



**Wie können Jugendarbeitende die Jugendlichen in der Stressbewältigung unterstützen und Stressprävention in die Praxis der Offenen Jugendarbeit integrieren?**

Alexandra Kaufmann und Daisy Kuliszkiwicz

Bachelor-Arbeit der Hochschule Luzern - Soziale Arbeit

## **Bachelor-Arbeit**

Ausbildungsgang Soziokulturelle Animation

**Kurs TZ-BB 2013-2018**

**Alexandra Kaufmann und Daisy Kuliszkiewicz**

### **Ich halte das nicht mehr aus!**

**Wie können Jugendarbeitende die Jugendlichen in der Stressbewältigung unterstützen  
und Stressprävention in die Praxis der Offenen Jugendarbeit integrieren?**

Diese Bachelor-Arbeit wurde im Januar 2018 eingereicht zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für Soziokulturelle Animation.

---

Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren.

---

Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.

---

Reg. Nr.:

---

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



Dieses Werk ist unter einem  
Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz Lizenzvertrag  
lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/>  
Oder schicken Sie einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California  
95105, USA.

#### Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Dokument steht unter einer Lizenz der Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle  
Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz <http://creativecommons.org/>

Sie dürfen:



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten  
Zu den folgenden Bedingungen:



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur  
Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder  
angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber  
unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt  
aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.  
Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt,  
mitteilen.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers  
dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **Vorwort der Schulleitung**

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Soziokulturell-animatorisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Soziokulturellen Animatorinnen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im Januar 2018

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit

Leitung Bachelor

## **Abstract**

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, Jugendarbeitende für das Thema Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit zu sensibilisieren und einen Diskurs zu starten. Es werden relevante Bezüge der Stresstheorie sowie der Präventionstheorie mit den theoretischen Grundlagen von der Soziokulturellen Animation und der Offenen Jugendarbeit verknüpft. Es wird aufgezeigt, dass sich die Offene Jugendarbeit auf Grund ihrer Grundprinzipien, Tätigkeiten und Angebote sehr gut für die Stressprävention und Unterstützung bei der Stressbewältigung von Jugendlichen eignet.

Mittels qualitativer Forschung wird zuerst der Frage nachgegangen, was Jugendliche, die die Angebote der Offenen Jugendarbeit nutzen, stresst, wie sie damit umgehen und inwiefern sie sich Unterstützung wünschen. Die Ergebnisse aus den vier Gruppeninterviews mit Jugendlichen liefern die Antworten hierfür. Die zweite Forschungsfrage verfolgt die Frage nach dem Beitrag, den die Offene Jugendarbeit für die Stressbewältigung und Stressprävention von Jugendlichen leisten kann. Um diese Frage zu beantworten, werden die theoretischen Grundlagen mit den Ergebnissen der Gruppeninterviews und des Feedbackgesprächs mit Fachpersonen ausgearbeitet.

Aufgrund der Ergebnisse wird Potenzial darin gesehen, dass Professionelle der Offenen Jugendarbeit Stressprävention betreiben können und die Jugendlichen bei ihrer Stressbewältigung unterstützen können. Eine Sensibilisierung der Professionellen soll Veränderungen der strukturellen Rahmenbedingungen zur Folge haben. Zudem empfehlen die Autorinnen spezifische Interventionen und gehen auf Voraussetzungen und Hinweise für eine gelungene Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit ein.

## **Danksagung**

Zum Gelingen dieser Bachelorarbeit haben zahlreiche Personen beigetragen, wofür die Autorinnen herzlich Danke sagen.

Für die Begleitung und die Coachinggespräche während dem Bachelorkolloquium danken wir Anita Glatt. Michael Doerk, Mario Störkle und Annina Friz konnten uns an den Fachpoolgesprächen wertvolle theoretische und methodische Inputs geben, was uns zum Thema weiterdenken liess.

Ein besonderer Dank gilt den 17 Jugendlichen, mit denen wir die Gruppendiskussionen führten. Ihre Offenheit und wertvollen Aussagen bilden das Fundament dieser Bachelorarbeit. Ebenfalls danken möchten wir den drei Fachpersonen, mit denen wir das Feedbackgespräch durchgeführt haben. Dank ihnen wurden die Forschungsergebnisse der Jugendlichen mit einem zusätzlichen differenzierten und fachlichen Blick durchleuchtet. Ebenfalls einen wertvollen Beitrag haben all die Personen geleistet, die unsere Bachelorarbeit gegengelesen und konstruktive Rückmeldungen gegeben haben. Dies sind Simone Brunner, Johannes Küng und Ruedi Kaufmann.

Bei Daniela P. Meier wollen wir uns herzlich für die Unterstützung beim Formatieren der Arbeit bedanken.

Ein ganz herzliches Dankeschön möchten wir auch dem Jugendlichen aussprechen, der das Titelbild dieser Bachelorarbeit gestaltet hat. Mit diesem Bild wird eine verbildlichte Sichtweise von einem Jugendlichen zum Thema Stress aufgezeigt.

Und zum Schluss danken wir all denen Personen, die uns während dem ganzen Prozess der Arbeit unterstützend zur Seite standen. Sei es beim fachlichen Austausch zum Thema oder den wohltuenden Ablenkungen während dem Schreibprozess.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>10</b>
1.1 Ausgangslage .....	10
1.2 Motivation und Ziele .....	11
1.3 Fragestellung .....	13
1.4 Abgrenzung.....	13
1.5 Berufsrelevanz .....	14
1.6 Aufbau der Arbeit.....	14
<b>2 Stress im Jugendalter</b> .....	<b>16</b>
2.1 Stressdefinition.....	16
2.2 Theorie der Stressentstehung und Stressbewältigung .....	18
2.2.1 Transaktionales Stressmodell von Lazarus .....	18
2.2.2 Negativer und positiver Stress .....	19
2.3 Das Jugendalter .....	20
2.3.1 Definition Jugend.....	20
2.3.2 Entwicklungsaufgaben.....	21
2.3.3 Stressoren im Jugendalter .....	22
2.3.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede .....	24
2.4 Auswirkungen von Stress bei Jugendlichen.....	25
2.4.1 Physische Auswirkungen .....	26
2.4.2 Psychische Auswirkungen.....	26
2.4.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede .....	27
2.5 Stressbewältigungsstrategien bei Jugendlichen .....	28
<b>3 Prävention</b> .....	<b>31</b>
3.1 Definitionen und Begrifflichkeiten der Prävention .....	31
3.1.2 Die vier Aspekte der Prävention nach Martin Hafen .....	33
3.2 Risiko- und Schutzfaktoren.....	36
3.3 Präventionsansätze zur Stressbewältigung im Jugendalter .....	37
<b>4 Offene Jugendarbeit</b> .....	<b>39</b>
4.1 Eingliederung in die Profession der Sozialen Arbeit.....	39
4.2 Das Arbeitsfeld der Offenen Jugendarbeit .....	40
4.2.1 Angebote der Offenen Jugendarbeit .....	41
4.2.2 Tätigkeiten der Offenen Jugendarbeit .....	41
4.2.3 Grundprinzipien der Offenen Jugendarbeit .....	41
4.2.4 Arbeitsprinzipien der Offenen Jugendarbeit.....	42
4.3 Prävention in der Offenen Jugendarbeit .....	42

<b>5 Forschungsmethodik.....</b>	<b>46</b>
5.1 Forschungsgegenstand.....	46
5.2 Erhebungsinstrumente.....	46
5.2.1 Gruppendiskussionen mit Jugendlichen.....	46
5.2.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen.....	48
5.3 Feldzugang und Stichproben.....	50
5.3.1 Gruppendiskussionen mit Jugendlichen.....	50
5.3.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen.....	51
5.4 Datenauswertung.....	52
5.4.1 Gruppendiskussion mit Jugendlichen.....	52
5.4.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen.....	53
5.5 Reflexion der Forschung.....	53
<b>6 Darstellung der Interviewdaten.....</b>	<b>55</b>
6.1 Forschungsfrage 1.....	56
6.1.1 Stressquellen.....	56
6.1.2 Stressauswirkungen.....	60
6.1.3 Stressbewältigung.....	61
6.2 Forschungsfrage 2.....	64
6.2.1 Bestehende Unterstützung der Offenen Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen.....	64
Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen.....	64
6.2.2 Bestehende Unterstützung der Offenen Jugendarbeit aus Sicht der Fachpersonen.....	65
6.2.3 Gewünschte Unterstützung der Jugendlichen.....	67
6.2.4 Handlungsmöglichkeiten und Handlungsbedarf aus Sicht der Fachpersonen.....	69
<b>7 Diskussion der Ergebnisse.....</b>	<b>72</b>
7.1 Stresserleben der befragten Jugendlichen.....	72
7.1.1 Stressoren.....	72
7.1.2 Stressauswirkung.....	74
7.1.3 Bewältigungsstrategien.....	75
7.2 Geschlechts- und Altersspezifische Unterschiede.....	76
7.3 Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit.....	77
7.3.1 Aktueller Stand der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit.....	77
7.4 Partizipation in der Offenen Jugendarbeit.....	81
7.4.1 Partizipation als möglicher Stressor.....	81
7.4.2 Partizipation als Präventionsmethode.....	82
7.5 Sensibilisierung der Jugendarbeitenden.....	82
<b>8 Empfehlungen für die Offene Jugendarbeit.....</b>	<b>84</b>



8.1 Strukturelle Rahmenbedingungen .....	84
8.2 Voraussetzungen für wirksame Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit .....	85
8.3 Konkrete Interventionen .....	86
8.4 Hinweise für eine gelungene Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit .....	89
8.4 Geeignete Materialien für die Offene Jugendarbeit .....	89
<b>9 Abschliessende Gedanken.....</b>	<b>91</b>
9.1 Überprüfung der Fragestellungen .....	91
9.2 Ausblick.....	94
9.3 Persönliches Fazit .....	94

Die gesamte Arbeit wurde von Alexandra Kaufmann und Daisy Kulizkiewicz gemeinsam verfasst.

## Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Transaktionales Stressmodell eigene Darstellung, (angelehnt an bereits existierende Darstellung von Beyer & Lohaus, 2007, S.22) .....	19
Abbildung 2: Yersken-Dodges Kurve (eigene Darstellung auf der Basis von Michael Häfelinger, 2011) .....	20
Abbildung 3: Zusammengefasste Antwortkategorien «sehr häufig» und «häufig» (eigene Darstellung auf der Basis von der Juvenir-Studie, 2015, S.13) .....	25
Abbildung 4: Geschlechterspezifischen Auswirkungen, weibliche Jugendliche (eigene Darstellung auf der Basis von der Juvenir-Studie, 2015, S.32) .....	27
Abbildung 5: Geschlechterspezifischen Auswirkungen, männliche Jugendliche (eigene Darstellung auf der Basis von der Juvenir-Studie, 2015, S.32) .....	27
Abbildung 6: Begrifflichkeiten der Prävention (Hafen, 2013, S.111) .....	32
Abbildung 7: zentrale Aspekte der Prävention (Hafen, 2013, S. 142) .....	34
Abbildung 8: Schutzfaktoren bei Stress (eigene Darstellung auf der Basis von Steinmann, 2005, S. 86) .....	37
Abbildung 9: Berufsfelder der Sozialen Arbeit (Voisard zit. in Husi & Villiger, 2012, S. 53) .....	39
Abbildung 10: Angebote der OJA (eigene Darstellung auf der Basis vom Dachverband der Offenen Jugendarbeit, 2007, S. 7) .....	41
Abbildung 11: Zusammenführung vom Auftrag der OJA und dem Bezug zur Prävention (eigene Darstellung)...	43
Abbildung 12: Leitfaden Gruppendiskussion mit Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	48
Abbildung 13: Leitfaden Feedbackgespräch mit Fachpersonen (eigene Darstellung) .....	49
Abbildung 14: Sampling der Jugendlichen, Planung (eigene Darstellung) .....	51
Abbildung 15: Durchgeführter Sampling der Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	51
Abbildung 16: Sampling der Fachpersonen (eigene Darstellung) .....	51
Abbildung 17: Beispiel Haupt- und Subkategorien (eigene Darstellung) .....	52
Abbildung 18: Zuteilung der Hauptkategorien zu den Forschungsfragen (eigene Darstellung) .....	55
Abbildung 19: Stressquellen der Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	56
Abbildung 20: Stressfördernde Komponenten der OJA (eigene Darstellung) .....	58
Abbildung 21: Partizipation als Stressor von den Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	59
Abbildung 22: Stressauswirkungen von den Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	60
Abbildung 23: Stressbewältigung der Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	62
Abbildung 24: Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen (eigene Darstellung) .....	64
Abbildung 25: Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Fachpersonen (eigene Darstellung) .....	66
Abbildung 26: Handlungsmöglichkeiten (eigene Darstellung) .....	69
Abbildung 27: Wünsche und Potenzial der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit (eigene Darstellung) .....	79

# 1 Einleitung

In diesem Kapitel wird als Ausgangslage der aktuelle Forschungsstand zum Thema Stress im Jugendalter dargestellt. Weiter werden die persönliche Motivation der Autorinnen, die Adressaten und Adressatinnen, das Ziel, die Forschungsfragen, die Abgrenzung und die Berufsrelevanz erläutert. Abschliessend bietet dieses Kapitel eine Vorschau auf den Inhalt und die Struktur der Arbeit.

## 1.1 Ausgangslage

Das Phänomen Stress wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt (Sven Litzke & Horst Schuh, 2007, S. 58).

Jeder Mensch und auch schon Kinder und Jugendliche erleben Stress, sei es der Leistungsdruck in der Schule, belastende Situationen im Elternhaus, Streit mit Freunden oder ein überfülltes Freizeitprogramm. Dies sind alles Stressquellen, die bei Jugendlichen auf der psychischen und physischen Ebene negative Auswirkungen haben können.

Die Juvenir Studie 4.0 der Jacobs Foundation von August 2015 mit dem Titel "Zu viel Stress - zu viel Druck" zeigt auf, dass für rund die Hälfte der 1'538 befragten Schweizer Jugendlichen, die zwischen 15 bis 21 Jahre alt waren, Stress, Leistungsdruck und Überforderung Alltag ist (S.8). Die am meisten genannten Themen der befragten Jugendlichen sind die Leistungsorientierung und die Wichtigkeit des Erfolgs in der Schule oder in der Ausbildung (S.16). Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen haben keine Zeit mehr für Hobbys und Freunde. Die Studie zeigt auch deutlich auf, dass das Wohlbefinden mit dem Stressempfinden zusammenhängt, denn Jugendliche die weniger gestresst sind, sind zufriedener (ebd.). Eine vergleichende Studie von jüngeren Schweizer Jugendlichen gibt es bisher nicht. Die internationale Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC), die 2014 auch in der Schweiz durchgeführt wurde, untersuchte gesundheitsrelevante Verhaltensweisen von 11 bis 15-jährigen Schüler und Schülerinnen (Y.Eichenberger, A.Kretschmann, M. Delgrande Jordan, 2017, S.1). Die Studie bezieht sich jedoch nur auf Schulstress. Sie zeigt aber auf, dass je nach Alter und Geschlecht zwischen 12% und 22% der 11 bis 15-Jährigen diesbezüglich „einigermassen gestresst“ sind (ebd.). Zwischen 6% und 12% bezeichnen sich sogar als „sehr gestresst“ (ebd.).

Die Bachelorarbeit "Stressprävention im Jugendalter" von Daniela Stuber und Céline Brunner (2014) beschreibt, dass sich die Offene Jugendarbeit dazu eignet, Jugendliche bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen und ihre Lebenskompetenzen zu fördern (S.99). Sie sehen eine Vertiefung in das Gestaltungswissen von Stressprävention als lohnenswert. Wie die Jugendarbeit dies macht oder machen kann wird jedoch nicht umschrieben (ebd.)

Die beiden Autorinnen dieser Arbeit sind in der Offenen Jugendarbeit tätig und beobachten in ihrem Arbeitsalltag, dass Jugendliche mehrheitlich gestresst sind. Im Rahmen der Offenen Jugendarbeit wird in der Form von Partizipation noch eine zusätzliche Leistung von ihnen erwartet und es fällt auf, dass viele Jugendliche diese Leistung nicht erbringen können oder wollen. Direkte Stressprävention dagegen wird bei den Arbeitsstellen der Autorinnen kaum thematisiert.

Die beiden Jugendarbeiterinnen befinden sich in einem Spannungsfeld, in dem sie zum einen Druck und Leistung erzeugen, wenn mit den Jugendlichen partizipativ gearbeitet wird und zum anderen versuchen, Stress zu minimieren und das Wohlbefinden der Jugendlichen zu stärken.

## **1.2 Motivation und Ziele**

Das Thema Stress im Jugendalter ist sehr aktuell und eine Erscheinung von unserem Zeitgeist. Es gibt viel Literatur und einige Studien darüber. Jedoch scheint es, dass es keine Forschung oder Literatur darüber gibt, wie man spezifisch in der Offenen Jugendarbeit mit Stress umgehen kann und Stressprävention betreiben kann. Aus diesem Grund haben sich die Autorinnen entschieden, diese Forschungsarbeit zu erfassen.

Die Arbeit richtet sich an interessierte Soziokulturelle Animatoren und Animatorinnen, Jugendarbeitende, Quartierarbeitende oder andere Berufsleute der Sozialen Arbeit in der Schweiz, die die Jugend als ihre Zielgruppe definieren.

Die Autorinnen stellen die Frage, wie die Professionellen der Offenen Jugendarbeit die Jugendlichen bei der Bewältigung von Stress unterstützen können. Es wird erforscht, ob und wie eine solche Unterstützung schon erfolgt, was die Wünsche und Bedürfnisse der Jugendlichen sind und wie die Offene Jugendarbeit ihre Angebote anpassen kann. Als Grundlage dafür setzten sich die Autorinnen mit der Stressentstehung, den Auswirkungen von Stress, Bewältigungsstrategien, dem Jugendalter sowie der Stressprävention auseinander.

Ausgehend von den Resultaten der Juvenir Studie die besagt, dass rund die Hälfte der Jugendliche gestresst sind und von der Bachelorarbeit die besagt, dass die Offene Jugendarbeit sich dafür eignet, die Jugendlichen bei der Stressbewältigung zu unterstützen, stellen die Autorinnen folgende Hypothesen auf:

- Die Arbeitsprinzipien und Ziele der Offenen Jugendarbeit eignen sich für Stressprävention und Stressbewältigung von Jugendlichen.
- Die partizipative Arbeitsweise der Offenen Jugendarbeit kann ein Stressor für die Jugendlichen sein.
- Das Erleben von Partizipation kann die Jugendlichen in ihrer Stressbewältigung unterstützen und stärken.

- Jugendarbeitsstellen haben keine spezifischen Angebote zur Stressprävention und Stressbewältigung und sind bei diesen Themen nicht genügend sensibilisiert.
- Die Stresswahrnehmung und der Umgang mit Stress ist bei Mädchen und Jungen, sowie je nach Alter unterschiedlich.

Diese Annahmen legen die Grundlage für die Formulierung der Fragestellungen, die im Kapitel 1.3 erläutert werden. Die Hypothesen werden im Rahmen der Arbeit bestätigt oder widerlegt werden, massgebend für die Gliederung der Arbeit und das zielführende Arbeitsinstrument werden aber die Fragestellungen sein.

Die Arbeit hat zum Ziel, einen Beitrag für Professionelle der Soziokulturellen Animation, insbesondere für Jugendarbeitende der Offenen Jugendarbeit zu leisten. Die Arbeitsweise und die Arbeitsprinzipien der Offenen Jugendarbeit sollen in Bezug auf die Stressentstehung von Jugendlichen kritisch hinterfragt werden. Zudem zeigt diese Arbeit bestehende Ansätze der Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit auf und die von den Jugendlichen gewünschten Unterstützungsmöglichkeiten werden ausgearbeitet. Es sollen anhand der Literatur, den Ergebnissen der Gespräche mit den Jugendlichen, sowie des Feedbackgesprächs, Handlungsempfehlungen für Jugendarbeitsstellen entstehen.

### 1.3 Fragestellung

Abgeleitet von der Ausgangslage, der Motivation, den Hypothesen und dem Ziel stellen sich die Autorinnen folgende Fragen für die Forschung.

#### Fragen Literaturteil

Frage 1	<b>Wie entsteht Stress und was sind die Auswirkungen und Bewältigungsstrategien in Bezug auf Stress bei Jugendlichen?</b>
Frage 2	<b>Inwiefern hat die Offene Jugendarbeit einen präventiven Auftrag?</b>

#### Forschungsfragen

Frage 1	<b>Was stresst Jugendliche, die das Angebot der Offenen Jugendarbeit nutzen, wie gehen sie mit Stress um und inwiefern wünschen sie sich Unterstützung?</b>
Frage 2	<b>Welchen Beitrag kann die Offene Jugendarbeit für die Stressbewältigung und Stressprävention von Jugendlichen leisten?</b>

### 1.4 Abgrenzung

Für die Forschung konzentrieren sich die Autorinnen auf zwei mittelgrosse Gemeinden der Zentralschweiz. Der Forschungsfokus wurde auf weibliche und männliche Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren gelegt.

Grundlage für die Ausgangslage dieser Arbeit bilden quantitative Studien zum Thema Stress bei Jugendlichen. Um nun konkrete Aussagen der Zielgruppe zu eruieren, haben sich die Autorinnen für eine qualitative Forschungsmethode entschieden.

Inhaltlich grenzt sich diese Arbeit insofern ab, dass die Forschungsfragen auf der Ebene der Jugendlichen eruiert werden, weshalb sich der daraus resultierende Handlungsbedarf auf die Ebene der Offenen Jugendarbeit bezieht und nicht auf eine Metaebene, wie beispielsweise die Politik, eingeht.

Die Arbeit befasst sich also direkt mit der Zielgruppe der Jugendlichen, um daraus Schlüsse für die Praxis der Soziokulturellen Animation, insbesondere für das Berufsfeld der Offenen Jugendarbeit zu ziehen. Um diese Schlussfolgerungen zu überprüfen, wurde auch auf der Ebene der Professionellen der Sozialen Arbeit geforscht.

## 1.5 Berufsrelevanz

Wie in der Ausgangslage beschrieben wurde, sind laut der Juvenir Studie (2015) für die Hälfte der Schweizer Jugendlichen Stress, Leistungsdruck und Überforderung Alltag (S.8). Der Zusammenhang zwischen dem Stresserleben und der psychischen als auch physischen Gesundheit von Jugendlichen ist unumstritten (Juvenir Studie 4.0, 2015, S.7). Ausserdem schreibt die Stiftung Berner Gesundheit (ohne Datum), dass langanhaltender Stress auch zu allgemeinem ungünstigen Gesundheitsverhalten, wie zum Beispiel zu verstärktem Tabak-, Alkohol- oder Medikamentenkonsum, zu verringerter körperlicher Aktivität oder zur Veränderung der Essgewohnheiten führen kann (S.4). Zudem kann eine unangemessene Stressbewältigung zu ungesunden Persönlichkeitsentwicklungen mit Problemverhalten wie Gewalt, Kriminalität, Rückzug oder Depressivität führen (ebd.). Gemäss Artikel 5.5 des Berufscodexes der Sozialen Arbeit von Avenir Social (2010) ist es das Ziel, die sozialen Notlagen von Menschen und Gruppen zu verhindern, zu beseitigen oder zu lindern (S.6), sowie Lösungen für soziale Probleme zu erfinden und zu entwickeln (Art. 5.4). Die Autorinnen sehen die Soziale Arbeit deshalb in der Pflicht, Jugendliche bei ihrer Stressbewältigung zu unterstützen und damit einer psychischen und physischen Beeinträchtigung entgegen zu wirken.

