

Der gesunde Mittelweg zwischen Kontrolle und Laissez-faire: Jugendliche auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit sicherer begleiten

Elternvereinigung KZO
www.ev-kzo.ch
01.06.2023

Geneviève Appenzeller
www.appenzeller-beratung.ch

Mentale Gesundheit von Jugendlichen in der Familie stärken

Heterogenität / Resilienz

Risikofaktoren / Schutzfaktoren:

1. unsere eigene Selbstfürsorge
2. Growth Mindset und Selbstwirksamkeit
3. unterstützende Kommunikation
4. Schlaf und Entspannungstechniken
5. unterstützende Familienorganisation
6. Unterstützung bei Notendruck und Prüfungsangst

Unsere Kinder sind stark gefordert

"Es spricht nur wenig dafür, dass Kinder heute grundsätzlich anders sind als früher. Die Lebensumstände und Anforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, haben sich dagegen **stark gewandelt** – denken wir nur an die medialen Angebote und die neuen Formen der Onlinekommunikation. **Die Fähigkeiten von Kindern, sich selbst zu regulieren** und Verlockungen zu widerstehen, sind heute **sicherlich stärker gefordert.**"

Prof. Dr. Oskar Jenni, Leiter Entwicklungspädiatrie am Universitätsspital Zürich, in Gehirn&Geist 05/2023

Kinder haben von Anfang an sehr unterschiedliche Temperamente

- **40%** der Kinder sind von Anfang an fröhlich und **ausgeglichen** und lassen sich kaum aus der Ruhe bringen
- **40%** der Kinder lassen sich **schneller aus der Ruhe bringen**, beruhigen sich aber schnell wieder
- **20%** der Kinder sind **hoch irritierbar** und lassen sich schlecht trösten.

Psychologin Stefanie Rietzler in Fritz+Fränzi, April 2023

Wirklich schwerwiegende Probleme haben **nur 5 bis 15%** der Pubertierenden.

Prof. Dr. Oskar Jenni, Leiter Entwicklungspädiatrie am Universitätsspital Zürich, in Fritz&Fränzi 01/2022

Drei Wege, um die Resilienz zu fördern

Resilienz ist die Fähigkeit, **schwere Emotionen auszuhalten**. Wer resilient ist, erholt sich schneller und fühlt sich selbst bei verstörenden Lebensereignissen handlungsfähig.

Fachpsychologin und Traumatherapeutin Dr. S. Zanotta, "Wieder ganz werden" 2018



Eltern können zwei von drei Resilienz-Faktoren direkt stärken:

- eine emotional **sichere Umgebung** schaffen
- **Koregulation** lernen: mitfühlen statt mitleiden und uns selbstregulieren

Risikofaktoren für psychische Erkrankungen

- **angeborene** generelle Verletzlichkeit
z.B. werden Angststörungen geschlechtsspezifisch vererbt
B. Pavlova, Dalhousie University Halifax 2022
- **Umbrüche** (Schulwechsel, Pubertät, Umzug, Wegzug der Freundin etc.)
- **Krisen** (Unfall, Mobbing, Übergriff, Scheidung der Eltern, Todesfall etc.)
- mit **psychisch kranken Eltern** aufwachsen
- **Drogenkonsum** (auch "weiche" Drogen)
- **Einsamkeit**
- **Armut**
- in **Patchwork-Familien** aufwachsen

A. Burt, Michigan State University 2022 belegt eine Korrelation für häufigere depressive Symptome

innere Akzeptanz

"Erst wenn sich Eltern "gut genug" fühlen, können sie bedingungslos liebende Eltern werden. Die innere Akzeptanz der Eltern verhilft dem Kind, sich so zu akzeptieren wie es ist."

Fachpsychologin und Traumatherapeutin Dr. S. Zanotta, "Wieder ganz werden" 2018

Machen wir unseren Kindern Lust aufs Erwachsenenleben?

Wie hoch ist unsere eigene **Zufriedenheitskompetenz**? Spürt unser Kind, dass wir...

- Freude am Leben haben?
- Familienzeit mögen?
- mit unserem Körper und unseren Begabungen zufrieden sind?
- uns Zeit für unser Hobby nehmen?
- gut für uns selbst sorgen können? *
- konstruktiv an unserer Partnerschaft arbeiten?
- gerne arbeiten?

• gesunde Selbstfürsorge, keine egozentrierte Selbstoptimierung –
siehe auch die Studie von M. Coleman, Curtin University Perth
zu Essstörungen (2022)

richtig loben fördert Growth Mindset

Werden Kinder regelmässig für ihre **Intelligenz gelobt**, begünstigt dies das Entstehen von **Fixed Mindset**. Diese Kinder entwickeln häufiger ein vermeidendes Verhalten: Sie stellen sich weniger Herausforderungen, um die Elternliebe nicht zu verlieren (es könnte ja herauskommen, dass sie "doch nicht so schlau" sind). In einer Studie sanken im Lauf der Sek I die Noten in Mathematik bei Jugendlichen mit Fixed Mindset, während sie bei Jugendlichen mit **Growth Mindset** in derselben Zeitspanne anstiegen.

