehen könnte.

Bei den Korrelationen zwischen den Indikatoren des Stresserlebens und den Angaben zur physischen und psychischen Symptomatik zeigen sich durchweg mittlere bis hohe Zusammenhänge in Größenordnungen zwischen $r = .31$ und $r = .52$. Um eine Konfundierung mit dem Vorhandensein von physischen Erkrankungen zu vermeiden, wurden auch hier Jugendliche mit akuten bzw. chronischen Erkrankungen aus der Stichprobe herausgefiltert. Die Ergebnisse weisen damit darauf hin, dass zwischen beiden Variablenkomplexen in der Tat systematische Bezüge bestehen, die darauf hinweisen, dass die Symptomangaben Ausdruck eines Stressgeschehens sein können. Interessanterweise sind die Bezüge sogar (allerdings geringfügig) deutlicher, wenn die Jugendlichen mit akuten und chronischen Erkrankungen in die Analyse einbezogen werden. Möglicherweise weist dieser Befund darauf hin, dass auch die vorliegende Erkrankung als Stressor wirkt, der nicht nur die physische und psychische Symptomatik erhöht, sondern auch das Stresserleben ansteigen lässt.

2.3 Bedarf für ein Stressbewältigungsprogramm aus der Sicht von Jugendlichen

Im Folgenden soll auf die Frage eingegangen werden, ob die befragten Jugendlichen sich das Angebot eines Stressbewältigungstrainings wünschen und wie sie es gegebenenfalls gern ausgestaltet sähen (siehe hierzu auch Klein-Heßling, Lohaus & Beyer, 2003). Dazu wurde gefragt, ob die Jugendlichen grundsätzlich Lust zur Teilnahme an einem solchen Trainingsangebot hätten.

Insgesamt zeigt sich, dass 64.7% der Jugendlichen keine Lust oder eher keine Lust haben, während 35.2% der Jugendlichen eher große Lust oder große Lust daran haben. Der auffälligste Einfluss beim Interesse an einem Stressbewältigungstraining ergibt sich aus dem Geschlecht. Mädchen haben insgesamt ein wesentlich größeres Interesse an einem Stressbewältigungsprogramm als Jungen ($\chi^2_{(3)} = 165.07; p < .001$). Während 47% der Mädchen eher große Lust oder große Lust auf einen Stressbewältigungskurs haben, sind dies nur 23% bei den Jungen. Jungen dürften daher wesentlich schwerer zu einer Teilnahme zu motivieren sein als Mädchen.

Da die stärksten Einflüsse auf das Interesse an einem Stressbewältigungstraining eindeutig von der Geschlechtszugehörigkeit ausgehen, wurden die Aus-



wertungen zu den gewünschten Modalitäten eines Trainingsangebotes jeweils für die beiden Geschlechtsgruppen getrennt vorgenommen.

Die erste Frage zu den potenziellen Modalitäten eines Stressbewältigungstrainings bezieht sich auf den präferierten Ort, an dem das Training stattfinden sollte. Insgesamt ist es etwa der Hälfte der Jugendlichen (46.4%) gleichgültig, an welchem Ort ein Training stattfindet. 36% der Befragten wollen, dass der Kurs in der Schule stattfindet. Die Wenigsten können sich eine Durchführung an einem Ort außerhalb der Schule vorstellen (17.6%). Die Ergebnisse weisen Geschlechtsunterschiede auf ($Chi^2_{(2)} = 12.06; p < .01$). Es zeigt sich, dass die Jungen als Durchführungsort eher die Schule präferieren, während sich die Mädchen auch einen anderen Ort vorstellen könnten.

Bei der Frage, ob die Jugendlichen lieber an einer Gruppe teilnehmen würden, die aus Mädchen und Jungen besteht, oder ob sie es präferieren würden, als Junge an einer reinen Jungengruppe und als Mädchen an einer reinen Mädchengruppe teilzunehmen, zeigen sich erneut signifikante Geschlechtsunterschiede ($Chi^2_{(2)} = 68.61; p < .001$). Auffällig ist hier, dass mehr Mädchen als Jungen eine geschlechtshomogene Gruppe bevorzugen. Es ist aber zu beachten, dass insgesamt der größte Teil der Mädchen und der Jungen angibt, dass sie eine gemischte Gruppe bevorzugen (44.2%), bzw. dass ihnen dieser Punkt gleichgültig ist (35.1%).