Die vorliegende Arbeit generiert Wissen und Einsichten für die Praxis der Sozialen Arbeit und trägt somit zur fachlichen Auseinandersetzung mit der Thematik in der Sozialen Arbeit bei.

## 1.6 Aufbau der Arbeit

Das **Kapitel 2** stellt die theoretischen Grundlagen des Phänomens Stress im Jugendalter vor. Dazu wird neben der Stressentstehung und -bewältigung auch das Jugendalter näher dargestellt. Es wird auf die Auswirkungen von Stress im Jugendalter als auch auf Bewältigungsstrategien eingegangen und jeweils mit aktuellen Studienergebnissen verknüpft. Das gesamte Kapitel gibt Antwort auf die 1. Fragestellung.

Das **Kapitel 3** widmet sich der Prävention. Es werden die Grundsätze der Prävention vorgestellt und der Zusammenhang von Risiko- und Schutzfaktoren erläutert. Zudem werden aktuelle Präventionsansätze zur Stressbewältigung im Jugendalter aufgezeigt.

Im **Kapitel 4** folgt eine Beschreibung der Offenen Jugendarbeit unter Berücksichtigung der Funktionen und Tätigkeitsfeldern, sowie Arbeitsprinzipien, die für die Prävention in der Offenen Jugendarbeit wichtig sind. Dieses Kapitel beantwortet die 2. Fragestellung.

Nach den theoretischen Grundlagen widmet sich das **Kapitel 5** dem methodischen Forschungsvorgehen. Dafür werden der Forschungsgegenstand, sowie die Datenerhebung, welche die Methode der Gruppendiskussionen und des Feedbackgesprächs, als auch das Sampling und den Feldzugang beinhalten, beschrieben. Der Vorgang der Auswertung der erhobenen Daten wird ebenfalls in diesem

Kapitel beschrieben und begründet.

Das **Kapitel 6** stellt dann die Ergebnisse der Datenerhebung dar. Dabei werden die Ergebnisse nach den zwei Forschungsfragen gegliedert. Die Forschungsfragen werden somit auch beantwortet. Die Diskussion der Ergebnisse findet anschliessend im **Kapitel 7** statt. Dabei werden die theoretischen Grundlagen aus den Kapiteln 2 bis 4 berücksichtigt und relevante Aspekte diskutiert und kritisch beleuchtet.

Nachfolgend werden im **Kapitel 8** Schlussfolgerungen, die sich aus der Theorie und der Forschung ergeben haben, abgeleitet. Handlungsempfehlungen, welche sich direkt an das Arbeitsfeld der Offenen Jugendarbeit richten, werden vorgestellt.

Abgerundet wird die Arbeit im **Kapitel 9**, indem die Fragestellungen überprüft werden, die Autorinnen ein persönliches Fazit ziehen und einen Ausblick in die Entwicklung zum Thema Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit geben.



## 2 Stress im Jugendalter

Um zunächst das Phänomen Stress zu verstehen, wird in diesem Kapitel einleitend der Begriff Stress definiert. Anschliessend wird beschrieben wie Stress entsteht und bewältigt werden kann, in dem die Theorie des transaktionalen Stressmodells von Lazarus (1974) erklärt wird. Ausserdem wird der Unterschied zwischen negativem und positivem Stress erläutert.

Da sich diese Forschungsarbeit auf Jugendliche konzentriert wird nach dem Erklären von Stress das Jugendalter näher vorgestellt. Dafür wird der Begriff "Jugend" erläutert und die Entwicklungsaufgaben und spezifischen Stressoren im Jugendalter erklärt. Anschliessend werden die Stressquellen im Wandel der Zeit beleuchtet, sowie auf die Unterschiede im Stresserleben von Mädchen und Jungen eingegangen. Darauf folgend werden die physischen sowie psychischen Auswirkungen von Stress, die bei Jugendlichen erscheinen können, näher vorgestellt. Abschliessend werden verschiedene Bewältigungsstrategien, die Jugendliche in Bezug auf ihr Stresserleben haben, beschrieben.

### 2.1 Stressdefinition

In der heutigen Gesellschaft gehört es zum guten Ton keine Zeit und einen vollen Terminkalender zu haben, belastet und überfordert zu sein - also Stress zu haben (Sven Litzcke & Horst Schuh, 2010, S. 2). Der Begriff "Stress" hat die Entwicklung zum Modewort hinter sich und das Thema Stress ist in unserem Alltag omnipräsent, denn auch Print- und elektronische Medien publizieren Mengen von Beiträgen mit Erklärungen und Tipps zu Stressentstehung, Stressprävention und Stressabbau (Hans Bernhard & Josef Wermuth, 2011, S.22). Dadurch wird Stress zu einem Begriff, der laut Bernhard und Wermuth (2011) oft unkritisch verwendet wird und die wirkliche gesundheitliche Bedrohung wird häufig nicht erkannt (ebd). Das Wort "Stress" gehört demnach heute zum alltäglichen Sprachgebrauch und wird auch schon von Kindern und Jugendlichen verwendet, z.B. wenn „die Hausaufgaben stressen“ oder es „Stress unter Kollegen“ gibt (Arnold Lohaus, Holger Domsch, Mirko Fridrici, 2007, S.4). Nach Litzcke und Schuh (2010) werden also banale Erlebnisse mit Stress verknüpft und die Gefahr, gefährliche Folgen echten Stresses zu bagatellisieren, wächst (S. 2).

Das Wort "Stress" geht auf das lateinische Verb "stringere" zurück, was zusammenziehen, zusammendrücken bedeutet. Ursprünglich bedeutete der Begriff „Stress“ das Testen von Metallen oder Glas auf ihre Belastbarkeit (Litzcke & Schuh, 2010, S.6). Später übertrug der Biochemiker Hans Selye (1907 – 1982) den Begriff in die Psychologie und Medizin (ebd.). Laut Alexa Franke (2012) fiel Selye schon als junger Mediziner auf, dass Menschen völlig unabhängig von den spezifischen Erkrankungen, die bei ihnen diagnostiziert werden, eine grosse Gruppe von Symptomen gemeinsam haben (S.108). Diese Beobachtung des unspezifischen Krankheitssymptoms brachte ihn auf die Idee der nicht-spezifischen Stressreaktion, was zu seiner Definition von Stress als "unspezifische Reaktion des

Organismus auf jede Anforderung“ führte (Steinmann, 2005, S.41). Eine Stressreaktion ist eine komplexe Reaktion, an der alle körperlichen Funktionen und Systeme – Atmung, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur – beteiligt sind (Franke, 2012, S.110). Bei einer Stresssituation wird der Organismus innerhalb kürzester Zeit darauf vorbereitet, eine mögliche Gefahr zu bekämpfen oder sich ihr durch Flucht zu entziehen, indem all die Funktionen angeregt werden, die für Kampf oder schnelles Entweichen notwendig sind (ebd.)

Der Psychologe Richard S. Lazarus war überzeugt, dass Menschen nicht uniform auf einen Stressor reagieren, sondern dass der gleiche Stressor in der gleichen Situation von verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich verarbeitet werden kann (Franke, 2012, S.118). Er ging davon aus, dass individuelle kognitive und emotionale Variablen den Umgang mit Stressoren beeinflussen und einen wesentlichen Anteil daran haben, ob ein Stressor das Risiko für eine Krankheit erhöht oder gar auslöst (ebd.). Bekannt wurde Lazarus Ansatz unter dem Begriff “Coping-Theorie”, auf welche im Kapitel 2.2.1 “Transaktionales Stressmodell von Lazarus” näher eingegangen wird. Lazarus beschrieb Stress mit seiner Mitarbeiterin Susan Folkman in folgender Definition:

„Psychologischer Stress bezieht sich auf eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern.“

(Lazarus & Folkman 1984, zit. in Franke, 2012, S.118)

Laut Franke (2012) kann nach dieser Definition jede Situation als Stress wahrgenommen werden, wenn die mit der Situation konfrontierte Person die Situation in irgendeiner Weise als herausfordernd erlebt und nicht sofort weiss, wie sie mit ihr umgehen soll (S.119). Die Unsicherheit über mögliche Bewältigungsmöglichkeiten ist also ein entscheidendes Kriterium, ob ein Reiz oder eine Situation als Stressor erlebt wird (ebd.). Als Stressoren werden gemäss Steinmann (2005) potentiell krankmachende Anforderungen oder Belastungen bezeichnet, welche als Ursachen des eigentlichen Stresses gelten (S.42). Auf die verschiedenen Arten von Stressoren wird im Kapitel 2.3.1 “Stressoren im Jugendalter” näher eingegangen.

## 2.2 Theorie der Stressentstehung und Stressbewältigung

Der Begriff „Stress“ beschreibt also die Reaktion eines Individuums auf herausfordernde Situationen und dient dazu, das Individuum auf Angriff oder Flucht vorzubereiten. Stress kann in verschiedensten Situationen entstehen. Ebenso entwickeln Individuen unterschiedliche Strategien zur Stressbewältigung. Wie Stress entsteht und bewältigt wird, wird nachfolgend anhand der Theorie des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus beschrieben.

### 2.2.1 Transaktionales Stressmodell von Lazarus

Ereignisse werden je nach Individuum unterschiedlich interpretiert. Dies führt dazu, dass es erhebliche Unterschiede im Stresserleben gibt. Die Bewertung eines Ereignisses hängt laut Lohaus et al. (2007) von früheren Erfahrungen mit ähnlichen Situationen ab (S. 5). Zwischen einer stressauslösenden Situation und der Stressreaktion liegt die Wahrnehmung und Bewertung, von der abhängt, wie intensiv die Stressreaktion ausfällt (ebd.). Diese Stressauffassung wird als „Transaktionale Stresskonzeption“ bezeichnet, weil es sich dabei um eine Wechselwirkung handelt, in der sich Person und Umwelt gegenseitig beeinflussen (ebd.).

Das Transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus geht von drei Bewertungsschritten aus: primäre Bewertung, sekundäre Bewertung und Neubewertung (Bernhard & Wermuth, 2011, S.35).

Bei der **primären Bewertung** können Situationen als positiv, irrelevant oder potenziell gefährlich (stressend) bewertet werden (Franke, 2012, S.119). Wird die Situation als stressend wahrgenommen, kann diese Bewertung in drei verschiedenen Abstufungen erfolgen: als Herausforderung, als Bedrohung oder als Schädigung/Verlust (ebd.)

Im zweiten Schritt, der **sekundären Bewertung**, werden die Bewältigungsmöglichkeiten, also die verfügbaren Ressourcen überprüft (ebd.). Sind die Ressourcen nicht ausreichend, wird eine Stressreaktion ausgelöst, worauf eine Bewältigungsstrategie entworfen wird, was auch als Coping bezeichnet wird (ebd.). Die Copingstrategie kann abhängig von der Situation, der Persönlichkeit und den kognitiven Strukturen der Person sein (ebd.) Es wird unterschieden zwischen dem problembezogenen, instrumentellen Coping und dem emotionsbezogenen Coping (Franke, 2012, S.120). Problembezogenes Coping zielt auf eine Veränderung der Situation ab, also zum Beispiel das Einholen von Informationen oder von sozialer Unterstützung. Emotionsbezogenes Coping hingegen ist darauf ausgerichtet, mit den eigenen Gefühlen in der Situation klar zu kommen, also z.B. wenn die Gefühle durch Weinen ausgedrückt werden oder aber man sich vom Problem distanziert und sich probiert abzulenken. Auf die verschiedenen Copingstrategien bzw. Bewältigungsstrategien von Jugendlichen wird im Kapitel 2.5 „Stressbewältigungsstrategien bei Jugendlichen“ näher eingegangen.

Wird nach dem Schritt des Copings die Anfangssituation in einem neuen Licht gesehen, führt die Person eine **Neubewertung** durch (Franke, 2012, S.119). Im positiven Fall lernt die Person Bedrohungen als Herausforderung zu erleben und Probleme adäquat zu lösen (ebd.). Folgende Grafik stellt das Transaktionale Stressmodell von Lazarus dar:

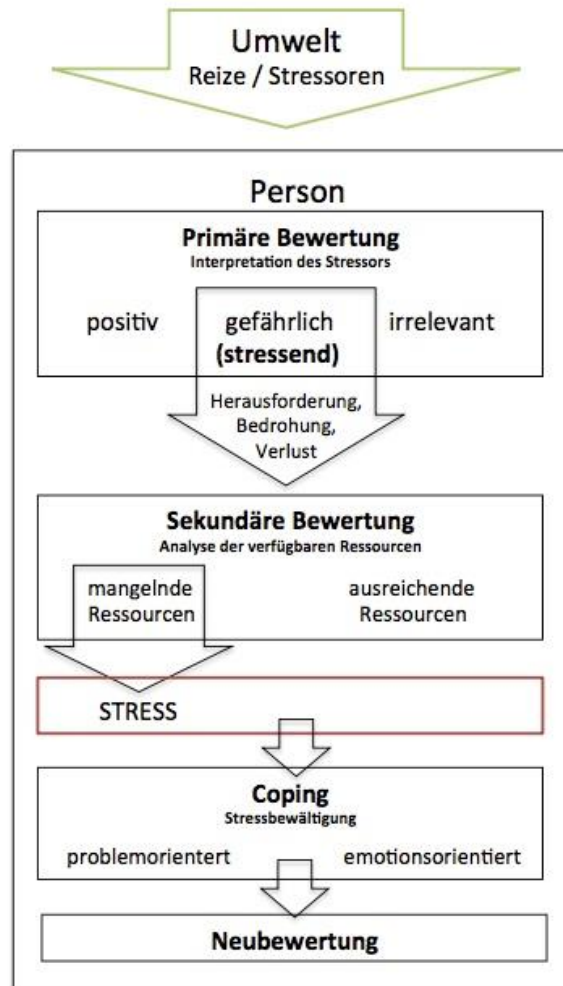


Abbildung 1: Transaktionales Stressmodell  
eigene Darstellung, (angelehnt an bereits existierende Darstellung von Beyer & Lohaus, 2007, S.22)

### 2.2.2 Negativer und positiver Stress

Wie in den obigen Ausführungen dargelegt, sind mehrere Bewertungen des Individuums dafür verantwortlich, wie Stress wahrgenommen wird. Stress kann durchaus auch als positiv wahrgenommen werden, man spricht dann von Eu-Stress (Franke, 2012, S.109). Eu-Stress bezeichnet eine Herausforderung, die motiviert, anregt und zu einer Handlung führt (ebd.).

Wird Stress als negativ, sogenannter Dis-Stress, wahrgenommen, kann es beim Individuum Angst und Verunsicherung auslösen und zur Ausweichung, zu Flucht oder Blockierung führen (ebd.). Nachfolgende Grafik zeigt den Zusammenhang zwischen Stresserleben und Leistungsfähigkeit auf (siehe Abbildung 2). Ideal ist laut Yerkes und Dodson mittlerer Stress, der zur Spitzenleistung führt (Yerkes & Dodson, 1908; zit. in Litzke & Schuh, 2010, S.12). Dann sind eigene Fähigkeiten und Herausforderungen perfekt im Einklang, was zu einem sogenannten Flow-Erlebnis führen kann (Litzke & Schuh, 2010, S. 13). Stress wirkt dann auf das Individuum positiv und die Tätigkeit wird als Belohnung oder Glück erlebt (ebd.) Zu viel und zu wenig Stress hingegen führen zu einem Leistungsabfall. Zu viel Stress erkennt man an Nervosität, Hektik und Konzentrationsschwäche, zu wenig Stress an Müdigkeit und Langeweile (Litzke & Schuh, 2010, S. 12).

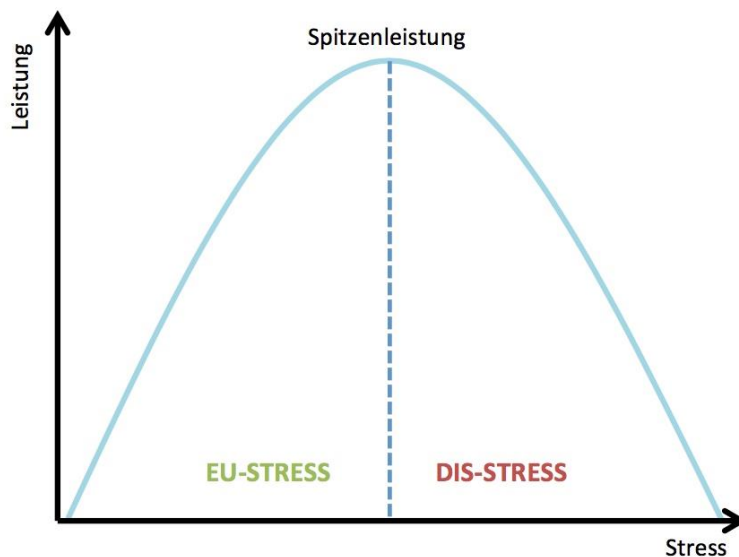


Abbildung 2: Yerkes-Dodges Kurve (eigene Darstellung auf der Basis von Michael Häfelinger, 2011)

## 2.3 Das Jugendalter

Die Pubertät ist ein spannender Lebensabschnitt mit eigenen Herausforderungen und Stressoren. In diesem Kapitel wird das Jugendalter mit den dazu gehörenden Entwicklungsaufgaben, Stressoren und geschlechtsspezifischen Unterschieden näher vorgestellt.

### 2.3.1 Definition Jugend

Der Begriff "Jugend" wird vielfältig genutzt und es findet sich keine eindeutige Definition davon. Stattdessen gibt es verschiedene Begrifflichkeiten und Altersgrenzen (Christian Thiel, 2011, S.15). Pubertät, frühe, mittlere und späte Jugend, Adoleszenz oder junge Menschen und junge Erwachsene sind Begriffe, die im Fachdiskurs verwendet werden (ebd.). Thiel beschreibt die Jugend als ein "individueller Abschnitt der persönlichen Lebensbiografie zwischen dem Kindheits- und dem Erwachsenenalter, in dem altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen" (S.15). Da an-

schliessend die Entwicklungsaufgaben nach Kitty Cassée (2007) näher beleuchtet werden, wird in dieser Arbeit die von ihr für das Jugendalter beschriebene Altersgrenze von 13-20 Jahren verwendet (S. 288).

Gemäss dem Kinderarzt Remo Largo (2011) ist die Pubertät neben der Geburt und den ersten Lebensjahren entwicklungsbiologisch gesehen die wichtigste Phase im Leben eines Menschen und für manche sogar die grösste Herausforderung ihres Lebens (S. 8). Welche Aufgaben im Jugendalter bewältigt werden müssen, wird von verschiedenen Entwicklungspsychologen anders definiert. Nachfolgend werden die Entwicklungsaufgaben nach Cassée näher umschrieben.

### 2.3.2 Entwicklungsaufgaben

Cassée (2007) unterscheidet Entwicklungsaufgaben von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das Jugendalter definiert sie von 13 bis 20 Jahren und unterscheidet die Entwicklungsaufgaben in einen physischen Bereich, sozialen und emotionalen Bereich sowie kognitiven Bereich (S. 289 - 292).

Im **physischen Bereich** geht es um das Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und der eigenen körperlichen Erscheinung, da die Jugendlichen mit den rasanten Veränderungen ihres Körpers konfrontiert sind. Ebenfalls Teil dieser Entwicklungsaufgabe sind eine angemessene Körperpflege und adäquate Ernährungsgewohnheiten (Cassée, 2007, S. 289).

Im **sozialen und emotionalen Bereich** müssen die meisten Entwicklungsaufgaben gemeistert werden. Cassée nennt folgende Aufgaben:

- Das Entdecken der Sexualität und sexuellen Identität, sowie die Aufnahme intimer Beziehungen,
- die individuelle Ausgestaltung der männlichen bzw. weiblichen sozialen Geschlechterrolle,
- der Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen und somit auch der Ablösungsprozess von den Eltern,
- die Gestaltung der freien Zeit, da die Jugendlichen immer weniger Zeit mit ihren Eltern, dafür aber mit Gleichaltrigen verbringen und so ihre Freizeit vermehrt selbstverantwortet gestalten können,
- die Entwicklung eines bedürfnis- und ressourcengerechten Konsumverhaltens, wozu auch ein verantwortlicher Umgang mit Suchtmitteln gehört,
- der Umgang mit Autoritäten, wie z.B. die Erziehungsberechtigten, Lehrpersonen, Lehrmeister oder Vertreter der Justiz,
- sowie die Entwicklung einer eigenen Identität, die als übergeordnete Aufgabe verstanden werden kann (Cassée, 2007, S. 289 - 291).

Zum **kognitiven Bereich** gehört der Aufbau eines eigenen Wertesystems, welches als Orientierung und ethische Richtlinie für das eigene Handeln dient. Ausserdem gehört die Bewältigung von schulischen Anforderungen dazu, wobei der Konkurrenz- und Leistungsdruck oder die Angst, als "Streber" oder "Streberin" zu gelten eine wichtige Rolle spielt. Und mit dem Abschluss der Schulzeit müssen sich die Jugendlichen mit der Berufswahl auseinandersetzen und somit wichtige Entscheidungen in Bezug auf eine Erstausbildung und die berufliche Entwicklung treffen (Cassée, 2007, S. 292).

Den einzelnen Entwicklungsaufgaben anzufügen ist, dass die Unterschiede zwischen den Jugendlichen, die sogenannte interindividuelle Variabilität, nie grösser ist als in der Pubertät (Largo, 2011, S.19). Kinder kommen in unterschiedlichem Alter in die Pubertät, die individuellen Pubertätsverläufe dauern unterschiedlich lange (ebd.). Mit 13 Jahren variiert das Entwicklungsalter um mindestens sechs Jahre zwischen den am meisten und den am wenigsten entwickelten Jugendlichen (ebd.). Ausserdem sind Mädchen in ihrer Entwicklung den Jungen im Durchschnitt um eineinhalb Jahre voraus (Largo, 2011, S. 20).

Jugendliche stehen also einer grossen Anzahl von Entwicklungsaufgaben, Herausforderungen und Belastungen gegenüber, weshalb Steinmann (2005) die Adoleszenz als eine besonders stressintensive Lebensphase bezeichnet (S.62). Die Jugendlichen müssen eine intensive biologische, emotionale und kognitive Entwicklung bewältigen und haben psychosoziale Herausforderungen mit der Ablösung vom Elternhaus und der Neuorientierung in Freizeit und Berufsleben. Ausserdem geht Steinman davon aus, dass die moderne Familie generell stressanfälliger geworden ist (ebd.). So muss eine steigende Anzahl von den Jugendlichen im Laufe ihrer Entwicklung schmerzhaft Veränderungen der Familienverhältnisse wie eine Scheidung oder eine neue Partnerschaft eines Elternteils erfahren (ebd.).

### **2.3.3 Stressoren im Jugendalter**

Solche Situationen oder Faktoren, die Stress auslösen, werden als Stressoren bezeichnet und lassen sich nach Anke Beyer und Arnold Lohaus (2007) im Jugendalter in drei Klassen unterscheiden: Kritische Lebensereignisse, Normative Stressoren und Alltäglicher Stress (S. 11).

#### **Kritische Lebensereignisse**

Kritische Lebensereignisse sind extreme Belastungen, die mit einschneidenden Änderungen von Alltagsroutinen und Neuanpassungen verbunden sind und unerwartet auftreten. Jugendliche können beispielsweise mit folgenden kritischen Lebensereignissen konfrontiert werden: Scheidung der Eltern, Umzug in eine neue Wohngegend, chronische Erkrankung, Tod von Freunden oder Verwandten (Beyer & Lohaus, 2007, S. 12). Lohaus (2007) meint, dass nicht nur negativ bewertete kritische Lebensereignisse, sondern auch positive mit erhöhtem Stresserleben verbunden sein können (S. 17).

