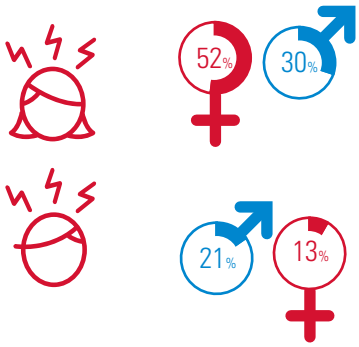
D. Zahlen und Fakten zum Film „Ein Stress kommt selten allein"

Stressursachen bei Jugendlichen



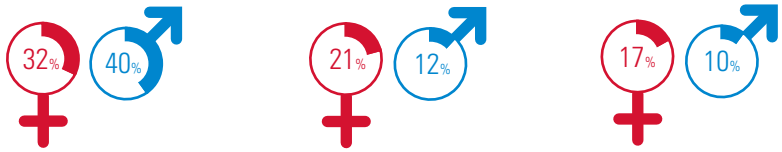
Setze mich vor allem selbst unter Druck

Mädchen (15-jährig)	52%
Jungen (15-jährig)	30%

Lehrpersonen üben viel Druck aus

Mädchen (15-jährig)	13%
Jungen (15-jährig)	21%

Strategien im Umgang mit Stress



Ich nehme mir trotz Druck bewusst Zeit für andere Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbys

Mädchen	32%
Jungen	40%

Ich handle nach dem Motto „Augen zu und durch"

Mädchen	21%
Jungen	12%

Ich suche mir Beratung und Unterstützung bei FreundInnen oder in der Familie

Mädchen	17%
Jungen	10%

Auswirkungen von Stress

Knapp 80% der Mädchen (60% der Jungen), die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten.

WESHALB IST DAS SO?

- Mädchen lernen schon früh, eigene Bedürfnisse zu Gunsten anderer zurückzustellen.
- Mädchen schreiben Erfolge eher dem Glück oder günstigen Umständen zu, während Jungen den Erfolg eher ihrem Können zuschreiben.

„Mädchen machen sich den Stress selbst."

„Mädchen sind in Stresssituationen weniger cool als Jungen."

„Mädchen können nicht sagen «Wow, das habe ich gut gemacht!»"

Aufgabe

In Zweiergruppen Sätze anhand der folgenden Fragen besprechen und dann im Plenum diskutieren.

- Stimmen diese Aussagen? Bist du damit einverstanden?
- Weshalb setzen sich Mädchen selbst so stark unter Druck?
- Warum zweifeln Mädchen mehr an ihren Fähigkeiten als Jungen?

Quelle

Jacobs Foundation (Hrsg.) (2015): Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Eine Studie der Jacobs Foundation, verfasst von Prognos. Basel

INFORMATIONEN FÜR LEHR- UND LEITUNGSPERSONEN

- In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Mädchen (und Frauen) mehr Stress empfinden als Jungen (und Männer).[1] Zum einen scheinen unterschiedliche hormonelle Reaktionen und damit verbundene Auswirkungen im Gehirn eine Rolle zu spielen. Andererseits hat auch das Selbstbewusstsein Einfluss auf das Stresserleben und den Umgang mit Stress hat. Das Selbstbewusstsein von Mädchen ist jedoch schwächer ausgeprägt, so dass sie auch schlechtere Ausgangsbedingungen für die Stressbewältigung haben als Jungen.[2]
- Stress in der Schule hängt mit einer grossen Leistungsorientierung zusammen. Diese Orientierung wird von Mädchen verinnerlicht, d.h. sie auferlegen sich den Druck, erfolgreich zu sein, selbst. 52% der Mädchen (30% der Jungen) sagen, dass sie sich vor allem selbst unter Druck setzen. In ihrer Wahrnehmung kommt also der Druck nicht von aussen. Gleichzeitig berichten Mädchen auch mehr als Jungen von Zukunftsängsten (47% der Mädchen und 39% der Jungen), woraus eine komplexe Situation entsteht. Sie folgern für sich, dass auch volle Leistungsbereitschaft nicht mit voraussichtlichen Erfolgen in Zukunft einhergehen muss.[3]
- Im Zusammenhang mit der Stressbewältigung setzen Mädchen häufiger als Jungen die Strategien „Suche nach sozialer Unterstützung" und „Augen zu und durch" ein. Dabei gilt die Suche nach sozialer Unterstützung als hilf- und erfolgreiche Strategie. Beim Umgang mit den negativen Gefühlen, welche bei Stresssituationen entstehen, werden die Strategien „Ablenkung" oder „Bagatellisierung" von Mädchen kaum, von Jungen aber deutlich häufiger verwendet. Das Gleiche gilt für die Strategie, gezielt Sport oder andere Aktivitäten als Ausgleich zu betreiben. Mädchen tun das weniger als Jungen.
- Als Folge von Stress berichten 64% der Mädchen (55% der Jungen) mit häufigem Stress von Lustlosigkeit, 69% der Mädchen (49% der Jungen) von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit. Dazu kommen bei 49% der 11– 15-jährigen Mädchen (33% der Jungen) mindestens zwei Beschwerden wie Kopfweh, Bauchweh, Schlafstörungen etc., welche sie wöchentlich oder täglich erleben.
- Sehr viele Mädchen zweifeln bei Stress und Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten, Problemlösende Strategien haben sich als besonders effektiv bei der Stressbewältigung erwiesen. Sie fördern die Selbständigkeit, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen von Mädchen.[4] Es lohnt sich also, die Kompetenzen von Mädchen in diesem Bereich zu fördern.

Quellen

1 DAK Gesundheit (Hrsg.) (2017). Präventionsradar. Erhebung Schuljahr 16/17. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. www.praeventionsradar.de

2 Beck J., Lange S., Tröster H. (2016). Geschlechtsunterschiede in der Stressvulnerabilität, Stressbewältigung und Stresssymptomatik bei Grundschulkindern. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. Vol. 24/2018. Hogrefe Verlag.

3 Jacobs Foundation (Hrsg.) (2015): Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Eine Studie der Jacobs Foundation, verfasst von Prognos. Basel

4 Lohaus A., Domsch H., Fridrici M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.