Bei der Frage, ob eine bestimmte Thematik (Schulstress, Familienstress, Stress durch Freizeit und Freunde oder selbstbezogener Stress) bevorzugt wird, ergibt sich das größte Interesse für schulbezogene Themen. Die Behandlung schulbezogener Themen wird von insgesamt 53.1% der Befragten favorisiert. Auch hier ergeben sich Differenzen zwischen den Geschlechtsgruppen ($Chi^2_{(3)} = 53.12; p < .001$). Es fällt auf, dass die Schulstressthematik eindeutig von den Jungen präferiert wird, während die Mädchen auch an Stressproblemen in der Familie sowie mit der eigenen Person interessiert sind.

Im Freizeitbereich sind eher Mädchen als Jungen für die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining zu gewinnen, wobei die häufigsten Angaben auf einen Umfang von ein bis zwei Stunden je Woche entfallen, während fast die Hälfte der Jungen überhaupt nicht bereit ist, Freizeit für die Teilnahme an einem solchen Training zu opfern. Auf die Schulzeit bezogen lässt sich feststellen, dass im Bereich von einer bis zu drei Stunden je Woche jeweils mehr Mädchen als Jungen bereit sind, diesen Zeitanteil zu investieren. Gar keine Zeit wollen dagegen mehr Jungen aufwenden.

Es sollte noch ergänzend gesagt werden, dass vom Trend her der Anteil der Jugendlichen, der bereit ist, Zeit in ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung zu investieren, in den höheren Klassenstufen zunimmt. Es ist davon auszugehen, dass die Zunahme überproportional auf ein Interesse der Mädchen zurückgeht.

In einem weiteren Fragekomplex wurden die Jugendlichen zur Bedeutung einer Reihe von Thematiken bei der Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining befragt. Es ging dabei darum, ob es für sie wichtig wäre,

- etwas darüber zu erfahren, was Stress überhaupt ist,
- etwas darüber zu erfahren, wie sich Stress äußert,
- etwas darüber zu erfahren, was man gegen Stress tun kann,
- seine Sorgen loszuwerden,
- mit jemandem reden zu können,
- Spaß zu haben und
- Leute zu treffen.

Zur Beantwortung dieser Fragen stand eine vierstufige Antwortskala (überhaupt nicht wichtig, eher unwichtig, eher wichtig, sehr wichtig) zur Verfügung. Bei sämtlichen Items finden sich signifikante Geschlechtsunterschiede (mit jeweils $p < .001$). Insgesamt ist es den Jugendlichen sehr wichtig, bei einem Stressbewältigungstraining Spaß zu haben und Leute zu treffen, wobei dies für beide Geschlechtsgruppen gleichermaßen gilt.

Besonders bedeutsam ist es weiterhin, etwas über Bewältigungsstrategien zu erfahren, seine Sorgen loszuwerden und mit jemandem reden zu können. Die Geschlechtsgruppen unterscheiden sich nicht in der Rangfolge, in der sie diese Themen gewichten. Die Geschlechtsunterschiede liegen im Wesentlichen in der absoluten Bedeutung, die sie den einzelnen Punkten zumessen: Die Mädchen gewichten alle Punkte insgesamt etwas höher als die Jungen.

Ein weiterer Themenkomplex des Fragebogens befasste sich mit den Bedingungen, die Jugendliche an die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining knüpfen. Dazu wurden sie gefragt, ob sie teilnehmen würden, wenn

- auch die Freunde mitmachen,
- auch die Mitschüler mitmachen,
- sie keinen aus der Gruppe kennen,
- das Training nichts kostet,
- sie nichts Persönliches aus ihrem Leben erzählen müssen,
- keiner erfährt, dass sie mitmachen,
- die Eltern teilnehmen,
- die Eltern nicht teilnehmen,

- sie eine Bescheinigung über die Teilnahme erhalten,
- das Training in der Freizeit stattfindet,
- das Training während der Schulzeit stattfindet.