Beispielsweise kann eine Hochzeit, auch wenn sie grundsätzlich positiv bewertet wird, mit Anforderungen verbunden sein, die zu einem erhöhten Stresserleben führen. Kinder können dies beispielsweise beim Erwarten der Weihnachtsgeschenke erleben (ebd.). Nach Lohaus gelten kritische Lebensereignisse, die plötzlich eintreten, wie beispielsweise der plötzliche Tod eines Elternteils, als besonders kritisch (ebd.). Können sich Jugendliche aber auf ein solches Ereignis vorbereiten, können die Auswirkungen abgemildert werden (ebd.).

### **Normative Stressoren**

Ereignisse, die bei den meisten Personen einer Altersgruppe zu einem bestimmten Zeitpunkt ihrer Entwicklung auftreten, werden von Beyer und Lohaus (2007) als normative Stressoren bezeichnet (S. 12). Lohaus (2007) verwendet in einem anderen Buch den Begriff „Entwicklungsprobleme“ (S. 17). Sie gehen mit entwicklungsbezogenen Aufgaben und Erwartungen von Familie, Freunden und Gesellschaft, sowie mit veränderten inneren Ansprüchen einher. Bei Jugendlichen sind das beispielsweise der Eintritt in die Pubertät, die Aufnahme intimer Partnerschaftsbeziehungen oder die Vorbereitung auf das Berufsleben (ebd.) (vgl. Kapitel 2.3). Diese Ereignisse sind im Vergleich zu den kritischen Lebensereignissen vorhersehbar und es können Massnahmen zu ihrer Bewältigung geplant werden, damit der Umgang damit erleichtert wird (Beyer & Lohaus, 2007, S. 12).

### **Alltäglicher Stress**

Unter alltäglichem Stress werden kleine Irritationen und Frustrationen, mit denen Menschen konfrontiert sind, verstanden (Beyer & Lohaus, 2007, S. 13). Sie treten typischerweise über einen längeren Zeitraum immer wiederkehrend auf, was zu einem erhöhten Belastungserleben beitragen kann (ebd.).

Laut Lohaus (2007) ist der wiederkehrende Charakter alltäglicher Stressereignisse der Grund dafür, dass alltäglicher Stress in vielen Untersuchungen stärker mit dem Auftreten von Stressreaktionen verknüpft ist als kritische Lebensereignisse oder Entwicklungsprobleme (S. 18). Ein kritisches Lebensereignis kann eine Person sicherlich aus der Bahn werfen, aber mit einer adäquaten Bewältigung nach einiger Zeit verarbeitet sein. Alltäglicher Stress dagegen kann immer wieder erneut auftreten und sich über einen längeren Zeitraum hinziehen. Genau dieser erschöpfende Charakter ist es, der zu einer Chronifizierung des Stresserlebens beiträgt (ebd.). Beispiele für alltäglichen Stress im Jugendalter sind Klassenarbeiten und Hausaufgaben, Streitigkeiten mit Freunden und Familienmitglieder, ein hohes Mass an Zusatzaktivitäten im Freizeitbereich und der daraus resultierende Zeitmangel (Beyer & Lohaus, 2007, S. 14).



### **Stressquellen im Wandel der Zeit**

Ob Jugendliche der heutigen Zeit mehr Stress erleben als frühere Generationen, kann mit Zahlen nicht bewiesen werden, da es keine Vergleichsstudien gibt. Laut Lohaus et al. (2007) gibt es aber andere Hinweise auf eine Zunahme von Stress im Kindes- und Jugendalter (S. 30). Einen ersten Hinweis findet man im Wandel der Medien- und Freizeitlandschaft. Man kann feststellen, dass es ein immer grösseres Angebot von Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendlichen gibt, welches von Eltern dankbar aufgegriffen wird, um die Talente ihrer Kinder zu fördern. Dies wiederum kann zu einem erhöhten Belastungserleben bei den Kindern und Jugendlichen beitragen (ebd.).

Auch die Mediennutzung und vor allem die ständige Verfügbarkeit der Medien, hat sich stark verändert (Arnold Lohaus, Mirko Fridrici, Holger Domsch, 2017, S. 44). Der Medienkonsum kann einerseits direkte Stressauslösung sein, beispielsweise beim Schauen eines Horrorfilmes oder Spielen eines actionreichen Videospiele, welche eine hohe Anspannung zur Folge haben. Neben diesen spannungsinduzierenden Medieninhalten, kann gemäss Lohaus et al. (2017) auch die Mitgliedschaft in einem sozialen Onlinenetzwerk, wie zum Beispiel Facebook oder Instagram, für Jugendliche zum Stressfaktor werden (S. 47). Dies vor allem dann, wenn es im Rahmen der digitalen Kommunikation zu Mobbing-erfahrungen kommt, was zum Beispiel durch das Streuen von Gerüchten oder Verbreiten von blossstellenden Foto- oder Filmaufnahmen geschehen kann (ebd.).

Zudem kann die Benutzung von Smartphones dann zur Stressquelle werden, wenn das Gerät permanent gecheckt werden muss. Dies passiert laut Kinder- und Jugendpsychologin Urs Kiener oft, weil Termine kurzfristig vereinbart werden und die Angst etwas zu verpassen gross ist (Tagesanzeiger-Online, 13.10.2017). Dies kann zu einem Gefühl der Rastlosigkeit führen. Ausserdem hält Kiener fest, dass sich heute viele Kinder und Jugendliche selber unter Druck setzen und ausserordentlich leistungs- und erfolgsorientiert sind (ebd.).

#### **2.3.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede**

Die Juvenir Studie 4.0 der Jacobs Foundation (2015) zeigt auf, dass Schweizer Mädchen mehr Stress erleben als Jungen (S.8). Durchschnittlich sind 56% der weiblichen Jugendlichen häufig bis sehr häufig gestresst, wogegen es bei den männlichen Jugendlichen 37% sind (ebd.). In der nachfolgenden Grafik ist zu entnehmen, in welchen Lebensbereichen sich die Jugendlichen gestresst fühlen. Es zeigt sich, dass Mädchen in allen Bereichen, insbesondere bei ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit, häufiger von Stress und Überforderung betroffen sind, als Jungen.

Frage: Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert?

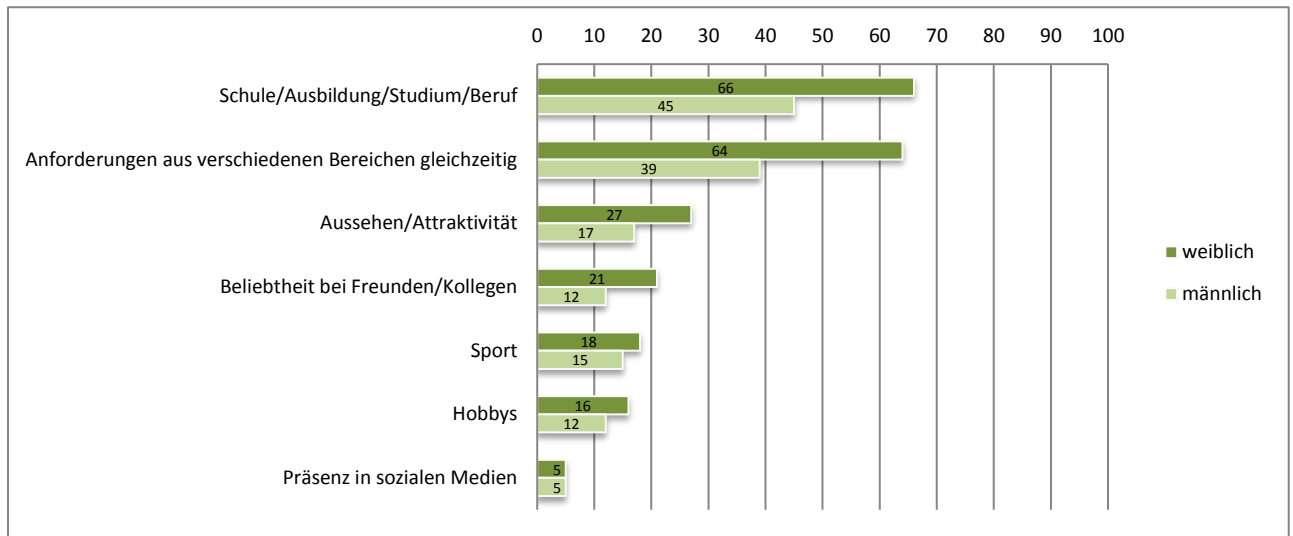


Abbildung 3: zusammengefasste Antwortkategorien «sehr häufig» und «häufig» (eigene Darstellung auf der Basis von der *Juvenir-Studie, 2015, S.13*)

## 2.4 Auswirkungen von Stress bei Jugendlichen

Wie im Kapitel 1 erwähnt, schätzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress als die grösste Gefahr für unsere Gesundheit ein (Hans Rudolf Olpe & Erich Seifritz, 2014, S. 103). Laut Olpe und Seifritz ist dieser Fakt aber kaum in das Bewusstsein der Bevölkerung vorgedrungen, vielleicht, weil Stress an sich auch keine Krankheit ist (ebd.). Stress kann aber, wenn er chronisch ist, neben psychischen Störungen wie Burnout und Depressionen, eine grössere Anzahl schwerer körperlichen Krankheiten auslösen oder für deren Entstehung mitverantwortlich sein (ebd.). Dazu zählen Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Immunschwäche sowie Rücken- und Kopfschmerzen. Auch Knochen- und Muskelabbau, entzündliche Darmerkrankungen und Neurodermitis werden mit chronischem Stress in Zusammenhang gebracht (ebd.).

Auch bei Kindern und Jugendlichen lassen sich verschiedene negative Stresswirkungen beobachten, die man gemäss Lohaus et al. (2007) zwischen kurzfristigen und langfristigen sowie physischen und psychischen Stresssymptomen unterscheiden kann (S. 34). Es ist normal, dass Jugendliche in bestimmten Situationen Stress erleben und dabei Symptome auftreten, wie zum Beispiel das Aufgeregt sein vor einer Prüfung. Normalerweise verschwinden die Symptome dann wieder, wenn die kritische Situation vorbei ist. Die Stresswirkungen können aber auch langfristigen und chronischen Charakter erhalten, wenn sie wiederholt und regelmässig auftreten (ebd.).

### **2.4.1 Physische Auswirkungen**

Aus verschiedenen Studien über den Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen ging hervor, dass ein Grossteil der befragten Jugendlichen unter psychosomatischen Beschwerden leidet. Gemäss der „Health Behaviour in School-aged Children“ – Studie (HBSC), die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation durchgeführt wurde und Kinder im Alter von 11-15 Jahren befragte, wird am häufigsten über Müdigkeit und Erschöpfung berichtet (Lohaus et al., 2007, S. 35). Einschlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Bauchschmerzen sind weitere Beschwerden unter denen Jugendliche regelmässig leiden (ebd.). Laut Lohaus et al. würden Jugendliche, die mehr Stress empfinden auch mehr Symptome aufweisen (ebd.) Auch in einer anderen Studie von Torsheim und Wold (Lohaus et al., 2007, S. 36) wird klar ersichtlich, dass Schüler und Schülerinnen mit einer hohen Belastung durch Schulstress häufiger von Symptomen wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen oder Schwindel betroffen sind. Insgesamt kann man also gemäss Lohaus et al. davon ausgehen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Ausmass des Stresserlebens und den erlebten Symptomen gibt (S.35-36).

### **2.4.2 Psychische Auswirkungen**

Symptome auf der psychischen Ebene kann man gemäss Lohaus et al. (2007) in kognitiv-emotionale und verhaltensbezogene Symptome unterscheiden (S.37). Kognitiv-emotionale Symptome sind belastende Gedanken und Gefühle. Die HBSC Studie gibt auch Aufschluss über psychische Stresssymptome, wobei folgende genannt wurden: gereizt sein, schlecht gelaunt sein, nervös sein und sich allgemein schlecht fühlen (ebd.). Verhaltensbezogene Symptome sind körperliche Unruhe, wie beispielsweise motorische Überaktivität oder Hektik, Konzentrationsschwierigkeiten, sowie Veränderungen des Sozialverhaltens (Lohaus & Beyer, 2007, S. 15). Wenn Jugendliche mit Gereiztheit, Ärger oder Wut auf ein Stresserlebnis reagieren, und dies an anderen Personen auslassen, kann dies das Zusammenleben mit anderen deutlich erschweren, was zu Schwierigkeiten in der Sozialen Umgebung führen kann (Lohaus et al., 2007, S. 37). Auch wenn eine Jugendliche oder ein Jugendlicher die Tendenz hat, sich als Stressreaktion zunehmend zurück zu ziehen, kann dies negative Auswirkungen auf das Sozialverhalten haben (ebd.).

Langfristig kann eine hohe Stressbelastung die Entwicklung psychischer Störungen, wie z.B. Depressionen begünstigen (ebd.). Laut dem Zürcher Kinder- und Jugendpsychologen Urs Kiener (Tagesanzeiger-Online, 13.10.2017) leidet ein immer grösser werdender Teil der Kinder und Jugendlichen dermassen unter Druck, dass sie so erschöpft sind, dass sie das Krankheitsbild der Erschöpfungsdepression entwickeln (ebd.).

### 2.4.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Die Juvenir Studie 4.0 (2015) zeigt auf, dass Jugendliche, die oft unter Druck stehen, mit ihrem Leben seltener zufrieden sind (48%) als Jugendliche die kaum Stress haben (91%) (S.32). Aus der untenstehenden Grafik wird ersichtlich, dass besonders Mädchen unter psychischen Auswirkungen leiden. Knapp 80% der Mädchen und über 60% der Jungen, die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln an ihren Fähigkeiten oder an sich selbst. Von Lustlosigkeit berichten 64 % der Mädchen und 55% der Jungen mit häufigem Stress. 69% der Mädchen und 49 % der Jungen sind von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit betroffen. Folgende Grafik zeigt die psychischen Stress-Symptome nach Geschlecht in Prozent an.

*Frage: Wenn ich Leistungsdruck habe... (Nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben.)*

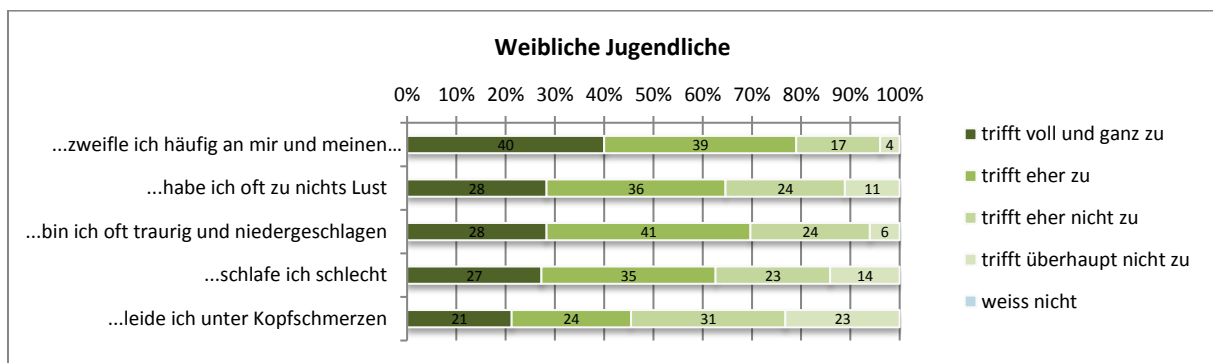


Abbildung 4: Geschlechterspezifischen Auswirkungen, weibliche Jugendliche (eigene Darstellung auf der Basis von der Juvenir-Studie, 2015, S.32)

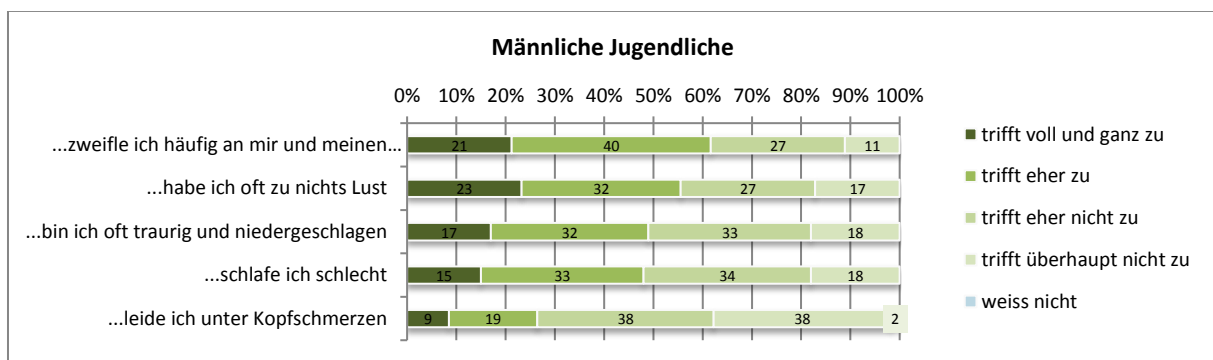


Abbildung 5: Geschlechterspezifischen Auswirkungen, männliche Jugendliche (eigene Darstellung auf der Basis von der Juvenir-Studie, 2015, S.32)

Lohaus et al. (2007) meinen, dass die unterschiedlichen Werte von physischen und psychischen Symptomatiken bei Mädchen und Jungen aber nicht notwendigerweise bedeuten, dass sie bei Mädchen tatsächlich höher sind als bei Jungen (S. 38). Gemäss den Autoren könnte die Bereitschaft, belastende Erlebnisse und eigene Stresssymptomatiken mitzuteilen, bei Mädchen höher sein als bei Jungen. Es passt nicht zur gesellschaftlichen Vorstellung von "Mann sein" eigene Beschwerden oder Schwächen mitzuteilen, während die Rolle der Mädchen viel eher mit Reflexion und Kommunikation

der eigenen Befindlichkeit in Verbindung gebracht wird (ebd.).

Spannend ist aber, dass sich bei einer vergleichbaren Studie von Lohaus, Beyer und Klein-Heissling der Geschlechterunterschied nicht bei allen Symptomatiken zeigt (Lohaus et al., 2007, S. 39). Gemäss dieser Studie reagieren Mädchen eher mit internalisierenden, nach innen gerichteten Symptomen wie Angst oder Depression, wogegen bei Jungen häufiger externalisierende, nach aussen gerichtete Symptome wie Aggression oder Wutausbrüche, im Vordergrund stehen. Dies kann die Folge haben, dass sich ein Stresserleben bei Jungen, welches auffällig nach aussen wirkt, eher erkennen lässt als bei Mädchen, deren internalisierende Symptomatik oft über lange Zeit kaum auffällt (ebd.).

## **2.5 Stressbewältigungsstrategien bei Jugendlichen**

Es gibt verschiedene Ansätze wie Bewältigungsstrategien klassifiziert werden können. Nach Lohaus et al. (2007) sind gelegentliche Stresserfahrungen für Kinder und Jugendliche wichtig, damit der Umgang mit Stress trainiert werden kann, was für das spätere Leben eine wichtige Voraussetzung ist (S. 50).

Eine wichtige Bedingung für die Stressbewältigung ist nach Lohaus et al. (2017) zunächst die Situationsbewertung. Einige Menschen neigen in schwierigen Problemsituationen dazu, Gedanken zu haben, die nicht zur Problemlösung beitragen (ebd.). Sogenannte Stressgedanken wie „Das schaff ich nie“ oder „Bei mir geht sowieso immer alles schief“ sind nicht konstruktiv und erhöhen den Stress eher. Anti-Stress-Gedanken wie „Ich schaff das schon“ können hingegen in verschiedenen Phasen des Stressgeschehens hilfreich sein und Voraussetzung für eine konstruktive Problemlösung schaffen (ebd.).

Eine klassische Typologisierung von Bewältigungsstrategien ist gemäss Lohaus et al. (2007) die Unterscheidung zwischen problem- und emotionsorientierten Bewältigungsstrategien (S.5). Problemorientierte Bewältigungsstrategien haben das Ziel, das stresserzeugende Ereignis zu beeinflussen, wogegen die emotionsorientierten Bewältigungsstrategien dazu dienen, mit den eigenen Emotionen, die durch das Erlebnis ausgelöst werden, klar zu kommen (ebd.). Diese genannte Zweiteilung der Bewältigungsstrategien erlaubt nur eine grobe Einteilung, wobei aber noch feinere Untergliederungen möglich sind. Im Kindes- und Jugendalter hat sich gemäss Lohaus, Eschenbeck, Kohlmann & Klein-Heßling (2006) gezeigt, dass mindestens fünf Bewältigungsstrategien unterscheidbar sind:

- 1) Suche nach sozialer Unterstützung,
- 2) Konstruktiv-palliative Emotionsregulation,
- 3) Destruktiv-ärgerbezogene Emotionsregulation,
- 4) Problemorientierte Bewältigung sowie
- 5) Vermeidende Bewältigung (zit. in Lohaus et al. 2007, S. 55).

Die **soziale Unterstützung** durch Familie, Schule und Freunde gilt gemäss Lohaus et al. (2007) als einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen Stress (S. 56). Das soziale Umfeld beeinflusst, mit welchem Ausmass die Jugendlichen mit Anforderungen konfrontiert sind. Beispielsweise können die Eltern bei der Schulwahl in eine weiterführende Schule über die Schulkarriere des Kindes entscheiden und es somit unter Druck setzen. Zum anderen bietet das Umfeld aber auch eine wichtige Unterstützung, in dem es ihre Hilfe anbietet und Ansprechpartner ist. Im Jugendalter kann dies aber eine Schwierigkeit darstellen, weil das Einholen von Unterstützung von Erwachsenen dem Selbstverständnis von Jugendlichen widerspricht, die endlich selbstbestimmt den eigenen Zielen und Bedürfnissen nachkommen wollen. Deshalb übernehmen in diesem Altersabschnitt häufig Freunde die Funktion der Sozialen Unterstützung.

Von **konstruktiv-palliativer Emotionsregulation** spricht man, wenn entspannende Bewältigungsstrategien zum Zuge kommen. Dies können konkrete Entspannungsübungen aber auch das Einplanen von Ruhepausen sein. Mit **destruktiv-ärgerbezogener Emotionsregulation** dagegen sind Strategien gemeint, die mit negativen Emotionen zu tun haben aber eine Entspannung zur Folge haben, wie beispielsweise das Herauslassen von Wut, Ärger und Enttäuschung. Laut Lohaus et al. stossen diese Strategien im Sozialen Umfeld oft an ihre Grenzen und sind lediglich dann toleriert, wenn sozial akzeptable Grenzen eingehalten werden, wie beispielsweise beim Austoben im Spiel oder Boxen mit einem Boxsack. Destruktiv-emotionsregulierende Strategien werden häufiger von Jungen als von Mädchen eingesetzt.

Die **problemorientierte Bewältigung** meint alle Strategien, die sich unmittelbar auf die Veränderung der stressauslösenden Situation richten. Das kann passieren, in dem man über die Situation nachdenkt, Kompromisse sucht oder das eigene Verhalten und die eigene Situationsbewertung verändert. Es kann aber Situationen geben, in der problemlösende Strategien nicht angewendet werden können, weil die Situation gar nicht veränderbar ist. So können zum Beispiel Prüfungen in der Schule nicht vermieden werden.