→ **Anstrengung loben**, nicht die Intelligenz!

siehe die Studien von Carol Dweck, Stanford University

Growth Mindset schützt Teenager vor Stress und psychischen Erkrankungen

Ablehnung trifft Teenager viel stärker als Erwachsene.

Prof. Sarah-Jayne Blakmore, University College London, "Das Teenagergehirn", 2018

Zudem übernehmen sie eine **negative** Stimmung von Kollegen stärker als eine positive . Das macht sie anfälliger für Stress.

"Sharing the Load: Contagion and Tolerance of Mood in Social Networks", APA 2018

Jugendliche produzierten weniger **Cortisol** bei einem Vortrag und hatten Ende Jahr einen höheren **Notendurchschnitt**, wenn sie eine Lektion darüber erhalten hatten, dass sich die Persönlichkeit im Lauf des Lebens verändern kann.

Ähnliches bewirkte auch nur eine Lektion darüber, dass Stress nicht nur negativ ist, sondern zu einer Leistungssteigerung führen kann.

Studien von David Yeager von der University of Texas, Austin 2016 bzw. 2022 (zweite Studie zitiert in Gehirn&Geist 10_2022)

Wie können Eltern Growth Mindset fördern?

Fixed Mindset:

- "Mathe konnte ich auch nie!"
- "Voll ok, dass du Französisch nicht magst, ich habe es auch ohne Franz zu etwas gebracht"

Growth Mindset:

- "Es freut mich, dass du dieses Semester Mathe zur 1. Priorität gemacht hat. So kommt man voran! Ich ärgere mich, dass ich damals aufgegeben habe."
- "Wie denkst du, dass du Französisch am besten lernen würdest? Sollen wir Ferien in Frankreich machen? Oder willst du in eine Gastfamilie gehen?"

Wie können Eltern Selbstwirksamkeit fördern?

Alle Tätigkeiten empfehlen, bei welchen Jugendliche Verantwortung tragen und die Früchte ihrer Arbeit spüren können:

- Jugendorganisation, Sportverein
- bezahlte Nachhilfe
- Einkaufsdienst für Senior:innen
- Markt zu Wohltätigkeitszwecken organisieren
- einmal pro Woche Abendessen planen, einkaufen, kochen
- u.v.a.m.

Wie sieht ein unterstützendes Gespräch beim Abendessen aus?

weniger von:

- "Was hast du heute gemacht?"
- "Da musst du halt durch!"
- "Das wird irgendwann aufhören!"
- "An deiner Stelle würde ich Folgendes machen: ..."
- "Ich habe das auch überlebt!"

mehr von:

- "Wie geht es dir?" *
- "Das muss sehr belastend sein"
- "Wie kann ich dich unterstützen?"
- "Willst du eine Idee von mir oder wolltest du nur erzählen?"
- "Erkläre uns, warum das für dich so wichtig ist."

*siehe auch das Konzept von Affect Labelling
von C. Waugh, Wake Forest University
North Carolina

Folgen von Schlafmangel und Handy im Zimmer

Wer unter der Woche nicht genügend schläft, kann den Schlafmangel **nur zum Teil** durch **Nachschlafen am Wochenende** kompensieren. In einer Studie

- fielen dank Nachschlafen die Marker für **Entzündungen** und die **Stresshormone** auf einen normalen Level zurück,
- die **Aufmerksamkeit** bei einem Leistungstest blieb aber erniedrigt.

American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism, zitiert in der NZZamSo vom 13.10.2013

"Jugendliche, die nur einmal pro Monat durch einen Anruf oder eine **Nachricht geweckt** wurden, entwickelten im Beobachtungsjahr 5x öfter einen unruhigen Schlaf und hatten 3x häufiger Einschlafprobleme"

M. Foerster et al., in International Journal of Environmental Research and Public Health,
in Horizonte 121 (Schweizer Nationalfonds), 2019

Wie können Eltern die Schlafqualität ihrer Kinder fördern?

Empfehlungen:

- **Einschlafrituale:** 2h vor Bettgehzeit: kein Telefon/Film/Game/Handy/Essen. Dafür: Vokabelkärtli, lesen, Bilderbuch anschauen, Lavendelöl auftragen, Mandala malen, Hund ausführen, bekannte Musik bis 80 bpm hören, Trataka-Methode (3–4min Kerze in 50cm Abstand ohne Blinzeln fixieren) oder Meditation
- **Erfolgsjournal** oder **Fünf Wunder**-Methode (auch Dankbarkeitsübung genannt, unterstützend gegen Depressionen)
- Zimmertemperatur bis **18 Grad**, heisses **Bad 1.5h** vor Bettgehzeit
- **Wecker** kaufen (Smartphone nicht als Wecker benutzen)
- U18: **Smartphone & Laptop** ab 21:00 im Elternschlafzimmer

Wie kann die Familienorganisation die mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern?