Die Fragen waren jeweils mit einer vierstufigen Antwortskala (trifft nicht zu, trifft kaum zu, trifft eher zu, trifft genau zu) zu beantworten. Die Bereitschaft, an einem Training teilzunehmen, ist insgesamt am größten, wenn das Training in der Schule stattfindet, die Eltern nicht teilnehmen, jedoch die eigenen Freunde oder Mitschüler teilnehmen, das Training nichts kostet und nicht über allzu Persönliches geredet wird. Umgekehrt ist die Teilnahmebereitschaft gering, wenn die Eltern teilnehmen und alle in der Gruppe unbekannt sind. Dass niemand etwas über die Teilnahme erfährt oder dass möglicherweise eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird, ist den Jugendlichen nicht wichtig.

Signifikante Geschlechtsunterschiede (mit mindestens $p < .01$) finden sich bei der Bedingung, dass die eigenen Freunde ebenfalls mitmachen (dies ist den Mädchen wichtiger), dass die Eltern nicht teilnehmen (dies ist ebenfalls den Mädchen wichtiger) und dass der Kurs in der Freizeit stattfindet (in diesem Fall sind die Mädchen eher zu einer Kursteilnahme bereit als die Jungen).

Im abschließenden Fragekomplex zu den Trainingspräferenzen der Jugendlichen wurde der Frage nachgegangen, wer ein potenzielles Training zum Thema Stress leiten sollte. Als Ergebnis lässt sich konstatieren, dass in beiden Geschlechtsgruppen die Durchführung durch einen Experten oder einen Psychologen vorgezogen wird. In deutlichem Abstand folgt die Durchführung durch einen Gleichaltrigen (Jugendlichen) oder einen Arzt. Die ungünstigsten Werte erreichen Lehrer und Eltern. Obwohl sich bei einigen Personen Geschlechtsunterschiede ergeben (beim

Arzt, Psychologen, Jugendlichen und Experten, jeweils mit $p < .001$), sind die Rangreihen in beiden Geschlechtsgruppen identisch. Die Unterschiede reflektieren daher vermutlich das unterschiedliche Interesse der Geschlechtsgruppen an der Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining.

Es lässt sich weiterhin feststellen, dass Jugendliche insbesondere dann in erhöhtem Maße an einem Stressbewältigungstraining interessiert sind, wenn sie eine eigene Stressbelastung bei sich wahrnehmen. Darüber hinaus ist zu konstatieren, dass Jugendliche mit einem erhöhten Ausmaß außerschulischer Termine trotz eines tendenziell erhöhten Stressempfindens für die Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs (vor allem im Freizeitbereich) schwerer zu erreichen sind.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass (je nach Klassenstufe und Geschlecht) etwa ein Viertel bis etwa die Hälfte der Jugendlichen Interesse an der Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining hat. Die Trainingsinhalte sollten sich vom Interesse her überwiegend auf die Schule konzentrieren, wobei das Teilnahmeinteresse insgesamt höher ist, wenn das Training in der Schule stattfindet. Die Jugendlichen sind bereit, über mehrere Wochen hinweg ein bis zwei Stunden für diesen Zweck zu investieren, wobei diese Bereitschaft ebenfalls im Schulbereich höher ist als im Freizeitbereich. Sie bevorzugen es, wenn die eigenen Freunde oder Mitschüler ebenfalls an dem Training teilnehmen und wenn keine allzu persönlichen Themen besprochen werden.

Das Stressbewältigungstraining soll Spaß machen und Gelegenheit geben, (bekannte) Leute zu treffen. Bedeutsam ist es weiterhin, etwas über Bewältigungsstrategien zu erfahren, seine Sorgen loszuwerden und mit jemandem reden zu können. Als Trainingsleiter präferieren die Jugendlichen mit deutlichem Abstand einen Experten oder Psychologen.