Mit **vermeidender Bewältigung** sind gemäss Strategien gemeint, die ein Problem nicht zur Kenntnis nehmen, dem Problem ausweichen oder sich davon ablenken. Dabei gibt es eine Vielzahl von Strategien wie z.B. das Spielen von Computerspielen, einer Reise unternehmen oder auch Alkohol- und Drogenkonsum. Diese Strategie kann eine sinnvolle Herangehensweise sein (ausgenommen vom Alkohol- und Drogenkonsum), wenn ein schwerwiegendes Problem besteht, dass nicht durch eigenes Handeln verändert werden kann. Um in solchen Situationen nicht zusätzlich durch emotionale Stressreaktionen belastet zu werden, kann es sinnvoll sein das Problem zu vermeiden, um sich selbst zu schützen. Mit dieser Strategie kann jedoch keine aktive Problemlösung stattfinden, was dazu führt, dass keine positiven Erfahrungen in der Problembewältigung gemacht werden können, was länger-

fristig negative Auswirkungen auf das Selbstvertrauen haben kann.

Wichtig zu erwähnen ist, dass die einzelnen Bewältigungsstrategien auch miteinander ergänzt werden können (Lohaus et al., 2007, S.56-62).

Laut Steinmann (2005) gelten Mädchen und junge Frauen (12-20 Jahre) bezüglich Stress und Stressverarbeitung als Risikogruppe und zeichnen sich durch ein ungünstiges Muster in der Stressbewältigung aus. Sie suchen zwar nach sozialer Unterstützung, setzen aber mehr die Strategien "Ablenkung" und "Bagatellisierung" ein, anstatt von problemlösenden Strategien. Zudem benutzen sie häufiger Strategien, die Stress vermehren wie passive Vermeidung, Resignation und Aggression (S.49).

### 3 Prävention

Um das Ziel zu erreichen, Jugendliche bei der Stressbewältigung zu unterstützen und Stressprävention umzusetzen, ist es aus der Sicht der Autorinnen unabdingbar, dass auch der Begriff „Prävention“ erläutert wird. In diesem Kapitel werden dieser, sowie zusammenhängende Begriffe definiert und erläutert. Diese Erklärungen legen die Basis um aufzuzeigen, inwiefern Prävention im Rahmen der Offenen Jugendarbeit umgesetzt werden kann.

#### 3.1 Definitionen und Begrifflichkeiten der Prävention

Im öffentlichen Diskurs ist es unbestritten, dass Prävention wichtig ist. Gleichzeitig unterscheidet sich das theoretische Verständnis von Prävention als auch die praktische Ebene. Es gibt wenig klare und umfassende Definitionen und Analysen zur themen-unspezifischen Prävention.

Eine der Präventionsdefinitionen kommt von Ernst von Kardorff (1995):

Prävention zielt darauf, absehbare schädliche Entwicklungen abzuwenden, Risiken zu minimieren und ihre abgeschätzten Folgen zu begrenzen, [...] d.h. ihnen durch geeignete Formen vorgezogener Interventionen zuvorzukommen... sowie Einstellungen und Strategien zum individuellen und kollektiven Umgang mit bekannten und unbekanntem Risiken zu entwickeln (S. 7).

Martin Hafen leistet mit seinem Buch „Grundlagen der systemischen Prävention“ einen grossen Beitrag zur Abgrenzung der vielen Begrifflichkeiten und Modelle, die zur Prävention zu finden sind, auf einer systemtheoretischen Grundlage nach Niklas Luhmann. Diese Bachelorarbeit orientiert sich an den Begrifflichkeiten und dem Modell von Hafen. Bezüge werden jedoch auch zu anderen Theoretikern gemacht.

Hafen (2013) stellt die Unterscheidung der Präventionsstufen nach Gerald Caplan in seinem Buch vor (S.102). Caplan (1964), welcher eine grosse Bedeutung in der Präventionstheorie hat, definiert Prävention in drei Stufen nach zeitlicher Reihenfolge, nämlich Primär-, Sekundär-, und Tertiärprävention (zit. in Hafen, 2013, S. 102ff). Robert Gordon (1987) hingegen verfolgt den Ansatz, zwischen universeller, selektiver und indizierter Prävention zu unterscheiden (zit. in Hafen 2013, S. 108). Dieses Konzept geniesst ebenfalls viel Anerkennung.

Hafen versucht diese zwei Konzepte zu vergleichen, indem er die Begrifflichkeiten in seinem Modell einander gegenüber stellt. Er verwendet die Begriffe Prävention, Früherkennung und Behandlung, welche er zwischen die Begriffe der zwei erwähnten Konzepten von Caplan und Gordon setzt. Mit folgender Grafik versucht Hafens (2013) die Einordnung aller Begriffe verständlich aufzuzeigen (S. 111).



## Die Begrifflichkeiten der Prävention

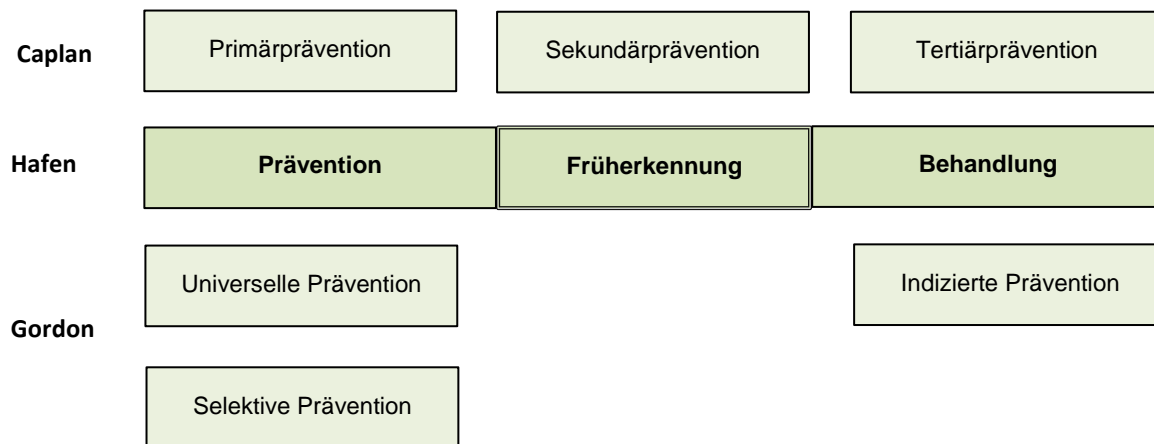


Abbildung 6: Begrifflichkeiten der Prävention (Hafén, 2013, S.111)

### Prävention – Früherkennung – Behandlung

Die drei Begriffe Prävention, Früherkennung und Behandlung werden nachfolgend erklärt und in Beziehung zu den Begriffen von Caplan und Gordon gesetzt.

**Prävention**, welche Hafén (2013) der **Primärprävention** von Caplan (1964) zuordnet, wird als Metapher verstanden, die für eine Perspektive steht, welche zukünftige Probleme verhindern sollte (S. 101).

Caplan (1964) definiert die Primärprävention als Gemeinwesen basierter Ansatz, welcher das Krankheitsrisiko für eine ganze Bevölkerungsgruppe zu reduzieren anstrebt. Diesen Ansatz ordnet Gordon (1987) der universellen, respektive der selektiven Prävention zu. Die **universelle Prävention** richtet sich an Bevölkerungsgruppen, denen keine spezifischen Belastungsfaktoren zugeschrieben werden. **Selektive Prävention** richtet sich auf eine Risikogruppe mit bestimmten Belastungsfaktoren (zit. in Hafén, 2013, S. 102-108).

Im Zentrum einer präventiven Massnahme steht laut Hafén (2013) ein Problem als Zustand, welches gesellschaftlich präsent und unerwünscht ist aber noch nicht bei der Zielgruppe aufgetreten ist. Inwiefern ein Zustand gesellschaftlich unerwünscht ist, ist abhängig von gesellschaftlichen Entwicklungen, wobei es laufend zur Neukonstruktion von Problemen kommt (S. 83). Um das Risiko für das künftige Auftreten des Problems zu verringern, werden Massnahmen ergriffen, um gegenwärtige Einflussfaktoren vom Menschen auf biologischen, psychischen, sozialen und physikalisch-materiellen Ebenen zu beeinflussen. Hafén unterscheidet bei den Einflussfaktoren zwischen Belastungsfaktoren die verringert werden sollen und Schutzfaktoren die gestärkt werden sollen (Hafén, 2013, S. 83ff).

**Früherkennung** ist eine Methode, die auch aus der Perspektive der Verhinderung von zukünftigen Problemen handelt. Um dies zu erreichen werden nach Hafén (2013) Massnahmen ergriffen, um

Einflussfaktoren des Problems zu erkennen und die Frühbehandlung einzuleiten, bevor sich das Problem verbreitet (S. 105). Dies führt dazu, dass keine aufwändige, breit abgestützte Prävention betrieben werden muss (Hafen, 2013, S. 93).

Hafen (2013) spricht im Rahmen der Prävention von **Behandlung**, wenn ein gegenwärtiges Problem durch Interventionsversuche behoben oder entschärft werden soll. Das Ziel der Behandlung ist, durch Hilfe und Beratung, die Funktionsfähigkeit der Zielperson zu verbessern (S. 82).

Diese Beschreibung ähnelt der weiter obenstehenden Beschreibung der Prävention. Hafen (2013) hält fest, dass die Methoden der Prävention und der Behandlung schwierig voneinander zu trennen sind und sich beide gegenseitig bedingen. So beinhaltet die Behandlung präventive Aspekte und die Prävention operiert auch behandelnd (S. 83-86). Es gibt jedoch kleine Unterschiede. Anders als die Prävention richtet sich die Behandlung auf die Zukunft und ihre Massnahmen richten sich direkt an Personen mit einem bestimmten zu behandelnden Problem (Hafen, 2013, S. 85, 106-107). Gordon (1987) macht bei diesem Aspekt auch eine Unterscheidung und nennt Prävention, welche sich an alle Risikofaktoren für ein bestimmtes Problem richtet, **indizierte Prävention**. In diesem Rahmen wird mit Personen gearbeitet, welche diesen bestimmten Risikofaktoren ausgesetzt sind (zit. in Hafen, 2013, S. 108).

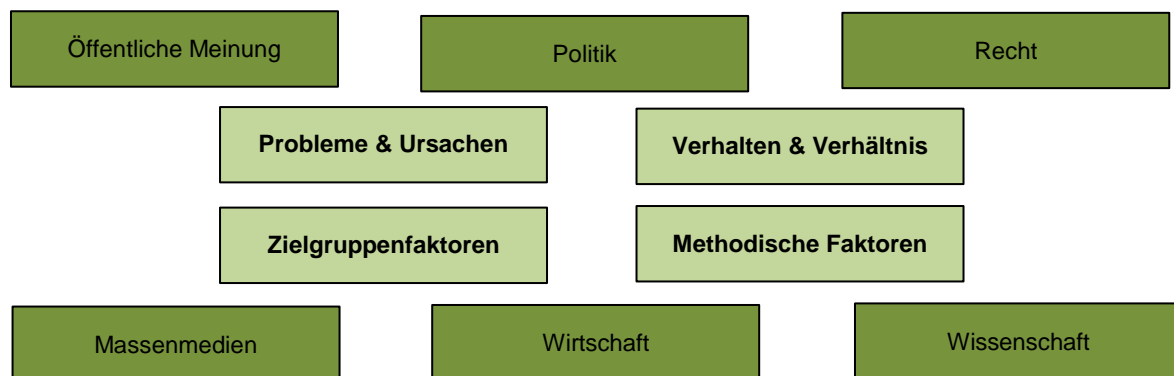
Die Behandlung setzt aber, wie die Prävention auch, an den Ursachen (Einflussfaktoren auf den verschiedenen Ebenen) an und strebt die Verringerung der Belastungsfaktoren und die Stärkung der Schutzfaktoren um die Zukunft zu beeinflussen (ebd., S. 87).

Zusammenfassend probiert die Prävention ein zukünftiges Problem in der Gegenwart zu verhindern. Mit dem Blick der Früherkennung wird versucht die Risikofaktoren eines Problems zu beseitigen, bevor diese sich ausbreiten. Die Behandlung wird hingegen dann eingesetzt, wenn bei einem gegenwärtigen Problem ein Belastungsfaktor verhindert werden sollte.

### **3.1.2 Die vier Aspekte der Prävention nach Martin Hafen**

Hafen (2013) nennt vier Aspekte der Prävention die es braucht, um erfolgreich Prävention zu betreiben. Er bettet sie in die Umwelt der Zielpersonen ein, die in der folgenden Grafik als dunkelgrüne Felder ersichtlich ist (S. 142).

## Die zentralen Aspekte der Prävention



Grafik nach Hafen (2013, S. 142)

Abbildung 7: zentrale Aspekte der Prävention (Hafen, 2013, S. 142)

Hafen (2013) weist darauf hin, dass die einzelnen Aspekte und Umweltsysteme nicht so klar voneinander zu trennen sind, wie die Grafik suggerieren könnte. Die Grafik ist als Tool für die Praxis gedacht, das für die systematische Beschreibung und Planung von präventiven Aktivitäten genutzt werden kann. Die hellgrünen Felder in der Grafik sind die vier Aspekte der Prävention, welche nachfolgend näher erklärt werden (S. 142).

### a) Probleme und Ursachen

Um Prävention zu betreiben, muss nach Hafen (2013) zuerst ein Problem definiert werden, welches immer sozial konstruiert wird. Er betont wie wichtig es sei, sich bewusst zu sein, dass Probleme sozial konstruiert werden, um in der Praxis professionelle Distanz zeigen zu können. Die Einflussfaktoren beziehungsweise die Stressoren (siehe Kapitel 2.3.3) auf den verschiedenen Ebenen (der physischen, der psychischen, der physikalisch-materiellen und der sozialen) sind immer mit dem Problem verbunden. Eingesetzte Interventionen versuchen die Einflussfaktoren zu beeinflussen, Risikofaktoren zu vermindern und Schutzfaktoren zu stärken (S. 145f).

### b) Verhalten und Verhältnis

Beim Verhalten und Verhältnis geht es darum, im System vom Individuum oder in seinem sozialen Netz zu intervenieren. **Verhaltensprävention** richtet sich direkt an die Personen, bei denen ein bestimmtes Verhalten verhindert werden soll. **Verhältnisprävention** arbeitet mit Massnahmen die Veränderungen im für diese Person relevanten sozialen System zum Ziel haben (Hafen, 2013, S. 141). Verhaltenspräventive Interventionen können nur Eigenirritationen bieten, da das psychische System nicht direkt beeinflusst werden kann und nicht garantiert werden kann, dass das Gesagte auch dem Gedachten der Zielperson entspricht. Die Veränderung von Verhältnissen (zum Beispiel wie die Eltern ihre Kinder bestrafen) gestaltet sich zudem als schwierig, da sie hoch komplex sind und sich nicht

kausal beeinflussen lassen (ebd., S. 161-166).

### c) Methodische Faktoren

Methoden sind laut Hafen (2013) ein Mittel um theoretische Konzepte in die Praxis umzusetzen (S. 141). Somit können die Ziele der Prävention (Belastungsfaktoren zu beseitigen und Schutzfaktoren zu stärken, vgl. Kapitel 3.1) erreicht werden (ebd.). Folgend werden die Methoden der Prävention nach Hafen beschrieben, welche die Autorinnen für diese Arbeit für relevant halten.

**Empowerment** orientiert sich an den Ressourcen und Stärken der Zielpersonen und befähigt sie zur Selbstbefähigung mit dem Ziel, ein Defizit zu beheben und an Fähigkeiten und Zuversicht zu gewinnen (ebd., S. 194).

**Ressourcenorientierung** wird als Methode eingesetzt um Personen helfen zu erkennen, was sie für ihre Problembewältigung brauchen, um Defizite abzubauen und neue Ressourcen zu entwickeln (ebd., S. 197-199).

**Partizipation** wird bei Präventionsprojekten eingesetzt, um künftige Probleme zu verhindern. Das Projekt wird nach Hafen in der Gegenwart als partizipativ und mit Blick in die Zukunft als Präventionsprojekt wahrgenommen (ebd., S. 199). Die Autorinnen erachten es als wichtig, den Partizipationsbegriff für die weitere Arbeit zu definieren. Der Begriff Partizipation bezeichnet nach dem Wörterbuch der Sozialpolitik (2003) „die Teilnahme einer Person oder einer Gruppe an Entscheidungsprozessen oder an Handlungsabläufen, die in einer übergeordneten Struktur oder Organisation stattfinden“ (S.172). Maria Lüttringhaus (2000) teilt die Partizipation in vier Stufen ein: Information, Mitwirkung, Mitentscheid und Selbstverwaltung (S.63). Wegen dem beschränkten Rahmen dieser Arbeit werden die Stufen nicht ausdifferenziert vorgestellt. Die Autorinnen konzentrieren sich beim Forschungsteil der Arbeit, wenn es um die partizipativen Tätigkeiten der Jugendlichen geht, auf die Stufen zwei und drei, also „Mitwirkung“ und „Mitentscheid“.

**Prävention mit personalen Medien** bezieht Nicht-Fachpersonen als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen (um mehr Menschen zu erreichen) und Mediatorinnen und Mediatoren (um kulturelle Differenzen auszuräumen) in die Präventionsintervention ein (ebd., S. 203/204).

Die **Projektarbeit** beschäftigt sich mit verschiedenen Einflussfaktoren mit dem Ziel der Beseitigung der Ursache des Problems (ebd., S. 207/208).

### d) Zielgruppenfaktoren

Im Gegensatz zur Behandlung ist es bei der Prävention schwieriger die Zielgruppen zu definieren, da keine individuelle Problemgeschichte in Hinblick auf das fokussierte Problem besteht. Nach Hafen (2013) geht es dann um ein Management der Aspekte der Zielpersonen, die für die präventiven Maßnahmen von Bedeutung sind. Die relevanten Unterscheidungen sind zum Beispiel weib-

lich/männlich, arm/reich, alt/jung, inländisch/ausländisch (S. 219-221).

Jede Prävention richtet sich nach einem oder mehreren Merkmalen und muss somit je nach Zielgruppe angepasst werden (ebd.).

### 3.2 Risiko- und Schutzfaktoren

In diesem Kapitel wird auf die Einflussfaktoren eingegangen. Martin Hafen spricht von Belastungs- und Schutzfaktoren (vgl. Kapitel 3.1). In der Theorie wird auch der Begriff Risikofaktor benutzt. Steinmann (2005) spricht in seinem Artikel für die Gesundheitsförderung Schweiz, von Risiko- und Schutzfaktoren als Einflussfaktoren der Gesundheit in Bezug auf die psychische Gesundheit. Er betont im Zusammenhang mit Einflussfaktoren die Wichtigkeit der Resilienz. Resilienz definiert Steinmann als Fähigkeit eines Menschen, sich an veränderte Bedingungen anpassen zu können. Dieses theoretische Konzept der Resilienz berücksichtigt persönliche Faktoren sowie Umweltressourcen (vgl. Kapitel 3.1.3) und wird hauptsächlich in der Kinder- und Jugendforschung angewendet (S. 78).

Steinmann geht in seinem Artikel auf die Einflussfaktoren in Bezug auf Stress ein. Risikofaktoren für Stress setzt Steinmann (2005) gleich mit Stressoren (vgl. Definition Lohaus Kapitel 2.1) (S. 86). Steinmanns Definition und Gruppierung von Stressoren ähnelt dieser von Lohaus. Er geht aber noch auf Variablen des Stressgeschehens, sowie auf zwei Arten von Schutzfaktoren ein, welche für diese Arbeit von Bedeutung sind und ausgeführt werden. Die nach Steinmann wichtigen Variablen des Stressgeschehens sind die **Intensität** und die **Dauer** sowie **Mehrfachbelastungen der Stressoren**. Ein Stressor kann also bestehen aber keine negativen Einflüsse auf den Menschen haben. Erst bei erhöhter Intensität, Dauer oder Anzahl der Stressoren kann es eine erhöhte Gefahr für die Zielperson darstellen (ebd. S. 44).

Schutzfaktoren werden eingesetzt um Stressoren entgegenzuwirken. Steinmann (2005) unterscheidet die Schutzfaktoren in Bezug auf Stress auf der individuellen und strukturellen Ebene. Folgende Aufzählung ist eine Zusammenfassung von Steinmann, mit den für das Jugendalter relevanten Punkten (S. 86).

<b>Schutzfaktoren bei Stress</b>	
<b>Individuelle Ebene</b>	<b>Strukturelle Ebene</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Stress- und Angstbewältigungskompetenzen</li><li>- Allgemeine Widerstandsfähigkeiten</li><li>- Entscheidungs-, Kontakt- und Konfliktfähigkeiten</li><li>- Problemlösefähigkeit</li><li>- Anpassungsfähigkeit</li><li>- Kontrollüberzeugungen</li><li>- Ernährung, Bewegung, Entspannung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sichere und günstige Bedingungen während der Kindheit und Adoleszenz</li><li>- Soziale und ökonomische Sicherheit</li><li>- Chancengleichheit</li><li>- Netzwerke für soziale Unterstützung und Integration</li><li>- Partizipations- und Einflussmöglichkeiten</li><li>- Empowerment-Strategien</li></ul>

Ausserdem tragen auch sogenannte Lebenskompetenzen zu einer günstigen Stressbewältigung bei. Lebenskompetenzen sind laut der WHO Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang mit Mitmenschen, Problemen und auch Stresssituationen ermöglichen (zit. in Steinmann, 2005, S.87). Beispiele dafür sind folgende Fähigkeiten:

- Hilfe geben und annehmen können,
- rechtzeitige und gezielte Inanspruchnahme professioneller Hilfe,
- Mut zum Ausdruck eigener Befindlichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse und
- Abwägung individueller Gesundheitsrisiken und Umgestaltung der eigenen Lebensweise (ebd.).

Sowohl Steinmann als auch Hafen betonen die Wichtigkeit der Stärkung der Schutzfaktoren (vgl. Kapitel 2). Die verschiedenen Präventionsarten sowie die Aspekte der Prävention (vgl. Kapitel 3.1. & 3.1.2.) geben Professionellen der Sozialen Arbeit die Werkzeuge, um die genannten Schutzfaktoren stärken zu können und somit Jugendliche bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen.

### 3.3 Präventionsansätze zur Stressbewältigung im Jugendalter

Im Kapitel 3.1 und 3.2 wurde grösstenteils auf ein allgemeines Präventionsverständnis eingegangen. Prävention fokussiert immer ein bestimmtes gesellschaftliches Problem, wie zum Beispiel Stress. Anke Beyers (2005) theoretischer Ansatz spezifisch für das Problem Stress, konzentriert sich entweder auf die Personen- oder auf die Umweltebene. Die Personenebene ist für den Kontext dieser Arbeit relevant. Auf dieser Ebene unterscheidet Beyer zwischen drei Präventionsmethoden (S. 36). Diese werden im aktuellen Kapitel kurz vorgestellt.

Die erste Methode ist das **Problemlösen**. Hierzu zitiert Beyer D´Zurilla und Goldfried (1971), welche Problemlösen als Metastrategie der Stressbewältigung definieren. Sie unterscheiden folgende Schritte zur Lösung eines Problems:

- 1) Allgemeine Orientierung
- 2) Problemdefinition und Problemkonkretisierung
- 3) Bestimmung von Lösungsmöglichkeiten
- 4) Entscheidung für eine Lösung und
- 5) Handlungsdurchführung und Evaluation. (zit. in Beyer, 2005, S. 37)

Beim Fehlen einer Lösung nach der Durchführung diese Schritte kann wieder beim Ersten angefangen werden. Diese Schritte ermöglichen eine erhöhte Handlungskompetenz und ein flexibleres Handeln (ebd.).