Ideen:

- das Zimmer eines Teenagers ist für Eltern **tabu – 7x24h!**
- feste Stunde für den **gemeinsamen Wohnungsputz** (Sa 17h?)
- Gespräche darf man **vertagen** – gibt klügere Entscheidungen und bessere Familienstimmung
- feste Stunde für **Problemklärungen** (So 20h?)
- fester Wochentag für gemeinsamen **Familienabend** (Mi 18–21h?)

TikTok und mentale Gesundheit

- Auf TikTok zirkulieren viele Posts zur **mentalen Gesundheit**
- TikTok gibt Teenagern ein unvergleichbares Gefühl von **Zugehörigkeit**; es wirkt stabilisierend, birgt aber Suchtpotential
- Der Algorithmus der **ForYou**-Page bringt stets ähnlichen Content -> aus einem momentanen depressiven Tief herauszukommen wird dadurch massiv erschwert

Studie von Prof. S. Chancellor, University of Minnesota in "I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok" by A. Milton et al., 12 April 2023, Association for Computing Machinery ACM

Prüfungsangst ernst nehmen

Eine Studie mit über 300 Medizinstudentinnen und -studenten zeigte, dass Studierende mit grösserer Prüfungsangst

- im Schlussexamen **schlechtere Noten** erzielten
- **in der Lernphase** einen **geringeren Lernzuwachs** aufwiesen
- **weniger effektiv** und **weniger strukturiert** lernen.

Die Betroffenen müssen sich Techniken zur **Angstreduktion** UND allgemeine **Lernstrategien** aneignen.

Leibniz-Institut für Bildungsforschung, Frankfurt am Main in Gehirn&Geist 02_2023"

Wie können Eltern bei Notendruck unterstützen?

- Zu Beginn des Semesters jeweils **2 Prioritätsfächer** festlegen.
Konkretisieren: Bsp. Französisch: Wortschatz? Grammatik? Sprechkompetenz? Vom Kind getroffene Wahl gut sichtbar aufhängen lassen.
- Eine Woche vor der Prüfung fragen, **welche Note angestrebt** wird.
Das Kind entscheidet! Zielnote sichtbar aufhängen.
- Dem Kind helfen, einen **genauen Vorbereitungsplan** mit Inhalten statt Zeiten herzustellen. Bsp. "Kap. 1 zusammenfassen", nicht "1 h Bio".
Plan gut sichtbar aufhängen.
- Sich regelmässig **erkundigen**, ob der Plan angepasst werden muss.

Wie können Eltern am Vortag einer Prüfung unterstützen?

weniger von:

- "Morgen ist der grosse Tag!"
- "Bist du bereit?"
- "Bist du nervös?"

mehr von:

- "Bist du zufrieden mit deinem Plan?"
- "Denkst du, du willst den Plan für die nächste Prüfung anpassen?"
- "Was tust du dir heute Abend Gutes, damit du ruhig einschlafen kannst? Willst du auch deine Kleider bereitstellen?"

Wie können Eltern nach einer Prüfung unterstützen?

Aus Irrtümern zu lernen ist schwieriger, als man denkt! Nicht nur Jugendliche meiden nach einem Misserfolg das Fach und die Herausforderung. Jugendliche brauchen nach einem Misserfolg Unterstützung, um darin überhaupt etwas Positives zu entdecken.

weniger von:

- "Wieder zu spät angefangen?!"
- "Was hast du denn falsch vorbereitet?"
- "Nur 4.5? Wieso bist du zufrieden?
Nächstes Mal schaffst du eine 5!"

mehr von:

- "Was hat im Plan funktioniert?"
- "Welche Lernstrategie willst du nochmals anwenden?"
- "Du hattest eine 4.5 anvisiert, gell?
Bravo, effizient gearbeitet!"

"Mein Gehirn ist nicht kaputt"

"Die Adoleszenz ist eine Zeit der verstärkten Kreativität und des unkonventionellen Denkens, der Energie und der Leidenschaft. (...) Sie rüstet uns mit einem Gefühl der eigenen Identität und einem Verständnis für andere Menschen aus, sodass wir zu selbständigen Erwachsenen werden können"

"Mein Gehirn ist nicht kaputt.

Es ist wunderschön.

**Ich bin in einer Stadt, in der ich noch nie war,
und ich sehe helle Lichter und neue Ideen und Angst und Möglichkeiten
und Tausend Millionen Strassen, und alle leuchten und blinken"**

Zitat aus dem Theaterstück "Brainstorm" von Teenagern sowie Text von S.-J. Blakemore,
beides in Prof. Dr. Sarah-Jane Blakemore, in Das Teenager-Gehirn, 2018

Produkte für
Lernorganisation
und Priorisierung:



Informationen
zu psychischen
Erkrankungen
und zur Ersten Hilfe:

www.ensa.swiss

- Kurs für Erwachsene, denen **Jugendliche** anvertraut sind (14h)
- Kurs für Erwachsene im Umgang mit **Erwachsenen** (12h)
- Crash-Kurs für **Führungskräfte** (3.5h – nur Erste Hilfe)
- Kurs **Teens for Teens** (4h)