Kapitel 3

Trainingskonzept

3.1 Konsequenzen aus der Bedarfsanalyse

Aus den Ergebnissen der Bedarfsanalyse lässt sich ableiten, dass offenbar bei vielen Jugendlichen ein Bedarf für die Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs besteht. Dies lässt sich einerseits dem Interesse entnehmen, das viele Jugendliche selbst bekunden. Andererseits lässt sich dies auch aus den Angaben zum Stresserleben und zur Stresssymptomatik folgern. Auf einen Bedarf im Bereich weiterführender Schulen für ein Stressbewältigungsprogramm weist – wie Zusatzauswertungen ergeben – weiterhin auch hin, dass ein Viertel der Jugendlichen angibt, nichts zur Stressbewältigung zu unternehmen und zehn Prozent der Jugendlichen keinen Ansprechpartner haben, um über sie belastende Probleme zu reden.

Folgt man den Angaben der Jugendlichen, so dürfte der Bedarf mit der Klassenstufe ansteigen und bei Mädchen höher sein als bei Jungen. Hier ist allerdings zu bedenken, dass „objektiver“ und „subjektiver“ Bedarf auseinanderklaffen können. Dies wird insbesondere am Beispiel der Geschlechterdifferenzen deutlich, da Jungen aufgrund ihrer Geschlechterrollenvorstellungen möglicherweise weniger dazu bereit sein könnten, Stresserleben und Stresssymptomaten zuzugeben, obwohl sie „objektiv“ ebenfalls betroffen sind.

Da die Ergebnisse unzweifelhaft einen Bedarf für die Vermittlung von Stressbewältigungsmaßnahmen im weiterführenden Schulbereich erkennen lassen, stellt sich als Konsequenz die zentrale Frage, wie dabei vorgegangen werden könnte. Dabei sind im Wesentlichen zwei Ansatzmöglichkeiten zu unterscheiden:

- a) ein Angebot als Stressbewältigungskurs im Freizeitbereich und
- b) ein Angebot als Stressbewältigungskurs im Schulkontext.

Auf beide Varianten und ihre Vor- und Nachteile soll auf der Basis der vorliegenden Befragungsergebnisse näher eingegangen werden.

(a) Angebot eines Stressbewältigungskurses im Freizeitbereich

Bei einem Angebot im Freizeitbereich ist mit starken Selektionseffekten zugunsten der Mädchen zu rechnen, da sie einerseits mehr Stress erleben und eine erhöhte physische und psychische Symptomatik angeben und andererseits konsistent ein höheres Interesse an einem Stressbewältigungstraining (sowohl im Schul- als auch im Freizeitbereich) an den Tag legen. Dies steht im Widerspruch zu den Teilnahmequoten weiblicher und männlicher Schülerinnen und Schüler bei Stressbewältigungskursen im Grundschulbereich. Hier findet sich in der Regel ein höherer Jungenanteil (58 % Jungen im Verhältnis zu 42 % Mädchen in der Studie von Klein-Heßling, 1997). Der Widerspruch ist vermutlich dadurch zu erklären, dass die Kinder im Grundschulalter von ihren Eltern zu Kursen geschickt werden. Da sich ein Stressgeschehen bei Jungen vielfach verstärkt in externalisierenden Symptomen äußert, fallen die Symptome den Eltern eher auf. Auch wenn das selbst berichtete Stresserleben möglicherweise auch im Grundschulbereich bei Mädchen höher ist, werden Jungen aufgrund der auffälligeren Symptomatik eher von ihren Eltern zu Stressbewältigungskursen angemeldet. Da die Entscheidung zur Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs im Bereich der weiterführenden Schulen mit zunehmendem Alter von den Jugendlichen selbst getroffen wird, dürfte sich das Geschlechterverhältnis bei einem Training im Freizeitbereich umkehren.

Kurse im Freizeitbereich ließen sich vermutlich eher in höheren Klassenstufen realisieren, vor allem wenn ein erhöhtes Stresserleben und eine erhöhte Stresssymptomatik vorliegen. Es ist allerdings anzunehmen,