Eine weitere Methode zur Prävention auf persönlicher Ebene ist die **kognitive Intervention**. Wenn

jemand mit einer Situation konfrontiert ist, kann es bei einer Person je nach Anforderung und eigenen Bewältigungsressourcen zum Stresserleben kommen oder nicht (vgl. transaktionale Stressdefinition Kapitel 2). Nach Beyer (2005) spielen kognitive Interventionen eine grosse Rolle bei Stresssituationen. Bei einer solchen Intervention geht es darum, der Zielperson den Zusammenhang zwischen ihrer Kognition, den Emotionen und dem Verhalten zu vermitteln. Dabei werden Gedanken und Situationen, die zur Stressentstehung führen, erkannt. Danach werden die Gedanken geprüft und hinderliche Gedanken werden durch förderliche Gedanken ersetzt. Kognitive Interventionen eignen sich zur Förderung der Stressbewältigungskompetenzen, der Selbstwirksamkeit sowie der Selbsteinschätzung (S. 40).

Wie im Kapitel 2 auch beschrieben, können soziale Situationen eine Stressquelle für Jugendliche sein. Hierzu gehören Stressoren im alltäglichen Leben (alltäglicher Stress). Laut Beyer (2005), ist es wichtig im Rahmen der Stressprävention auch Methoden zur **Steigerung der sozialen Kompetenz** einzusetzen. Hinsch und Pfingsten (1998) definieren soziale Kompetenzen als die Fähigkeit, effektiv mit interpersonellen Beziehungen umzugehen (zit. in Beyer, 2005, S. 40). Konkret heisst das zum Beispiel nein zu sagen, Versuchungen zurückzuweisen, auf Kritik zu reagieren, Widerspruch zu äussern, sich zu entschuldigen und Schwäche eingestehen zu können (ebd.). Beyer (2005) erklärt weiter, dass es soziale Kompetenzen braucht, um mit Stressoren, die wegen sozialen Situationen entstehen, umgehen zu können (S. 38).

Als letzte Methode der Prävention zur Stressbewältigung im Jugendalter nennt Beyer die **Entspannung**. Hier geht Beyer auf Klein-Hessling (1997) ein, welcher besagt, dass die Entspannung zum Ziel hat, durch eine körperliche Entspannungsreaktion einem physiologischen Ungleichgewicht entgegenzuwirken (zit. in Beyer, 2005, S. 42). Entspannung wird nach Beyer (2005) eingesetzt, wenn eine direkte Problemlösung nicht möglich ist, wie zum Beispiel in nicht kontrollierbaren Situationen oder wenn ein Defizit bei der Bewältigungsstrategie auftaucht. Voraussetzung für eine solche Entspannungserfahrung ist die nötige Ruhe. Diese in einem stressigen Tag zu finden setzt ein gutes Zeitmanagement voraus (S. 42).

## 4 Offene Jugendarbeit

Dieses Kapitel ordnet einerseits die Offene Jugendarbeit (anschliessend OJA) im Berufsfeld der Sozialen Arbeit ein und gibt eine Übersicht der Definition, der Arbeitsweisen, Arbeitsprinzipien und Angebote der OJA in der Schweiz. Andererseits wird aufgezeigt, wie das Feld der Prävention in Bezug auf Stress ins Handlungsfeld der OJA eingebettet ist.

### 4.1 Eingliederung in die Profession der Sozialen Arbeit

Um das Handlungsfeld der OJA verstehen zu können, wird zuerst eine Verordnung in der Soziokulturellen Animation (anschliessend SKA), als auch im gesamten Berufsfeld der Sozialen Arbeit vorgenommen.

Die Soziale Arbeit ist ein Berufsfeld, welches verschiedene Berufsfelder beinhaltet. In der Schweiz ist die Trias aus Sozialarbeit, Sozialpädagogik und SKA massgeblich (Husi, Villiger, 2012, S. 39).

Bei unterstehender Abbildung von Voisard (zit in Husi & Villiger 2013) werden die Berufsfelder und ihre dazugehörigen Teilfunktionen und Tätigkeiten aufgezeigt.

Funktionssystem	Soziale Arbeit		
Funktion	Erhöhung von Inklusionschancen bzw. Beseitigung von Inklusionshemmnissen		
Operationsebene	Beobachten der Klientel in Hinblick auf Limitierungen für Inklusion		
Profession	<b>Soziokulturelle Animation</b>	<b>Sozialpädagogik</b>	<b>Sozialarbeit</b>
Teilfunktion	Prävention		Behandlung
Tätigkeit idealtypisch	Fördern	Erziehen	Beraten
Handlungsfeld idealtypisch	Freizeit-, Jugend-, Quartier-, Alterszentrum	Heim, Wohn- und Therapiengemeinschaft	Beratungsstelle, Institution, Firma

Abbildung 9: Berufsfelder der Sozialen Arbeit (Voisard zit. in Husi & Villiger, 2012, S. 53)

Diese Grafik verdeutlicht, dass alle drei Professionen die gleiche Funktion und Operationsebene haben und sich alle auf die "Erhöhung von Inklusionschancen bzw. Beseitigung von Inklusionshemmnissen" konzentrieren. Sie machen dies aber je nach Profession mit verschiedenen Teilfunktionen, durch verschiedene Tätigkeiten und in verschiedenen Handlungsfeldern (Husi & Villiger 2012, S. 53). Man erkennt, dass die SKA mittels Prävention versucht die Inklusionsfähigkeiten der Adressatinnen und Adressaten zu verbessern (ebd.). Die Sozialarbeit dagegen probiert dies vermehrt mittels Behandlung (ebd.). Die SKA ist idealtypisch in den Handlungsfeldern von Freizeit-, Jugend-, Quartier- und Alterszentren tätig (ebd.).



Husi und Villiger (2012) stellen in ihrem Buch Tätigkeitsfelder und Funktionen der SKA nach Hangartner (2010, S. 287) vor. Den Autorinnen scheinen die Funktionen für dieses Kapitel nennenswert, um ins Bewusstsein zu rufen, welche Funktionen die SKA in der Praxis einnehmen soll. Hangartner (2010) nennt folgende „Funktionen der Soziokulturelle Animation“:

- Vernetzungs- und Kooperationsfunktion,
- Partizipative Funktion,
- Präventive Funktion und
- Integrative Funktion (zit. in Husi und Villiger, S. 44).

Husi und Villiger (2012) zitieren ebenfalls Wettstein (2010), welcher besagt, dass der Ausgangspunkt der SKA der soziale Wandel und die sich daraus ergebenden Bewältigungsaufgaben ist (S. 51). Hier sehen die Autorinnen einen Bezug zum aktuellen Gesellschaftsthema Stress und der daraus entstehenden Nachfrage nach Stressbewältigungsstrategien und Unterstützungsmöglichkeiten.

In der Abbildung 9 ist zu sehen, dass unter anderem Jugendzentren zum Tätigkeitsfeld der SKA gehören, welche die Teilfunktionen Prävention und Behandlung umfassen, die Prävention aber stärker im Vordergrund ist. Im Nächsten Kapitel wird deshalb das Arbeitsfeld der OJA näher vorgestellt, um danach aufzeigen zu können, inwiefern Prävention innerhalb des Rahmens der OJA betrieben werden kann.

## **4.2 Das Arbeitsfeld der Offenen Jugendarbeit**

Der Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (anschliessend DOJ) definiert die Offene Kinder- und Jugendarbeit als „Teilbereich der professionellen Sozialen Arbeit mit einem sozialräumlichen Bezug und einem sozialpolitischen, pädagogischen und soziokulturellen Auftrag“ (DOJ, 2007, S. 3). Laut dem DOJ (2007), bietet die OJA unterschiedliche Freizeitangebote, die ohne Vorbedingungen, wie zum Beispiel eine Mitgliedschaft, genutzt werden können. Die OJA begleitet und fördert Jugendliche und setzt sich dafür ein, dass sie im Gemeinwesen integriert sind und betreibt Gesundheitsförderung. So arbeitet die OJA auf das Ziel hin, dass Jugendlichen ein hohes Selbstwertgefühl mit ausgeprägten Handlungs- und Sozialkompetenzen haben und sich gesund und wohl fühlen. Als Leistungsempfänger und Leistungsempfängerinnen definiert der DOJ Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 20 Jahren und junge Erwachsene bis 25 Jahre und ihre Bezugspersonen. Angebote werden für und mit bestimmten Gruppen je nach Bedarf vor Ort entwickelt und durchgeführt (ebd.).

In diesem Kapitel werden die Angebote, Tätigkeiten, Arbeitsprinzipien sowie Grundprinzipien der OJA aufgeführt.

#### 4.2.1 Angebote der Offenen Jugendarbeit

Der DOJ teilt Angebote der OJA als Dienstleistung im Gemeinwesen mit sozial- und kulturpolitischem Auftrag in folgende drei Dienstleistungsbereiche ein: „Information und Beratung“, „Animation und Begleitung“ und „Entwicklung und Fachberatung“ (Dachverband der Offenen Jugendarbeit, 2007, S. 7). In der folgenden Tabelle werden die einzelnen Angebote der Teilbereiche dargestellt.

Angebote der OJA		
Information & Beratung	Animation & Begleitung	Entwicklung & Fachberatung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niederschwellige Kurzberatung</li> <li>- Ressourcenerschliessung</li> <li>- Gesprächsangebot</li> <li>- Methoden der Erwachsenenbildung</li> <li>- Aufsuchende Arbeitsformen</li> <li>- Triage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Gruppenarbeit</li> <li>- Themenspezifische Projektarbeit</li> <li>- Ressourcenerschliessung</li> <li>- Aufsuchende Arbeitsformen</li> <li>- Jugendtreffpunkte</li> <li>- Jugendkulturelle Veranstaltungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung</li> <li>- Vernetzung</li> <li>- Koordination</li> <li>- Kommunikation</li> <li>- Methoden der Erwachsenenbildung</li> <li>- Ausbildung von Studierenden</li> </ul>

Abbildung 10: Angebote der OJA (eigene Darstellung auf der Basis vom Dachverband der Offenen Jugendarbeit, 2007, S. 7)

#### 4.2.2 Tätigkeiten der Offenen Jugendarbeit

Aus der Forschung von Husi und Villiger (2012) ergeben sich idealtypische Tätigkeiten für die Professionen der Sozialen Arbeit (S. 73). Sie nennen für die Soziokulturelle Animation und somit für die Offene Jugendarbeit folgende Tätigkeiten:

- Förderung unter anderem im Kinder- und Jugendbereich,
- Projektarbeit,
- Zusammenleben fördern,
- Empowerment begleiten,
- Partizipation fördern sowie
- Strukturen verändern (ebd.).

#### 4.2.3 Grundprinzipien der Offenen Jugendarbeit

Laut dem DOJ (2007) arbeitet die OJA nach drei „Grundprinzipien“, welche die Arbeit leiten, ihr ihre fachliche Grundsubstanz verleihen, die (Organisations-) Strukturen der OJA gestalten und ihr ermöglichen, ihre Ziele zu erreichen. Das erste ist die **Offenheit**, welche sich einerseits auf die Anspruchsgruppe, andererseits auf das Angebot bezieht. Der DOJ betrachtet die OJA als offenes System, welches konfessionell und politisch neutral ist und offen für soziokulturelle Veränderungen. Sie unterbreitet ein breites, ausdifferenziertes Angebot und eine Vielfalt an Dienstleistungen sowie Arbeitsmethoden. Hierzu gehört auch Flexibilität und unbürokratische Bereitstellung und Gestaltung von Freiräumen. Das zweite Grundprinzip bezieht sich auf die **Freiwilligkeit** der OJA. Das bedeutet, dass

die Angebote der OJA freiwillig sind und kein Zwangskontext generiert wird. Dieses Grundprinzip hilft der OJA ihr Ziel zu erreichen, die Selbstbestimmung der Jugendlichen zu unterstützen. Die **Partizipation** ist das letzte Grundprinzip der OJA und wird vom DOJ als Arbeits- und Umgangsform, welches auf Beteiligung, Mitwirkung und Mitbestimmung zielt, verwendet (S. 4).

#### **4.2.4 Arbeitsprinzipien der Offenen Jugendarbeit**

Ebenfalls ein wichtiger Bestandteil jeder OJA sind die vom DOJ (2007) bestimmten Arbeitsprinzipien, welche sich auf der Basis der aktuellen theoretischen und methodischen Erkenntnissen im Fachbereich entwickelt haben. Das erste Arbeitsprinzip der OJA, **lebensweltliche und sozialräumliche Orientierung** zeigt auf, dass sie sich an den Bedürfnissen, der Lebenslage und den Lebensbedingungen von Jugendlichen im Gemeinwesen orientiert und agiert deshalb nicht nur im geschlossenen Raum, sondern auch in den Lebensräumen der Jugendlichen aktiv ist. Beim Prinzip des **geschlechtsreflektierten Umgang** geht es in der OJA darum, Jugendliche damit zu konfrontieren, dass es in der heutigen Gesellschaft nicht nur zwei Geschlechtsstereotypen gibt. Dafür werden passende Settings für die Sensibilisierung gestaltet. Die Jugendlichen werden dabei unterstützt, sich mit der eigenen Geschlechterrolle und der daraus entstehenden Identitätssuche auseinander zu setzen. Dies führt zum nächsten Prinzip, dem **reflektierten Umgang mit der kulturellen Identifikation**, was von der Jugendkultur, Religion, ethnischen Identifikation, Sprache, Nationalität oder Politik beeinflusst wird. Die Professionellen der OJA müssen eine Haltung dazu haben und sich mit ihrer kulturellen Identifikation auseinandersetzen und die Kinder und Jugendlichen dazu anregen, dasselbe zu tun. Das vierte Arbeitsprinzip der OJA ist die **Verbindlichkeit und Kontinuität**, die nur durch verlässliche Rahmenbedingungen gewährleistet ist. Das bedeutet, dass es eine verbindliche und kontinuierliche Absicherung der OJA in Politik und Gemeinwesen gibt, als auch professionelle Strukturen und fachlich ausgewiesene Mitarbeitende. Die **Selbstreflexion** der Mitarbeitenden über ihre Rollen, ihr Menschenbild und ihre Verhaltens- und Denkweisen im Rahmen ihrer ressourcenorientierten Kontakt- und Beziehungsarbeit, stellt das letzte Arbeitsprinzip der OJA dar (S. 5). Der Einbezug aller Arbeitsprinzipien führt zur Professionalität der Jugendarbeitenden.

### **4.3 Prävention in der Offenen Jugendarbeit**

Die Inhalte der Kapitel 2.4 (Negative Auswirkungen von Stress), 3 (Prävention), 4.1 (Profession der Sozialen Arbeit) sowie 4.2 (Arbeitsfeld der OJA) werden im Folgenden zusammengeführt. Dabei wird aufgezeigt, inwiefern sich die OJA für die Durchführung von Prävention eignet und woran ein spezifischer Auftrag für die Prävention in der OJA abgeleitet werden kann.

## Gegenüberstellung

In der folgenden Tabelle wird mit Aussagen der Kapitel 3 und 4 eine direkte Verbindung zwischen Elementen des Auftrags der OJA und Aspekten der Prävention gemacht.

Zusammenführung vom Auf+A2:F21trag der OJA und dem Bezug zur Prävention	
Auftrag der OJA	Bezug zur Prävention
<p>Definition des DOJ (2007, S. 3):</p> <p>Die OJA ist ein Teilbereich der Sozialen Arbeit mit einem <b>sozialräumlichen Bezug</b> (hier als Teil des sozialen Systems der Jugendlichen verstanden).</p> <p><i>Vgl. Kapitel 4.2</i></p>	<p>Zentraler Aspekt der Prävention (Hafen, 2013, S. 141):</p> <p><b>Verhältnisprävention</b> arbeitet mit Massnahmen, die Veränderungen, im für diese Person relevanten sozialen System, zum Ziel haben (Hafen, 2013, S. 141).</p> <p><i>Vgl. Kapitel 3.2.1</i></p>
<p>Tätigkeit der OJA (Husi &amp; Villiger, 2012, S. 73):</p> <p><b>Empowerment begleiten</b></p> <p><i>Vgl. Kapitel 4.2.2</i></p> <p>Angebote der OJA (DOJ, 2007, S. 6f):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ressourcenerschliessung</b> im Rahmen der Information und Beratung sowie der Animation und Begleitung.</li> <li>▪ Themenspezifische <b>Projektarbeit</b> als Angebot der OJA im Rahmen der Animation und Begleitung.</li> </ul> <p><i>Vgl. Kapitel 4.2.1</i></p> <p>Grundprinzip der OJA (DOJ, 2007, S. 4):</p> <p><b>Partizipation</b></p> <p><i>Vgl. Kapitel 4.2.3</i></p>	<p>Methodische Faktoren als Aspekte der Prävention (Hafen, 2013, S. 141-208):</p> <p><b>Empowerment</b></p> <p><b>Ressourcenorientierung</b></p> <p><b>Projektarbeit</b></p> <p><b>Partizipation</b></p> <p><i>Vgl. Kapitel 3.1.2</i></p>
<p>Arbeitsprinzip der OJA (DOJ, 2007, S.5):</p> <p><b>Geschlechtsspezifischer Umgang</b></p> <p><i>Vgl. Kapitel 4.2.4</i></p>	<p>Zentraler Aspekt der Prävention (Hafen, 2013, S. 221):</p> <p><b>Zielgruppenfaktor</b> als präventive Massnahme, wie z.B. genderspezifische Angebote.</p> <p><i>Vgl. Kapitel 3.2.1</i></p>

Abbildung 11: Zusammenführung vom Auftrag der OJA und dem Bezug zur Prävention (eigene Darstellung)

Diese Gegenüberstellung zeigt auf, dass sich die Prinzipien und Arbeitsweisen in der OJA mit zentralen Aspekten und Methoden der Prävention decken. Einerseits hat die OJA gemäss der Definition vom DOJ (2007) einen sozialräumlichen Bezug (S.3), womit das soziale System der Jugendlichen verstanden werden kann. Dies wiederum kann man in Verbindung setzen mit der Verhältnisprävention von Hafen (2013), die Veränderungen im sozialen System der Person zum Ziel hat (S. 141). Das Ziel der Verhältnisprävention, findet also mit dem Bezug der OJA eine Übereinstimmung. Die methodischen Faktoren Empowerment, Ressourcenorientierung, Projektarbeit und Partizipation, die als Aspekte der Prävention gelten (Hafen, 2013, S.141-208), finden mit den Tätigkeiten der OJA (Husi &

Villiger, 2012, S.73) und den Grundprinzipien und Angeboten der OJA (DOJ, 2007, S.4-6) Übereinstimmung. Das bedeutet, dass die OJA beste Voraussetzungen für präventives Arbeiten aufweist. Ausserdem ist der Zielgruppenfaktor, wie zum Beispiel genderspezifische Angebote, ein zentraler Aspekt der Prävention (Hafen, 2013, S.221), was mit dem Arbeitsprinzip „Geschlechtsspezifischer Umgang“, welches der DOJ (2007) für die OJA beschreibt (S.5), einher geht.

### **Stärkung von Schutzfaktoren der Jugendlichen durch die Arbeit mit Gruppen**

Brunner und Stuber (2014) benennen, dass sich der Rahmen der OJA wegen der Arbeit mit Gruppen für die Prävention eignet. Durch die Arbeit im Treffbetrieb oder in kleinen Projekten werden Settings gebildet, die Platz für Gruppenprozesse und Aushandlungen zulassen. Laut Brunner und Stuber führt dies dazu, dass Schutzfaktoren auf der psychischen und sozialen Ebene gestärkt werden. Sie nennen folgende Beispiele von Schutzfaktoren (S. 83f):

- Selbstbewusstsein,
- Positive Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber,
- Vermeidung von sozialem Ausschluss,
- Förderung der Integration,
- Gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie
- Kontakt- und Entscheidungsfähigkeit (ebd.).

Brunner und Stuber betonen die Wichtigkeit von Partizipation in Projekten, um Nachhaltigkeit zu erschaffen und um Verantwortungsübergabe und Gestaltungsmöglichkeit entstehen zu lassen. Sie sehen auch bei der Zusammenarbeit mit der Schule eine Möglichkeit, zum Beispiel im Rahmen von Projektwochen, die genannten Faktoren zu stärken und somit präventiv zu arbeiten (S. 83).

### **Unterstützung der Stressbewältigung in der Praxis**

Im Leitfaden „Stressbewältigung bei Jugendlichen“ besagt der Verein Offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern und die Berner Gesundheit (2010), dass die Stressbewältigung als spezifischer Bereich der Prävention, im Jugendalter sehr wichtig ist (S.4). Der Leitfaden zeigt Voraussetzungen für eine positive Wirkung von Stressprävention auf:

- Optimale Ausrichtung auf die Zielgruppe,
- klare Ziele mit Indikatoren der Zielerreichung und Überprüfung,
- professionelle Umsetzung unter Berücksichtigung der vorhandenen Ressourcen,
- Einbettung in eine übergeordnete Strategie und
- Verbindung von Verhältnis- und Verhaltensprävention (ebd).

Weiter werden hinderliche Kriterien aufgezeigt, welche zu umgehen gelten:

- einmalige Events,
- Begrenzung auf Informationsvermittlung,
- Förderung von Einzelaspekten,
- Massnahmen weder theoretisch noch empirisch oder praktisch begründen sowie
- Massnahmen kurzfristig konzipieren (Verein Offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern & Berner Gesundheit, 2010, S.4).

Diese Praxis-Tipps helfen den Jugendarbeitenden den präventiven Rahmen der OJA richtig zu nutzen.

Es kann zusammengefasst werden, dass die Tabelle der Abbildung 11 Parallelen zwischen der Theorie der Prävention und dem Auftrag bzw. den Aufgaben der OJA aufzeigt. Die Autorinnen sehen diese Parallelen als Auftrag und Legitimation präventiv im Rahmen der OJA zu arbeiten und somit auch Stressprävention zu betreiben. Die Professionellen der OJA können zudem durch ihre Arbeitsweisen und Arbeitsprinzipien verschiedene Schutzfaktoren der Jugendlichen stärken. Stressprävention kann durch das Einhalten der Voraussetzungen und Vermeiden der hinderlichen Kriterien des Vereins Offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern und der Berner Gesundheit, erfolgreich im Rahmen der OJA umgesetzt werden.

## 5 Forschungsmethodik

Dieses Kapitel eröffnet den empirischen Teil dieser Arbeit und dokumentiert das Forschungsvorgehen der qualitativen Forschung, welches dieser Arbeit zugrunde liegt. Zuerst wird der Forschungsgegenstand vorgestellt, gefolgt von den eingesetzten Erhebungsinstrumenten. Weiter wird die Auswahl der Befragten vorgestellt, sowie die Vorgehensweise der Datenerhebung und zum Schluss die Methode der Datenauswertung.

### 5.1 Forschungsgegenstand

Die Forschung dieser Arbeit wird von der ersten und zweiten Frage, der im Kapitel 1.4 vorgestellten Forschungsfragen geleitet.

Frage 1	<b>Was stresst die Jugendlichen, die das Angebot der Offenen Jugendarbeit nutzen, wie gehen sie damit um und wo wünschen sie sich Unterstützung?</b>
Frage 2	<b>Welchen Beitrag kann die Offene Jugendarbeit zugunsten der Stressbewältigung und Stressprävention von Jugendlichen leisten?</b>

Die Autorinnen wollen einen Beitrag zur Stressprävention in der OJA leisten, in dem sie die Stressoren und Stressbewältigungsstrategien der Zielgruppe erforscht haben, sowie was für sie stressfördernd und stressmindernd an der OJA ist. Ausserdem wurde eruiert, welche Unterstützung sich die Zielgruppe von der OJA wünscht. Die Forschung wurde mit dem Ziel durchgeführt, Klarheit zu bekommen, wo die OJA beim Thema Stress im Jugendalter ansetzen und die Jugendlichen am besten unterstützen kann.

### 5.2 Erhebungsinstrumente

Die Forschung wurde in einem zweistufigen Verfahren durchgeführt. Zuerst wurden Gruppendiskussionen mit Jugendlichen durchgeführt und danach ein Feedbackgespräch mit Fachpersonen der OJA. Die Ergebnisse der Gruppendiskussion ergeben Antworten für beide Forschungsfragen. Das Feedbackgespräch liefert zusätzliches Material für die Beantwortung der zweiten Forschungsfrage.

#### 5.2.1 Gruppendiskussionen mit Jugendlichen

Bei der ersten Stufe der Forschung wurden Gruppendiskussionen nach der Theorie von Siegfried Lamnek und Claudia Krell durchgeführt. Lamnek und Krell (2016) bezeichnen die Gruppendiskussion als Gespräch von mehreren Teilnehmenden zu einem von der Diskussionsleitung benannten Thema, um Informationen zu sammeln (S. 384). Hier stehen die Angaben der Teilnehmenden und die Gruppenprozesse, die zur Äusserung bestimmter Meinungen oder Einstellungen führen, im Mittelpunkt

des Interesses (Lamnek & Krell, 2016, S. 388-389). Am Anfang einer Gruppendiskussion stellt der Diskussionsleiter oder die Diskussionsleiterin eine Frage oder präsentiert das zu behandelnde Thema, was zu einer Diskussion unter den Teilnehmenden führt. Das Thema wird nur grob eingegrenzt um Offenheit und Flexibilität in der Diskussion zu ermöglichen. Eine Gruppendiskussion wird auf Tonband oder Video aufgezeichnet und nach den Regeln einer Transkription verschriftlicht (ebd.).

Diese Erhebungsmethode wurde gewählt, um von den Diskussionen die entstehen, zu profitieren. Sowie Lamnek und Krell (2016) beschreiben, geht es bei der Gruppendiskussion um die Gespräche unter den Teilnehmenden, was neue Themen und Gedanken entstehen lässt (S. 389). Dies lässt zu, dass die Gesprächsteilnehmenden das Gespräch selber mitgestalten können. Dadurch bekommt die Diskussionsleitung genauere Antworten darüber, was die Jugendlichen beschäftigt (ebd.).

Für die Forschung dieser Arbeit wurden vier Gruppendiskussionen, mit vier bis fünf Jugendlichen pro Diskussion, durchgeführt. Es waren jeweils beide Autorinnen an den Gesprächen präsent. Eine übernahm die Rolle der Diskussionsleiterin und die andere, die der "Themenhüterin". Die Themenhüterin fragte bei Unklarheiten nach, hatte die Zeit im Überblick und war für die Tonaufnahmen verantwortlich.

Um die Thematik einzugrenzen und eine Struktur in die Diskussion zu bringen, bereiteten die Autorinnen einen Diskussionsleitfaden vor. Dieser wurde in vier Phasen aufgeteilt, welche aus einer Hauptfrage und möglichen Nachfragen bestehen.



**1. Wir interessieren uns dafür, wie es bei euch so mit dem Stress ist. Was stresst euch? Wie geht ihr damit um? Erzählt uns mal ein bisschen.**

- *Was heisst für euch Stress?*
- *Wie merkt ihr, dass ihr gestresst seid?*
- *Könnt ihr euch an eine bestimmte Situation erinnern, die euch gestresst hat? Wie hat sich das angefühlt und wie seid ihr damit umgegangen?*
- *Gab es schon einmal eine Situation in eurem Leben, wo ihr richtig überfordert ward und das Gefühl hattet, damit nicht umgehen zu können?*

**2. Was macht ihr alles so in eurer Freizeit? Wie kommt ihr damit klar? Ist es ok oder zu anstrengend?**

- *Was macht ihr so, wenn ihr kein Hobby habt und keine Hausaufgaben habt?*
- *Kommt das oft vor?*

**3. Jetzt sprechen wir etwas über die Jugendarbeit. Wie oft seid ihr denn hier und was macht ihr hier alles so? Erzählt mal...**

- *Macht ihr auch aktiv mit beim Organisieren von Projekten und Anlässen? Wie ist das dann so?*
- *Warum macht ihr nicht aktiv mit?*
- *Wenn ihr bei einem Anlass mitorganisiert, setzt euch das unter Druck? Was genau?*
- *Gibt es Dinge an der Jugendarbeit, die euch stressen?*

**4. Wenn ihr jetzt wieder an die stressigen Situationen von vorhin denkt. Wo und wie hätte euch die Jugendarbeit dabei unterstützen können? Hättet ihr überhaupt Unterstützung gebraucht oder gewollt? Erzählt mal...**

- *Welche Anlässe/Angebote wirken dem Stress entgegen?*
- *Denkt an einen Jugendlichen der oder die gestresst ist. Welche Unterstützung würde sich diese Person wünschen?*

Abbildung 12: Leitfaden Gruppendiskussion mit Jugendlichen (eigene Darstellung)

Dieser Leitfaden wurde bei jedem Gruppengespräch flexibel gehalten und während den Gesprächen jeweils angepasst. Es ging den Autorinnen darum, Aussagen zu allen vier Hauptfragen zusammen zu tragen, aber nicht darum die Reihenfolge starr einzuhalten. Die Sprache wurde der Zielgruppe angepasst. Dies wurde von den Autorinnen als wichtig empfunden, um das Thema den Jugendlichen näher zu bringen, verständlicher zu machen und eine Diskussion unter den Teilnehmenden entstehen zu lassen.

### 5.2.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen

Der zweite Teil der Forschung bestand aus einem Feedbackgespräch mit drei Fachpersonen. Das Gespräch wurde ebenso im Rahmen eines Gruppengesprächs (nach Lamnek und Krell) durchgeführt, mit Beachtung von der Theorie des Experteninterviews von Michael Meuser und Ulrike Nagel. Nach Meuser und Nagel (1991) ist das Experteninterview eine Form des Leitfadeninterviews, wo der oder die Befragte Teil des Feldes ist, welches den Forschungsgegenstand bildet (S. 143-145). Gegenstand

der Untersuchung von Experteninterviews sind Aufgaben, Tätigkeiten, Erfahrungen und Wissensbestände (ebd.). Die Experten geben Auskunft über ihr Handeln im Feld (ebd.). Die zu interviewende Person gibt hier nicht als Einzelfall, sondern als Repräsentant oder Repräsentantin einer Gruppe Auskunft (ebd.).

Hier ging es den Autorinnen darum, den Fachpersonen die zusammengefassten Resultate von den Gruppendiskussionen mit den Jugendlichen vorzustellen und ihre fachlichen, erfahrungs- und wissensbasierten Meinungen und Feedbacks zu den Ergebnissen der Gruppendiskussion der Jugendlichen zu sammeln.

Wie bei den Gruppendiskussionen mit den Jugendlichen, wurde der Fokus auch beim Feedbackgespräch auf die Diskussionen, die unter den Teilnehmenden entstanden ist, gelegt.

Auch hier haben die Autorinnen einen Diskussionsleitfaden entwickelt:

#### **Einstiegsfragen**

1. Wo fließt die Stressprävention / Stressbewältigung in die Angebote der OJA ein? Gibt es bereits Projekte dazu?

#### **Vorstellung der Ergebnisse der Gruppendiskussion mit den Jugendlichen.**

##### **Reaktion auf die Ergebnisse**

2. Was überrascht euch? Was deckt sich mit euren Wahrnehmungen?

##### **Rolle der OJA**

3. Wo seht ihr Verbesserungs- oder Anpassungsmöglichkeiten in der OJA?

4. Wie könnte die Stressprävention in der OJA umgesetzt werden?

5. Ist es überhaupt der Auftrag der OJA in diesem Bereich etwas zu machen?

##### **Sensibilisierung der OJA**

6. Habt ihr das Gefühl, dass Jugendarbeitende zum Thema "Stress bei Jugendlichen" genügend sensibilisiert sind?

7. Wie kann die Sensibilisierung von Stressbewältigung bei Fachpersonen der OJA gestärkt werden?

##### **Abschluss**

8. Ging etwas vergessen, was wollt ihr sonst noch sagen?

*Abbildung 13: Leitfaden Feedbackgespräch mit Fachpersonen (eigene Darstellung)*

## 5.3 Feldzugang und Stichproben

### 5.3.1 Gruppendiskussionen mit Jugendlichen

Bei den Gruppendiskussionen wurden Jugendliche von einer kleinen und einer mittelgrossen Zentralschweizer Gemeinde als Experten und Expertinnen über ihre eigene Lebenswelt befragt. Diese beiden Orte wurden von den Autorinnen wegen den bestehenden Kontakten zu den Jugendlichen und der Vernetzung mit den Fachpersonen durch den Beruf gewählt.

Nach Lamnek und Krell (2016) steht oder fällt eine Gruppendiskussion mit der Auswahl der Teilnehmenden und der Diskussionsleitung. Sie halten fest, dass Realgruppen, die ausserhalb der Diskussion existieren und von Thema betroffen sind, als Teilnehmende von Gruppendiskussion ausgewählt werden sollen, um soziale Prozesse zu rekonstruieren. Es kann aber je nach Forschungsinteresse sinnvoll sein, nicht Realgruppen zu nehmen (S. 391).

Die Stichproben wurden durch ein Sampling erstellt. Das Sampling beschreibt nach Flick (2009) ein Auswahlverfahren der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner (S. 86). Bei dem Sampling der Jugendlichen für die Gruppendiskussionen wurden zwei verschiedene Methoden eingesetzt. In der Gemeinde, wo keine der Autorinnen arbeitet, wurde die Gruppe nach der Methode der „Gatekeeper“ nach Marco Petrucci (2007) gebildet. Hier wird das Expertenwissen von einer im Feld tätigen Person genutzt (zit. in Marius Metzger, 2009, S. 2). Die Autorinnen gelangten über den vor Ort arbeitenden Jugendarbeiter zu den Jugendlichen. In der zweiten Gemeinden wurden die befragten Gruppen nach der deduktiven Stichprobenziehung gebildet (Metzger, 2009, S.1). Nach dieser Methode wird die Stichprobe vor der Forschung nach bestimmten Kriterien festgelegt (ebd.).

Die Kriterien der Autorinnen waren, Mädchen und Jungen (getrennt) und Jugendliche der jeweils gleichen Schulstufe in eine Gruppe zusammenzunehmen. Diese Kriterien führen dazu, dass die Gruppen Realgruppen sind. Sie kennen sich und gehen zusammen in die Schule, sind aber keine bestehenden Cliques. Zudem war es ein Kriterium, dass Jugendliche befragt werden, welche die Angebote der OJA oft nutzen und partizipieren (aktiv) und solche, die den Treff besuchen aber nicht partizipieren (passiv). Die Anzahl Jugendliche pro Gruppe wurde auf vier gesetzt.

Folgend ist der Entwurf des Samplings vor der Anfrage der Teilnehmenden.

<b>Gemeinde 1</b>	<i>Mädchen</i>	<i>Jungen</i>	<b>Gemeinde 2</b>	<i>Mädchen</i>	<i>Jungen</i>
aktiv	2 Personen	2 Personen	aktiv	2 Personen	2 Personen
passiv	2 Personen	2 Personen	passiv	2 Personen	2 Personen
	= <b>Gruppe 1</b>	= <b>Gruppe 2</b>		= <b>Gruppe 3</b>	= <b>Gruppe 4</b>

Abbildung 14: Sampling der Jugendlichen, Planung (eigene Darstellung)

Während der Anfragen gab es Änderungen und die Gruppen sahen nach der abgeschlossenen Forschung so aus:

<b>Gemeinde 1</b>	<i>Junqen 1. ORS</i>	<b>Gemeinde 2</b>	<i>Junqen 3. ORS</i>	<i>Mädchen 2. ORS</i>	<i>Mädchen 3. ORS</i>
aktiv	0 Personen	aktiv	3 Personen	2 Personen	2 Personen
passiv	4 Personen	passiv	2 Personen	2 Personen	2 Personen
	= <b>Gruppe 1</b>		= <b>Gruppe 2</b>	= <b>Gruppe 3</b>	= <b>Gruppe 4</b>
Datum	02.06.2017	Datum	14.06.2017	20.06.2017	05.07.2017

Abbildung 15: Durchgeführter Sampling der Jugendlichen (eigene Darstellung)

### 5.3.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen

Weil die Form des Gesprächs nicht einem typischen Experteninterview entsprochen hat, wurde bei der Wahl der Experten die Theorie von Udo Mayer hinzugezogen. Laut Mayer (2013) ist ein Experte oder eine Expertin jemand, der auf einem begrenzten Gebiet über ein klares und abrufbares Wissen verfügt und dessen Ansichten auf sichere Behauptungen gründen (S.41).

Das Feedbackgespräch wurde mit einer Expertin und zwei Experten jener Jugendtreffs geführt, die von den befragten Jugendlichen besucht wurden. Die Expertin ist Jugendarbeiterin und arbeitet da, wo die meisten Jugendlichen befragt wurden. Einer der Experten ist dort Jugendarbeiter, wo die Jungen der 1. Oberstufe befragt wurden. Der letzte Experte ist selbstständig und hat bei einer der betroffenen Gemeinden die fachliche Leitung und bei der anderen fungiert er als Coach. Die Autorinnen wählten bewusst Experten von den betroffenen Gemeinden, um den Zugang zu den Antworten von den Jugendlichen zu erleichtern. Die folgende Tabelle zeigt das Sampling der Fachpersonen auf.

<b>Sampling der Fachpersonen</b>			
<b>Fachpersonen</b>	<b>Gender</b>	<b>Ausbildung</b>	<b>Beruf / Arbeitsstelle</b>
<b>FP1</b>	männlich	Soziokulturelle Animation, Master in Coaching-Supervision, CAS in Organisationsentwicklung – Change Management,	selbstständig als Coach, Supervisor, 4 Mandate bei Jugendarbeitsstellen, Moderator, entwickelt Konzepte für Gemeinden
<b>FP2</b>	männlich	Sozialpädagogik	Stellenleiter Jugendanimation in mittelgrosser Gemeinde in der Zentralschweiz
<b>FP3</b>	weiblich	Soziokulturelle Animation	Teamleiterin Jugendanimation in kleiner Gemeinde in der Zentralschweiz

Abbildung 16: Sampling der Fachpersonen (eigene Darstellung)

## 5.4 Datenauswertung

### 5.4.1 Gruppendiskussion mit Jugendlichen

Die Gruppendiskussionen wurden nach der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse von Kuckartz (2016) ausgewertet. Diese Methode eignet sich für die Auswertung von Gruppendiskussionen und besteht aus sieben Schritten, welche alle für die Forschung dieser Arbeit durchgeführt wurden. Wie im Kapitel 5.2.1 festgehalten, wurden die Gruppeninterviews auf Tonband aufgenommen und danach transkribiert. Anschliessend kam der erste Schritt der Methode, das Markieren von wichtigen Textstellen, gefolgt vom Entwickeln von thematischen Hauptkategorien. Diese werden nach Kuckartz deduktiv gebildet. Das heisst, dass die Hauptkategorien aus dem theoretischen Bezugsrahmen abgeleitet wurden. Das empirische Material wurde danach entlang dieser Kategorien analysiert. Somit kann das gesamte Material ausdifferenziert werden und gewinnt an Komplexität und Erklärungskraft (S. 70-80).

Es wurden die folgenden 6 Hauptkategorien gebildet:

- Stresswirkung,
- Stressbewältigung,
- Partizipation,
- Stressfördernde Komponenten der OJA,
- Stressmindernde Komponenten der OJA und
- Gewünschte Unterstützung durch die OJA

Der dritte Schritt der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse ist das Codieren oder das Zusammenstellen aller Textstellen der gleichen Hauptkategorie. Danach werden innerhalb der Hauptkategorien Subkategorien gebildet, um den Text noch mehr auseinanderzunehmen und genauer zu analysieren (Kuckartz, 2016, S.80-84). Ein Beispiel ist hier zu sehen:

<b>Hauptkategorie</b>	Stressauswirkung
<b>Subkategorien</b>	1) physische Ebene 2) psychische Ebene (kognitiv-emotional) 3) psychische Ebene (verhaltensbezogen)

Abbildung 17: Beispiel Haupt- und Subkategorien (eigene Darstellung)

Im fünften Schritt wird das gesamte Material erneut anhand der ausdifferenzierten Subkategorie codiert (ebd., S. 85).

Zum Schluss wird eine Auswertung oder Zusammenfassung pro Kategorie gemacht und die Ergebnisse dargestellt (ebd.). Die Zusammenfassungen pro Kategorie, beziehungsweise Subkategorie sind die Basis für die Darstellung der Interviewdaten im Kapitel 6 sowie für die Diskussion der Ergebnisse in Kapitel 7.

#### **5.4.2 Feedbackgespräch mit Fachpersonen**

Die Ergebnisse des Feedbackgesprächs dienen der Diskussion und sind nicht der Mittelpunkt der Forschung. Deswegen und um den Rahmen dieser Forschungsarbeit nicht zu sprengen, wurde das Gespräch mit den drei Fachpersonen zu einem ausführlichen Protokoll zusammengefasst. Dieses Protokoll wurde anhand folgender Kategorien codiert:

- Bestehende Unterstützung,
- Handlungsmöglichkeiten,
- Handlungsbedarf und
- Stressquellen

Pro Hauptkategorien werden, wie bei der Auswertung der Gruppendiskussionen, Subkategorien gebildet. Zum Schluss wurden auch wieder die Textstellen pro Kategorie zusammengeführt. Auf diese Daten wird auch im Kapitel 6 und 7 Bezug genommen.

### **5.5 Reflexion der Forschung**

Beim Sampling der Jugendlichen war das Ziel, wie im Kapitel 5.3.1 aufgezeigt, jeweils zwei Gruppen von zwei Gemeinden zu befragen. Es war den Autorinnen aufgrund eines Missverständnisses jedoch nicht möglich, in der ersten Gemeinde einen weiteren Termin vor den Sommerferien, gemäss Zeitplan, zu erhalten. Da eine der Autorinnen in der zweiten Gemeinde arbeitet, war es trotzdem möglich eine dritte Gruppe in der zweiten Gemeinde zu erstellen. Aufgrund des direkten Kontaktes zu den Jugendlichen, gestaltete sich die Terminvereinbarung in der zweiten Gemeinde einfacher.

Die Forschungsmethode der Gruppendiskussion wird von der Autorinnen positiv und passend zum Thema dieser Bachelorarbeit bewertet, forderte von der Gesprächsleiterin jedoch eine hohe Aufmerksamkeit und Flexibilität. Der Ablauf der Gruppendiskussion wurde vor Ort jeweils angepasst, je nach Antworten der Jugendlichen und Gesprächsverlauf.

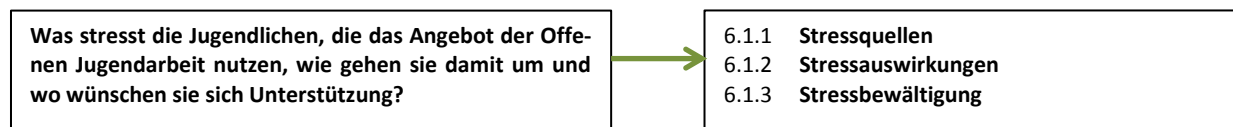
Anfänglich, war das Ziel der Autorinnen, eine Sicht von den Jugendlichen sowie von Fachpersonen auf das Thema zu bekommen. Deshalb war vorerst geplant, einzelne Experteninterviews mit Fachpersonen zu führen und diese auch zu transkribieren. Bei der weiteren Zeit- und Ablaufplanung und nach den Coachings im Rahmen des Kolloquiums merkten die Autorinnen, dass ihr Vorhaben den Umfang der Bachelorarbeit übersteigen würde. Deshalb wurde entschieden, den Fokus auf die Ju-

gendlichen zu legen und die Fachpersonen nur als Unterstützung in Form eines Feedbackgesprächs herbeizuziehen. Dieses Vorgehen hat sich bewährt und die Hauptaussagen der Fachpersonen flossen in die Diskussionen und Handlungsempfehlungen ein.

## 6 Darstellung der Interviewdaten

In diesem Kapitel werden die Interviewergebnisse aus den Gruppendiskussionen mit den Jugendlichen, sowie aus dem Feedbackgespräch mit den Fachpersonen dargestellt. Die Interviewdaten werden anhand der im Kapitel 5 vorgestellten Kategorien und Subkategorien in verdichteter Form dargestellt. Damit sich die Leserschaft ein Bild über die Authentizität und Einzigartigkeit der Aussagen machen kann, werden zahlreiche Ausschnitte der Transkriptionen (Zitate) aufgeführt. Die Zitate werden jeweils mit der im Kapitel 5.3.1 zugeschriebenen Gruppenzahl und mit dem zugeteilten Buchstaben der betreffenden Person angeschrieben. Am Schluss des Zitats wird aufgezeigt, auf welcher Zeile das Zitierte im Transkript vorkommt. Auffälligkeiten zwischen den Geschlechtern und je nach Altersstufen werden im Fliesstext erwähnt und bei der Diskussion im Kapitel 7 analysiert. Die Kernaussage jeder Kategorie wird am Schluss von jedem Unterkapitel festgehalten. Nachfolgend wird mit einer Grafik nochmals dargestellt, welche Hauptkategorien sich aus welchen Forschungsfragen heraus gebildet haben:

### Forschungsfrage 1



### Forschungsfrage 2

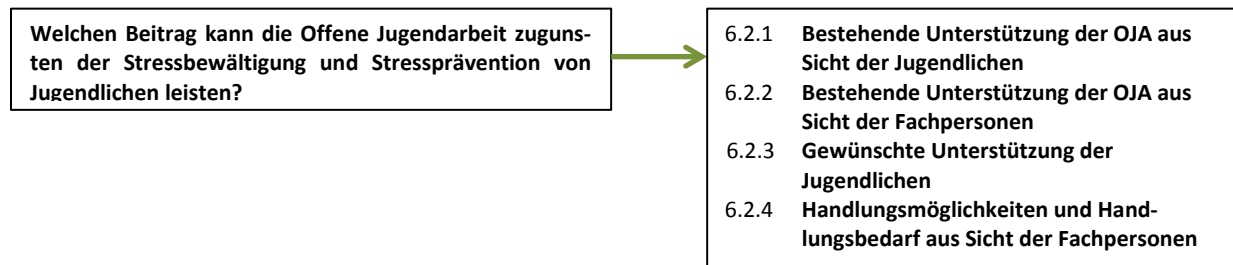


Abbildung 18: Zuteilung der Hauptkategorien zu den Forschungsfragen (eigene Darstellung)



## 6.1 Forschungsfrage 1

Im ersten Teil der Datendarstellung werden die Daten von den Gruppeninterviews zu den Leitfragen über Stressoren, Stressauswirkungen und Stressbewältigung dargestellt. Diese Aussagen und Daten geben eine Antwort auf die erste Forschungsfrage (siehe Kapitel 1.3).

### 6.1.1 Stressquellen

Die Nennungen wurden in folgende Subkategorien, analog der im Kapitel 2.3.3 beschriebenen Theorie von Arnold Lohaus eingeteilt: „Kritische Lebensereignisse“, „Normative Stressoren“ und „Alltäglicher Stress“.

<b>Stressquellen</b>
<b>Kritische Lebensereignisse</b>
- Scheidung der Eltern
<b>Normative Stressoren</b>
- Berufswahl - Unzufrieden mit sich selber sein - Cliques Konkurrenz - Partnerschaft / Liebeskummer - Gruppendruck
<b>Alltäglicher Stress</b>
- Streit mit Eltern, Geschwister und Freunden - Schule / Hausaufgaben - Social-Media - Zeitmanagement / Zeitmangel - Zeitintensives Hobby - Zu wenig Aufmerksamkeit bekommen

Abbildung 19: Stressquellen der Jugendlichen (eigene Darstellung)

Die befragten Jugendlichen gaben Stressoren von allen Subkategorien an. Bei den normativen Stressoren, also den Stressoren, die mit den Entwicklungsaufgaben der Jugendlichen zu tun haben, war die Berufswahl das Thema, das sie am meisten beschäftigte. Die Mädchen und Jungen meinten, dass sie die Wahl des richtigen Berufs oder einer weiterführenden Schule, also die Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft extrem stresst. Auch der Umgang mit Bewerbungsabsagen sei sehr belastend. Die Berufswahl beschäftigt die Jugendlichen ab der 2. Oberstufe. Für die befragten Jugendlichen der 1. Oberstufe war die Berufswahl noch kein Stressor.

**Gruppe 2 E:** *Also ich hatte eigentlich so ein bisschen das letzte Jahr ein bisschen Stress gehabt weil ich habe ungefähr 6 verschiedene Berufe ausprobiert aber nichts hat mir zugesagt und von aussen ist der Druck gekommen, ja du musst dich entscheiden du musst dich entscheiden, mhm, aber ich werde jetzt erst in einem Monat 16 Jahre und eigentlich muss sich ein Grossteil von den Jugendlichen mit 15 Jahren schon eigentlich für den Rest des Lebens entscheiden... (Z149).*

Weitere Stressoren, die normativen Charakter haben, sind die Konkurrenz unter Cliques, der Umgang mit einer Partnerschaft oder Liebeskummer und unter Gruppendruck sein, wie beispielsweise beim Rauchen.

Ein weiterer Faktor, der vor allem von den Mädchen genannt wurde, ist das unzufrieden sein mit sich selbst. Die Mädchen meinten, dass Social-Media Plattformen, wie beispielsweise Instagram, sehr belastend sein können, wenn man sich immer mit den anderen Frauen vergleicht. Die Mädchen fühlen sich dann selber nicht mehr schön. Im Allgemeinen würden sie oft Fehler bei sich selber suchen und haben extrem hohe Erwartungen an sich selber.

**Gruppe 4 D:** *Wenn du so Instagram gehst oder so, alle mega schön, perfekter Körper uns so. Keine Ahnung. Dann schaust du selber in den Spiegel und denkst nur so... Was bringt das eigentlich, wenn man den ganzen Tag das anschaut und danach, keine Ahnung.... (Z99).*

Beim Alltäglichen Stress belastet die befragten Jugendlichen Streit mit der Familie und Freunden am meisten. Dabei kamen die Antworten von der 1.-3. Oberstufe. Streit erleben die befragten Jugendlichen zu Hause mit den Eltern, mit den Geschwistern oder unter Freunden. Streit mit den Eltern gibt es vor allem wegen Regeln, wie beispielsweise das Aufräumen, die Ausgehzeiten oder aber wenn schlechte Noten geschrieben werden. Streiten die Eltern miteinander zu Hause, wird es ebenfalls als Stressor wahrgenommen. Ein Mädchen fand die Situation zu Hause belastend, weil ihr Bruder von den Eltern mehr Aufmerksamkeit bekommt als sie und sie sich dadurch alleine fühlt.

**Gruppe 3 B:** *mein Bruder braucht so, er hat halt ein paar Macken und er braucht sehr viel Aufmerksamkeit, und das stresst mich manchmal auch schon weil manchmal fühlt man sich so alleine... (Z100).*

**Gruppe 4 C:** *ja eigentlich nur Familienstress, Druck ist eigentlich am Meisten. schon so am Meisten die Eltern buuuuh (Z17).*

Die Schule wurde von allen Gruppen als alltäglicher Stressor genannt. Dazu gehört vor allem das Lernen für Prüfungen, das Erledigen der Hausaufgaben und der Druck, immer gute Noten zu schreiben. Die Mädchen und Jungen gaben auch Zeitmangel oder fehlendes Zeitmanagement als Stressor an. Zeitintensive Hobbys wie Leistungssport oder mehrere Hobbys gleichzeitig zu haben, wurden in diesem Zusammenhang erwähnt.

**Gruppe 4 D:** Also letztes Mal hatte ich ein Konzert und dann hatte es mich auch voll angeschissen diese Proben und so und dann denke ich, ja ich wäre jetzt lieber draussen mit den Freunden aber eigentlich sagt die Mutter, ja du musst jetzt gehen und eigentlich müsste man auch gehen aber irgendwie stresst das auch, weil alle draussen bleiben dürfen und du musst wie gehen, obwohl es ja eigentlich dein Hobby ist (Z134).

Social-Media Plattformen wie Instagram, Snapchat oder Whatsapp sehen die Jugendlichen ebenfalls als Stressor. Schreibt eine Person nicht gleich zurück, obwohl sie online ist, wird dies als Stressor wahrgenommen. Ebenso werden Streitigkeiten, die über Gruppenchats passieren und zu Cyber Mobbing führen können, als Stressoren erlebt.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die befragten Jugendlichen vor allem alltägliche und normative Stressoren haben. Alltägliche Stressoren sind vor allem Streit mit den Eltern oder mit Geschwistern und Freunden, die Schule, Social-Media, Zeitmangel und zeitintensive Hobbys oder zu wenig Aufmerksamkeit, die man bekommt. Ab der zweiten Oberstufe wird die Berufswahl zu einem bedeutenden Stressor. Weitere entwicklungsabhängige Stressoren sind für die Jugendlichen das Unzufrieden mit sich selber sein, die Cliquenkonkurrenz, Gruppendruck oder Liebeskummer.

### **Offene Jugendarbeit und Partizipation als Stressor**

Da die Autorinnen die Hypothese aufstellten (vgl. Kapitel 1.2), dass die partizipative Arbeitsweise der OJA für die Jugendlichen zum einen Stressor sein kann, sie aber auch in der Stressbewältigung unterstützen kann, wurden die Jugendlichen bei den Diskussionen darauf angesprochen. Die Diskussionsleiterin wollte von den Jugendlichen wissen, welche Dinge sie an der Jugendarbeit stresst, wie ihr Partizipationsverhalten aussieht und ob sie daran etwas stresst.

Generell meinten viele Jugendliche, dass sie an der OJA nichts stresst. Wenn, dann sind es kleinere Situationen, die nachfolgend aufgeführt sind:

<b>Stressfördernde Komponenten der OJA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Konflikte mit Freunden, die im Jugendtreff stattfinden</li><li>- Das Aufräumen nach den Events</li><li>- Forderungen von den Jugendarbeitenden</li></ul>

Abbildung 20: Stressfördernde Komponenten der OJA (eigene Darstellung)

Zum einen wurden Konflikte, die in den Räumlichkeiten der Jugendarbeit stattfinden, als Stressor genannt. Dies sei jedoch davon abhängig, welche Jugendliche sich im Treff aufhalten. Zudem wird das

Aufräumen nach Events als stressend wahrgenommen, weil dies immer dieselben Personen machen und andere sich aus der Verantwortung ziehen. Zuletzt wurden bei einer Gruppe auch die Jugendarbeitenden, welche Forderungen an die Jugendlichen haben, als stressfördernd wahrgenommen. Dies sei zum Beispiel der Fall, wenn die Jugendarbeitenden verlangen, dass das Handy weggelegt wird.

**Gruppe 2 A:** *An der Jugendarbeit an für sich stresst nichts aber so zum Beispiel, so wenn wir im Jugi sind, dann gibt es so klassisch Stress halt, so untereinander aber sonst nicht (Z479).*

**Gruppe 4 C:** *Am Schluss, das Aufräumen. Weil keiner Bock hat. Das ist so stressig (Z183).*

Zwei Drittel der Befragten haben schon einmal bei der OJA partizipiert. Dies tun sie, weil es ihnen Spass macht, sie gerne mitbestimmen, genügend Freizeit haben oder weil sonst niemand etwas organisieren würde. Jugendliche, die früher mal mitorganisiert haben und dies nicht mehr tun, machen dies nicht mehr, weil sie zu wenig Zeit wegen den Hobbys, des Hochleistungssports oder der Schule haben. Jugendliche die nicht und noch nie partizipiert haben, machen dies nicht, weil sie keine Lust haben und es gemütlicher finden nur als Teilnehmende dabei zu sein und nichts organisieren zu müssen. Die Antworten, ob und was sie an der Partizipation stresst, wird in folgender Tabelle zusammengefasst:

<b>Partizipation als Stressor</b>	
-	Stresst, wenn Teilnehmende mit den Events nicht zufrieden sind
-	Stresst nicht, weil sie selber entscheiden können wann was stattfindet
-	Stresst nicht, weil es ein freiwilliges Angebot ist
-	Stresst nicht, ist aber gemütlicher nur teilzunehmen wegen dem Aufwand des Organisierens

Abbildung 21: Partizipation als Stressor von den Jugendlichen (eigene Darstellung)

Partizipation wird bei den befragten Jugendlichen nur dann als Stressor wahrgenommen, wenn die Teilnehmenden mit dem Event nicht zufrieden sind, sie es aber allen recht machen wollen.

**Gruppe 2 C:** *Ja es gab auch schon Situationen dann... wenn Personen anfangen herum zu stressen also die Personen die da sind mehr erwarten oder nicht zufrieden sind oder so und dann machst du dir selber ein Druck oder Stress, und willst es ihnen recht machen weil du organisiert hast (Z490).*

Im Grossen und Ganzen wird die Partizipation bei den Jugendlichen aber nicht als Stressor wahrgenommen. Dies, weil sie selber entscheiden können, wann ihr Event oder Projekt stattfindet und sie es als freiwilliges Engagement ansehen. Ein anderer Teil der Jugendlichen findet, dass die Partizipation zwar nicht stresse, es aber schon gemütlicher sei an den Events nur teilzunehmen, weil das Organisieren ein bisschen anstrengend ist.

**Gruppe 1 A:** Ist ja nur freiwillig B: Ja, und wenn man mal Lust darauf hat, kann man ja machen (Z201).

**Gruppe 2 A:** Nein nein, wenn ich mitorganisieren habe ich ja Zeit und dann ist es für mich kein Problem (Z474).

**Gruppe 3 B:** Es ist viel entspannter wenn man einfach gehen kann, dass muss man auf nichts schauen (Z222).

Man kann zusammengefasst also sagen, dass die Jugendarbeit und insbesondere die Partizipation von den befragten Jugendlichen nicht als Stressor wahrgenommen werden, ihre ohnehin schon verplante Freizeit aber Grund ist, wieso die Jugendlichen nicht partizipieren.

### 6.1.2 Stressauswirkungen

Die Gruppen wurden von der Diskussionsleiterin gefragt, wie sie spüren, dass sie gestresst sind und welche Auswirkungen Stress auf sie hat. Die genannten Antworten können in zwei Subkategorien deduktiv eingeteilt werden, so wie dies auch Lohaus, Domsch und Fridrici (vgl. Kapitel 2.4) in ihrer Theorie beschreiben. Sie unterscheiden physische und psychische Auswirkungen, wobei die zweiten noch in kognitiv-emotionale und verhaltensbezogene Symptome unterteilt werden.

Folgende Auswirkungen wurden von den befragten Mädchen und Jungen genannt:

Stressauswirkungen		
Physische Auswirkungen	Psychische Auswirkungen (kognitiv-emotional)	Psychische Auswirkungen (verhaltensbezogen)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Schweissausbrüche</li><li>- Sich kaputt fühlen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Den Überblick verlieren</li><li>- Aggressiv sein</li><li>- Gereizt sein</li><li>- Lustlosigkeit</li><li>- Stimmungsschwankungen</li><li>- Nur noch an das Thema denken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ausrasten</li><li>- Sich zurückziehen</li><li>- Hektik</li><li>- Unkonzentriertheit</li><li>- Blackouts</li></ul>

Abbildung 22: Stressauswirkungen von den Jugendlichen (eigene Darstellung)

Physische Auswirkungen wie Kopf- oder Bauchschmerzen wurden von den befragten Jugendlichen nicht genannt. Ein Jugendlicher meinte, dass er schwitzt, wenn er gestresst ist und ein Mädchen sagte, sie fühlt sich dann jeweils sehr kaputt.

Bei den psychischen Auswirkungen wurden dagegen einige mehr genannt. Gefühle wie Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Gereiztheit, nur noch an das Thema denken oder den Überblick verlieren wurden von den Jugendlichen genannt.

**Gruppe 4 D:** oder man kann auch die ganze Zeit einfach leise sein. Oder mega Stimmungsschwankungen, vor allem habe ich auch das Gefühl einmal bist du mega glücklich und auf einmal bricht alles wieder zusammen (Z73).

**Gruppe 3 B:** Stress ist, wenn man sich nur noch Gedanken über das Thema macht (Z23).

Auf der verhaltensbezogenen Ebene wurden Auswirkungen wie Ausrasten, Hektik und Unkonzentriertheit oder Blackouts bei Prüfungen haben, genannt. Ein Junge meinte, dass er sich wegen dem Stress auch zurückgezogen hat und seine Hobbys, wie mit dem Hund laufen zu gehen oder das Tennis, aufgegeben hat.

**Gruppe 2 B:** JA dann raste ich ein bisschen aus, und gehe das halt machen aber dann gehe ich ins Zimmer, schliesse mich ein..(Z245).

**Gruppe 3 D:** Ich vergesse jeweils immer das, zum Beispiel bei einem Test, vergesse ich was wir durchgenommen haben, was ich eigentlich gewusst habe vergesse ich immer, ich kann mir das nicht merken wenn ich unter Druck und gestresst bin und bin auch leicht reizbar und genervt (Z51)

**Gruppe 2 A:** und das ist halt recht ja alles zu viel geworden dann hat es angefangen mit dem Hund dass ich ziemlich weniger gemacht habe, mittlerweile spiele ich auch nicht mehr Tennis (Z353).

Zusammengefasst kann man sagen, dass die befragten Jugendlichen vor allem psychische Stressauswirkungen aufzeigen. Diese sind kognitiv-emotionale wie *gereizt* oder *lustlos sein*, aber auch verhaltensbezogene wie *unkonzentriert sein* oder *sich zurückziehen*.

### 6.1.3 Stressbewältigung

Um die Bewältigungsstrategien der Jugendlichen zu eruieren wurden sie gefragt, was sie in stressigen Situationen machen und wie sie damit umgehen. Die verschiedenen Stressbewältigungsstrategien von den Jugendlichen wurden bei der Auswertung in folgende Subkategorien eingeteilt: „Soziale Unterstützung“, „konstruktiv-palliative Emotionsregulierung“, „problemorientierte Bewältigung“, „vermeidende Bewältigung“ und die Strategie „Augen zu und durch“. Die Subkategorien lehnen sich an die im Theorieteil beschriebenen Kategorien von Lohaus, Eschenbeck, Kohlmann & Klein-Heßling (vgl. Kapitel 2.5). Die Kategorie „Augen zu und durch“ wurde von den Autorinnen auf der Basis des analysierten Materials hinzugefügt.

Folgende Tabelle zeigt die einzelnen Aussagen auf:

<b>Stressbewältigung</b>
<b>Soziale Unterstützung</b>
- Mit Eltern, Kollegen, Lehrpersonen sprechen
<b>Konstruktiv-Palliative Emotionsregulierung</b>
- Musik hören - Pause machen - Ins Training gehen - Handy nicht benutzen - Gamen
<b>Problemorientierte Bewältigung</b>
- Viel lernen, damit bessere Noten geschrieben werden - Problem/Streit direkt ansprechen - klaren Kopf behalten - Lösung finden
<b>Vermeidende Bewältigung</b>
- Problem auf die Seite schieben - Ablenkung durch ein neues Ziel
<b>Augen zu und durch</b>
- Alleine lösen - Niemanden etwas erzählen

Abbildung 23: Stressbewältigung der Jugendlichen (eigene Darstellung)

Um mit dem Stress umgehen zu können, holen sich die meisten Jugendlichen soziale Unterstützung und sprechen über ihre Probleme und Sorgen mit den Kollegen, den Eltern oder den Lehrpersonen. Mit wem sie darüber sprechen ist jeweils von den Stressoren abhängig. Mit den Eltern sprechen sie beispielsweise über schulische Probleme und mit den Kollegen und Kolleginnen über Probleme mit den Eltern. Die Kolleginnen und Kollegen nehmen bei der sozialen Unterstützung für die Jugendlichen eine wichtige Rolle ein.

**Gruppe 3 D:** Ja also wenn ich mit den Lehrer oder so Probleme habe, dann gehe ich zu den Eltern und wenn es etwas Persönliches ist oder mit den Eltern, dann gehe ich halt zu Kolleginnen und hole ich mir ein Rat wie ich mit dem umgehen kann oder was ich machen kann. Mhm (Z310).

**Gruppe 2 A:** ...und ja wie ich damit umgehe ist halt: weiss nicht, mit Kollegen sprechen das hilft zum Beispiel. Ich und D haben in letzter Zeit oft gesprochen, halt einfach draussen oder Snapchat oder so aber meistens persönlich weil persönlich ist halt am einfachsten und ähm unkompliziertesten (Z101).

Oft wissen die befragten Jugendlichen, wie sie durch eine konstruktiv-palliative Emotionsregulierung mit Stress umgehen können. Mit dieser Kategorie sind Strategien gemeint, die zur Entspannung führen. Die Jugendlichen hören beispielsweise Musik, machen eine Pause oder benutzen bewusst ihr

Handy nicht. Auch ins Training gehen oder Gamen führt bei ihnen zu einer Entspannung und Emotionsregulierung.

**Gruppe 3 D:** *Ich mache jeweils, wenn es geht, mache ich eine Pause, lasse es sein, und höre Musik oder mache etwas anderes, probiere mich zu beruhigen und dann mache ich dann weiter mit dem, mit der Aufgabe die ich mache (Z68).*

Das Problem direkt angehen und somit den Stress positiv zu bewältigen ist ebenfalls eine Strategie, die genannt wurde. Die Jugendlichen sagten, dass das Problem direkt angesprochen werden soll und ein klarer Kopf hilft um eine Lösung zu finden. Sie waren auch der Meinung, dass es bei schulischem Stress hilft, möglichst viel zu lernen, damit dann auch gute Noten geschrieben werden.

**Gruppe 3 C:** *Ehm probieren einen klaren Kopf zu behalten und eine Lösung zu finden (Z61).*

Einige Jugendliche wenden auch die Strategie der vermeidenden Bewältigung an. Sie schieben das Problem hinaus oder lenken sich ab, was diese Aussage verdeutlicht:

**Gruppe 1 A:** *Ja, ich mach dann manchmal einfach...Gehe dann raus und mach es am Abend dafür=dafür bin ich jeweils lange noch auf (Z28).*

Auch die Strategie "Augen zu und durch" wird von einigen der befragten Jugendlichen angewendet. Sie erwähnen, dass sie glauben mit den stressigen Situationen alleine klar kommen zu müssen und versuchen die Situation irgendwie zu überstehen, ohne dass sie etwas daran ändern oder sich soziale Unterstützung holen. Diese Strategie wurde nur von den befragten Mädchen genannt.

**Gruppe 3 A:** *Also ich probiere es eigentlich auch zuerst alleine, weil ich habe meistens, von Eltern die Hilfe nicht so gern weil meine Eltern die Sache nicht so gut erklären und wenn ich es alleine nicht schaffe dann lenke ich mich auch einfach ab (Z75)*

**Gruppe 3 B:** *Ja, die denken man muss alleine mit allem klarkommen obwohl das ja gar nicht stimmt (Z329)*

Es werden von den Jugendlichen verschiedene Strategien verwendet um eine stressige Situation zu bewältigen. Dabei kommt es jeweils auf die Art der Stressoren, die Situation und das gegebene Umfeld an, welche Strategie sie verwenden. Häufig genannte Strategien gehören zur konstruktiv-palliativen Emotionsregulierung und zum Einholen von sozialer Unterstützung. Aber auch alle anderen Strategien wurden genannt. Was nur von Mädchen als Antwort genannt wurde, ist dass sie probieren ihre Probleme alleine zu lösen und niemandem etwas davon erzählen wollen.



## 6.2 Forschungsfrage 2

In diesem Kapitel wird auf die zweite Forschungsfrage eingegangen. Für die Beantwortung der Frage werden die Aussagen der Jugendlichen in den Diskussionsrunden, als auch die der Fachpersonen aus dem Feedbackgespräch dargestellt.

### 6.2.1 Bestehende Unterstützung der Offenen Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen

Die Jugendlichen wurden von den Interviewerinnen befragt, welche Angebote der OJA ihrem Stress entgegenwirken und sie bei der Stressbewältigung unterstützt. Dabei wurden die Komponenten „Jugendtreff“, „Jugendarbeitende“ und „Events“ genannt, die nachfolgend aufgelistet sind.

<b>Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen</b>
<b>Jugendtreff</b>
als Ort... <ul style="list-style-type: none"><li>- um nicht alleine zu sein</li><li>- um mit Freunden zu reden</li><li>- der Ablenkung</li><li>- der Entspannung</li></ul>
<b>Jugendarbeitende</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- um zu reden</li></ul>
<b>Events</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- spassige Events zur Ablenkung</li><li>- sportliche Events um runterzufahren</li></ul>

Abbildung 24: Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Jugendlichen (eigene Darstellung)

Zum einen nehmen die befragten Jugendlichen den Jugendtreff als stressreduzierend wahr, weil sie dort entspannen und sich ablenken können. Sie sagten, dass sie den Treff zum „chillen“ nutzen, um runterfahren zu können und um an etwas anderes als ihre Probleme zu denken. Ebenfalls nannten die Jugendlichen, dass sie im Jugendtreff ihre Freunde treffen und mit ihnen über ihre Probleme reden können. Der Jugendtreff ist gemäss den befragten Jugendlichen deshalb ein Ort, um ihrem Stress entgegenzuwirken.

**Gruppe 4 B:** Ja, oder sonst einfach wenn mal schlechte Laune zu Hause ist, dann kommst du hierhin, triffst deine Kollegen, chillen einfach (Z212).

**Gruppe 2 E:** Weil ich konnte einfach, ich war unter Menschen, also sonst war ich die ganze Woche zu Hause und es hilft wenn man sprechen kann (Z532).

**Gruppe 3 D:** Und so ja wenn man gestresst ist, kann man ja mit Kolleginnen hierher kommen, man kann etwas mit dem Kicker machen, kann über etwas sprechen (Z290).

Nur eine Person nannte die Jugendarbeitenden als Unterstützung, weil sie mit ihnen reden kann:

**Gruppe 2 A:** Ehm ja also habe auch schon mit \*Jungennamen\* darüber gesprochen oder auch mit \*Jugendarbeiterin\* oder \*Jugendarbeiterin\*, ja, sonst eigentlich nicht, aber ja das war gut, ja (Z512).

Ausserdem wurden spassige und sportliche Events, wie das "Sports at Night" oder ein Pizzaabend als stressmindernd genannt, weil sie bei deren Teilnahme abschalten und runterfahren können. Die sportlichen Events wurden von männlichen Jugendlichen genannt, die spassigen hingegen von den weiblichen Jugendlichen.

**Gruppe 2 B:** ja die Events halt so zum Beispiel die Wakedays oder so, die vielleicht halt wenn du nicht gerade so motiviert bist und da hin kannst und es dir ein Adrenalinschub gibt sodass du wieder motivierter bist, und dann halt ja halt wieder gute Laune und dann ist man halt automatisch wieder runtergefahren, so (Z536).

**Gruppe 4 A:** Aber hier auch so Pizzaabend oder so ist man ja auch untereinander und das ist auch eigentlich Ablenkung und nur wenn man schon hierhin kommt ist man abgelenkt, weil man ist ja hier mit Kollegen und so (Z254).

Den Antworten anzumerken ist, dass keine Antwort aus der Gruppe der Schülerinnen und Schüler der 1. Oberstufe kam, weil diese in der Diskussion nicht konkret danach gefragt wurden. Die beiden Gruppen der 3. Oberstufe konnten differenziertere Antworten zur Fragestellung nennen.

Man kann feststellen, dass vor allem der Jugendtreff als Ort von den Jugendlichen stressreduzierend wahrgenommen wird. Aber auch die Events, die von der OJA angeboten werden oder die Jugendarbeitenden um zu reden, wurden genannt.

### 6.2.2 Bestehende Unterstützung der Offenen Jugendarbeit aus Sicht der Fachpersonen

Im Vergleich zur wahrgenommenen bestehenden Unterstützung aus Sicht der Jugendlichen, wird hier die Sicht der Fachpersonen dargestellt. Da, wie im Kapitel 5.4.2 erwähnt, das Gespräch nicht transkribiert wurde, werden hier keine Zitate aufgeführt.

Die Fachpersonen erklärten, dass sie in ihrer Arbeit keine direkte Stressprävention oder Unterstützung zur Stressbewältigung mit den Jugendlichen machen, sondern eher indirekte Stressprävention. Damit meinten sie, dass sie nicht bewusste Projekte, Angebote, Methoden oder Arbeitsweisen zugunsten der Stressprävention von Jugendlichen haben, sondern die Offene Jugendarbeit im allgemeinen Strukturen bietet, die einen präventiven Charakter haben oder die Jugendlichen in ihrer Stressbewältigung unterstützen. Die Nennungen kann man in die Kategorien „Methoden um die Jugendlichen zu stärken“ und „geeignete Rahmenbedingungen“ einteilen, welche hier tabellarisch aufgelistet werden:

<b>Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Fachpersonen</b>
<b>Methoden um die Jugendlichen zu stärken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positive Erlebnissen schaffen</li> <li>- Erfolgserlebnisse ermöglichen</li> <li>- Ressourcen stärken</li> <li>- Lernsettings bieten</li> <li>- Vertrauen geben</li> </ul>
<b>Geeignete Rahmenbedingungen</b>
<p><i>Strukturelle Ebene</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trefföffnungszeiten ohne Programm</li> <li>- Jugendtreff mit Rückzugsraum</li> </ul> <p><i>Beziehungsebene</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorhandene Beziehung zwischen Jugendlichen und Jugendarbeitenden</li> <li>- Geklärte Rollen</li> <li>- Authentisches Auftreten</li> <li>- Wertschätzende, anerkennende, akzeptierende &amp; unterstützende Haltung</li> </ul>

Abbildung 25: Bestehende Unterstützung der Offene Jugendarbeit aus Sicht der Fachpersonen (eigene Darstellung)

Die Fachpersonen zählen verschiedene Arbeitsmethoden der OJA auf, die aus ihrer Sicht einem negativen Stresserlebnis präventiv entgegenwirken. Sie sprechen an, dass in der OJA positive Erfolgserlebnisse für die Jugendlichen geschaffen werden können. Beispielsweise bei der Durchführung einer erfolgreichen Party, können ihre Ressourcen gestärkt werden. Auch die Lernsettings im Rahmen der OJA werden von den Fachpersonen angesprochen. Es wird ausgeführt, dass durch Lernsettings den Jugendlichen Vertrauen gegeben werden kann, indem sie beispielsweise Aufgaben im Treff übernehmen.

Bei den Rahmenbedingungen, die für die Stressprävention förderlich sind, kann zwischen der strukturellen Ebene und der Beziehungsebene unterschieden werden. Präventiv förderlich ist aus der Sicht der Fachpersonen auf der strukturellen Ebene, wenn Trefföffnungszeiten ohne Programm angeboten werden. Da die Jugendlichen in ihrer Freizeit schon viel loshaben, finden sie es wichtig, dass im Treff auch mal nichts läuft und die Jugendlichen nichts machen müssen. Ein anderer förderlicher

struktureller Faktor ist, wenn ein Jugendtreff verschiedene Räume oder Teilräume hat, wo sich die Jugendlichen zurückziehen können. Denn sonst sehen sie den Jugendtreff auch als möglicher Stressor, weil Verdrängungskämpfe zwischen Cliquen stattfinden können.

Auf der Beziehungsebene zwischen den Jugendlichen und den Jugendarbeitenden finden es die Fachpersonen zum einen unterstützend wenn eine Beziehung zu den Jugendlichen bereits vorhanden ist. So können die Jugendarbeitenden Stress und Überforderung bei den Jugendlichen überhaupt erkennen. Ausserdem haben die Jugendlichen dann auch Vertrauen in die Jugendarbeitenden und sehen die OJA eher als Ansprechperson für ihre Probleme. Bei diesem Punkt haben die Fachpersonen noch angefügt, dass es wichtig ist, dass die Rolle der Jugendarbeitenden geklärt ist. Die Jugendlichen müssen wissen, dass die Jugendarbeitenden für sie eine anwaltschaftliche Rolle einnehmen und einer Schweigepflicht unterliegen. Zudem finden es die Fachpersonen förderlich, wenn die Jugendarbeitenden authentisch auftreten und den Jugendlichen gegenüber eine wertschätzende, anerkennende, akzeptierende und unterstützenden Haltung einnehmen.

Aus der Sicht der Fachpersonen findet in den Jugendtreffs und in den Angeboten der offenen Jugendarbeit nur indirekte Stressprävention statt. Dies zum einen mit Methoden, die die Jugendlichen stärken, zum anderen mit geeigneten Rahmenbedingungen auf der strukturellen Ebene oder der Beziehungsebene, die geschaffen werden. Bewusste Präventionsangebote oder Angebote, die die Jugendlichen bei ihrer Stressbewältigung unterstützen, werden von den untersuchten Jugendarbeitsstellen nicht angeboten.

### 6.2.3 Gewünschte Unterstützung der Jugendlichen

Die vier Jugendgruppen wurden gefragt, welche Unterstützung sie sich von der Jugendarbeit in Bezug auf ihr Stresserleben wünschen. Den Mädchen der 2. Oberstufe ist auf diese Frage keine Idee in den Sinn gekommen. Sie gaben an, mit dem Angebot zufrieden zu sein und wünschen sich keine Unterstützung von Seite der Jugendarbeit. Den befragten Jungen der 1. Oberstufe kam ebenfalls nicht viel in den Sinn, sie meinten lediglich, dass die Jugendarbeitenden den Jugendlichen Ratschläge geben können. Von den befragten Jugendlichen der 3. Oberstufe kamen weitere, differenziertere Wünsche. Sie wünschen sich, dass die Jugendarbeitenden für sie als Ansprechpersonen und Beratungspersonen da sind. Dies formulierten sie nicht direkt als Wunsch, sondern eher als Annahme, dass die Jugendarbeitenden bei Problemen wahrscheinlich für die Jugendlichen da sind.

**Gruppe 4 A:** *Ja ich denke man kann mit ihnen auch sicher über alles reden (Z233).*

**Gruppe 4 D:** *Ich denke sicher, wenn jemand zu Hause irgendwie wirklich schlimme Probleme hat, dann sind Jugendarbeiter sicher hier und helfen (Z264).*

Was konkret als Wunsch von einem Jugendlichen geäußert wurde, ist die Durchführung von Diskussionsrunden zum Thema Stress. Es soll ein Setting geschaffen werden, wo die Jugendlichen miteinander über ihre Probleme reden können und gleichzeitig von einer erwachsenen Person - der Jugendarbeiterin oder dem Jugendarbeiter - begleitet werden.

**Gruppe 2 A:** *Ich meine es kann, es kann helfen, es tönt vielleicht langweilig aber es kann Personen sicher extrem helfen die Probleme haben, darüber zu sprechen, so eine Diskussionsrunde, so wie jetzt also zum Beispiel jemand erzählt sein Problem und man spricht in der Gruppe darüber (Z578).*

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich ein Teil der befragten Jugendlichen keine weitere Unterstützung wünscht und mit dem Angebot der OJA zufrieden ist. Andere Jugendliche wünschen sich die Jugendarbeitenden als Ansprech- und Beratungsperson oder konkrete Diskussionsrunden zum Thema.

Bei der Frage nach der gewünschten Unterstützung sprachen die Jugendlichen in den Gruppen aber auch darüber, ob die OJA Anlaufstelle für Probleme ist oder nicht. Spannend war dabei herauszuhören, dass die wenigsten den Jugendtreff als Anlaufstelle wahrnehmen und der Meinung sind, dass nicht nur sie, sondern auch andere Jugendliche diese Einstellung haben. Sie sehen die Jugendarbeit als Freizeitangebot und Unterhaltung und eher die Schulsozialarbeit als Ansprechpartner bei Problemen oder Hilfe bei der Problembewältigung.

Jedoch äusserten einige Jugendliche auch den Wunsch (siehe oben), dass die Jugendarbeitenden der OJA als Ansprechpersonen da sein sollen. Sie finden, dass dies den Jugendlichen jedoch klarer vermittelt werden muss.

**Gruppe 3 B:** *Also richtig helfen kann man da ja nicht... Ich finde also, ja wohin, ist für mich auch ein bisschen schwierig, aber es ist ja nicht so dass ich sage, ich gehe in die Jugendanimation, dort können sie mir immer Antworten geben, Ich sehe das Jugi als Freizeitbeschäftigung, dass man etwas machen kann und nicht so Hilfe, für irgendwie meine Probleme oder so, weil ich so Probleme habe so wegen so Berufsfindung und so und dann finde ich das Jugi nicht, finde es für solche Sachen ungeeignet (Z313).*

**Gruppe 1 A:** *Also Jugendraum ist als ja, also Jugendteam ist ja einfach so Unterhaltung eher und emm Soziale Arbeit ist ja ehm zum helfen (Z316).*

**Gruppe 2 D:** *ja einfach das das wie klar gemacht wird, dass man dorthin gehen kann und darüber sprechen kann, richtig sprechen kann und auch über Probleme weil ich denke, viele haben das Gefühl, dass man dort hin geht und irgendwie Spiele spielt oder so... ja.. (Z626).*

Es wurde festgestellt, dass die OJA nicht als Anlaufstelle wahrgenommen wird, dies aber von den Jugendlichen gewünscht wird.

#### 6.2.4 Handlungsmöglichkeiten und Handlungsbedarf aus Sicht der Fachpersonen

Um wiederum einen Vergleich zwischen der Wahrnehmung der Jugendlichen und den Fachpersonen herstellen zu können, wurden die Fachpersonen am Feedbackgespräch gefragt, wo sie Verbesserungs- und Anpassungsmöglichkeiten zugunsten der Stressprävention und Stressbewältigungsunterstützung sehen. Bei der Darstellung der Ergebnisse wird zwischen „Handlungsmöglichkeiten“ und dem „Handlungsbedarf“ unterschieden. Dabei handelt es sich bei den Handlungsmöglichkeiten mehr um Ideen, beim Handlungsbedarf dagegen werden Äusserungen von den Fachpersonen genannt, wo sie eine Notwendigkeit zum Handeln sehen.

#### Handlungsmöglichkeiten

<b>Geeignete Rahmenbedingungen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Inseln der freien Zeit schaffen</li><li>- Langeweile schaffen</li><li>- Geschlossener Raum für Gespräche anbieten</li><li>- Autonome Raumnutzung ermöglichen</li></ul>
<b>Interventionen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Stress-Schulung</li><li>- Bewusstsein fördern, dass die Jugendlichen bei der OJA Unterstützung holen können</li><li>- Nachbearbeitung von partizipativen Projekten und Veranstaltungen als Zeichen der Anerkennung</li></ul>

Abbildung 26: Handlungsmöglichkeiten (eigene Darstellung)

Bei den genannten Handlungsmöglichkeiten können die Kategorien „geeignete Rahmenbedingungen“ und „Interventionen“ unterschieden werden. Als geeignete Rahmenbedingung, die dem Stress der Jugendlichen entgegenwirken könnte, wurde von den Fachpersonen der Input genannt, dass der Offene Treff bewusst als Insel der freien Zeit angeboten werden soll. Dann soll kein Programm stattfinden und die Jugendlichen können so einen Rückzugsort finden. So können die Jugendliche einfach mal nichts machen, Langeweile erleben und lernen, wie sie mit Langeweile umgehen. Als weiterer Punkt wurde von den Fachpersonen genannt, dass es von Vorteil wäre, wenn der Treff getrennt vom Büro oder einem Sitzungszimmer ist, damit persönliche Gespräche mit den Jugendlichen in einem geschützten Rahmen stattfinden können. Dies ist nämlich bei einem Jugendtreff, wo die eine Fachperson tätig ist, nicht der Fall. Als weitere Möglichkeit um den Jugendlichen Vertrauen entgegenzu-

bringen, ihnen ein Lernfeld zu ermöglichen und sie somit zu stärken, sehen die Fachpersonen bei der Ermöglichung von einer autonomen Raumnutzung, wo den Jugendlichen einen Schlüssel abgegeben wird.

Als Interventionen, die von der OJA gemacht werden können, wurde die Idee einer Stress-Schulung genannt. Dabei soll das Bewusstsein der Jugendlichen zum Thema Stress gestärkt werden, damit sie wissen, was sie überhaupt stresst und ihr Stresslevel besser einschätzen können. Zudem kann den Jugendlichen Wissen zur Entspannung weitergegeben werden und ihr Zeitmanagement kann geschult werden.

Eine weitere Interventionsmöglichkeit bei den Jugendlichen sehen die Fachpersonen bei der Förderung des Bewusstseins, dass sie bei der OJA Unterstützung holen können, wie beispielsweise fürs Bewerbungen schreiben. Als weiterer Punkt sehen sie die Nachbearbeitung von Events oder Veranstaltungen, die partizipativ mit den Jugendlichen durchgeführt worden sind. Denn diese könnten bei einem Misserfolg zu Stress bei den Jugendlichen führen. Mit einer Evaluation, die gemeinsam mit den Jugendlichen durchgeführt wird, erhalten die Jugendlichen Anerkennung, egal wie erfolgreich der Event war oder nicht.

Handlungsmöglichkeiten sehen die Fachpersonen beim Schaffen von geeigneten Rahmenbedingungen die dem Stress entgegenwirken. Dies kann beispielsweise das Anbieten von Treffabenden ohne Programm sein, wodurch Langeweile entstehen kann. Eine weitere Möglichkeit ist die Bereitstellung von geschlossenen Räumen, wo Gespräche stattfinden können. Zudem sehen sie auch Möglichkeiten im Bereich von Interventionen, wie eine Stress-Schulung durchzuführen.

### **Handlungsbedarf**

Was die Fachpersonen bei den Resultaten der Gruppendiskussionen mit den Jugendlichen alarmierend finden ist, dass die Jugendarbeit und die Schulsozialarbeit bei der Sozialen Unterstützung als Bewältigungsmöglichkeit nicht vorkommen, von den Jugendlichen aber zum Teil gewünscht wird. Sie sehen deshalb einen dringenden Handlungsbedarf bei der Bewusstseinsförderung, dass die Jugendarbeitenden als Ansprechpersonen wahrgenommen werden.

Ein weiterer Punkt, wo die Fachpersonen einen Handlungsbedarf sehen, ist bei der Sensibilisierung von Jugendarbeitenden zum Thema. Sie sind der Meinung, dass Jugendarbeitende zu wenig über das Thema wissen und deshalb diesen Aspekt nicht bewusst in ihre Angebote und Projekte einfließen lassen. Wären die Jugendarbeitenden mehr zum Thema sensibilisiert, könnten sie mit den Jugendlichen vermehrt über das Thema sprechen. Dies könnte dazu führen, dass sie die Jugendarbeit auch als Ansprechperson für Probleme beim Stresserleben und der Stressbewältigung wahrnehmen.

Die Fachpersonen sehen einen Handlungsbedarf bei der Sensibilisierung der Jugendarbeitenden zum Thema Stress aber auch beim Bewusstmachen bei den Jugendlichen, dass die OJA Ansprech- und Beratungspartner sein kann.



## **7 Diskussion der Ergebnisse**

In diesem Kapitel werden die Forschungsergebnisse diskutiert. Dazu werden Bezüge zu den theoretischen Grundlagen der Kapitel zwei, drei und vier hergestellt. Die Themen werden entlang fünf Themenbereichen, die sich aus den Interviewergebnissen herauskristallisiert haben, gegliedert. Im Kapitel 7.1 wird auf das gesamte Stresserleben der befragten Jugendlichen eingegangen. Das Kapitel 7.2 untersucht den Geschlechter- und Altersunterschied der Interviewergebnisse. Bezüge zur Prävention und Partizipation werden in den Kapiteln 7.3 bzw. 7.4 hergestellt. Im Kapitel 7.5 wird auf den Aspekt der Sensibilisierung der Jugendarbeitenden eingegangen.

Die von den Autorinnen formulierten Hypothesen, die bei der Einleitung vorgestellt wurden, werden in diesem Teil der Arbeit erneut aufgegriffen und anhand der Ergebnisse bestätigt, beziehungsweise widerlegt.

### **7.1 Stresserleben der befragten Jugendlichen**

Unter dem Stresserleben der Jugendlichen werden ihre Stressquellen, die Auswirkungen von Stress, sowie ihre Bewältigungsstrategien verstanden. Auf auffallende Ergebnisse der einzelnen Kategorien wird hier näher eingegangen.

#### **7.1.1 Stressoren**

Auffallend ist, dass die befragten Jugendlichen alltägliche Stressoren am meisten beschäftigt. Gemäss Lohaus ist der alltägliche Stress in vielen Untersuchungen stärker mit dem Auftreten von Stressreaktionen verknüpft, als kritische Lebensereignisse oder Entwicklungsprobleme (vgl. Kapitel 2.3.3). Grund dafür ist der wiederkehrende Charakter der alltäglichen Stressereignisse. Alltäglicher Stress kann immer wieder erneut auftreten und sich über einen längeren Zeitraum hinziehen. Dieser erschöpfende Charakter ist es, der zu einer Chronifizierung des Stresserlebens beiträgt, was negative und langwirkende Folgen haben kann (ebd.). Es kann festgehalten werden, dass alltägliche Stressoren also häufig und auch gefährlich für die Gesundheit sind.

Bei den genannten Stressquellen der befragten Jugendlichen war auffällig, dass die kritischen Lebensereignisse weniger als Stressoren wahrgenommen werden. Man könnte meinen, dass das positiv ist, weil die Jugendlichen wohl noch nie ein kritisches Lebensereignis, wie der Tod oder eine Krankheit von einem Elternteil erleben mussten. Jedoch erfuhren die Autorinnen in einem Tür- und Angelgespräch mit dem entsprechenden Jugendarbeiter, dass auch andere Jugendliche, die dabei waren, schon einmal ein kritisches Lebensereignis erfahren mussten, wie beispielsweise einen längeren Psychiatrieaufenthalt eines Elternteils. Dies zeigt auf, dass kritische Lebensereignisse ein sehr persönliches Thema sind und es eine engere Beziehung zu den Jugendlichen erfordert, damit sie davon erzählen. Es kann aber auch sein, dass dieses Ereignis gar nicht als Stressor wahrgenommen wurde,

denn gemäss Lohaus (vgl. Kapitel 2.3.3) können die Auswirkungen von einem Ereignis abgemildert werden, wenn die Jugendlichen darauf vorbereitet wurden. Ob dies in diesem Fall passiert ist, wurde nicht eruiert. Lohaus meint, dass ein kritisches Lebensereignis eine Person sicherlich aus der Bahn werfen kann, mit einer adäquaten Bewältigung aber nach einiger Zeit verarbeitet sein kann, und so nicht wie alltägliche Stressoren zu einer Chronifizierung beiträgt (vgl. Kapitel 2.3.3).

Eine Stressquelle, die die Autorinnen aufhorchen liess und eine Neuerscheinung ist, sind die neuen Medien, insbesondere Social-Mediaplattformen wie Instagram oder Whatsapp-Chats. Gemäss Lohaus, Fridrici und Domsch können diese Plattformen einen Stressfaktor sein, vor allem wenn Mobbing-erfahrungen gemacht werden (vgl. Kapitel 2.3.3). Die Autorinnen sehen aber noch einen weiteren Aspekt, der in diesem Zusammenhang als moderner Stressor auftreten kann. Die Jugendlichen meinten, dass die Plattform Instagram ein Stressor für sie sei, weil sie durch die dort hochgeladenen Fotos ständig verglichen werden. Auf der Plattform werden vorwiegend perfekte Fotos mit gut aussehenden und sportlichen Frauen, durchtrainierten und modebewussten Männern oder spassigen und glücklichen Momenten hochgeladen. Den Jugendlichen wird damit eine perfekte Scheinwelt aufgezeigt, welcher sie nacheifern. Die Mädchen meinten in den Diskussionsrunden, dass sie mit ihrem Äusseren nicht zufrieden seien, weil sie sich ständig mit den Fotos auf der Plattform vergleichen.

Als zweiter Punkt, den Lohaus, Fridrici und Domsch als neue Stresserscheinung beschreiben, ist die verdichtete Freizeitlandschaft (vgl. Kapitel 2.3.3). Das immer grössere Angebot von Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche, wird von den Eltern dankbar aufgegriffen um ihre Talente zu fördern. Dies wiederum kann zu einem erhöhten Belastungserleben bei den Jugendlichen beitragen (ebd.) Die Stiftung Pro Juventute macht mit ihrer aktuellen Kampagne "Weniger Druck. Mehr Kind." genau auf diese Thematik aufmerksam (Pro Juventute, 2017). Auch diese moderne Erscheinung war im Forschungsteil dieser Arbeit beobachtbar. Gleich zwei der befragten Jugendlichen üben Hochleistungssport aus, wofür sie mindestens 1x täglich ins Training gehen müssen. Diese dichte Freizeitgestaltung, sowie der oben erwähnte Punkt der Nutzung von Neuen Medien als Stressor, sehen Lohaus, Fridrici und Domsch als Hinweis für ein erhöhtes Stresserleben von den heutigen Jugendlichen als der früheren Generationen (vgl. Kapitel 2.3.3). Die Autorinnen sehen mit ihrer Forschung für diese Annahme eine Bestätigung, weil die Jugendlichen genau diese Faktoren auch als Stressoren genannt haben, die sie zusätzlich beschäftigen.

Der Kinder- und Jugendpsychologe Urs Kiener meinte, dass sich heute viele Jugendliche selber unter Druck setzen und äusserst leistungs- und erfolgsorientiert sind. Diese Aussage widerspiegelt sich in den Forschungsergebnissen dieser Arbeit. In den Aussagen der Jugendlichen wurde ersichtlich, dass die Schule und die Berufswahl sie am meisten beschäftigt (vgl. Kapitel 6.1.1). Die Jugendlichen gaben an,

sich unter Druck zu fühlen, wenn sie noch keine Lehrstelle haben und möchten daher möglichst gute Noten haben. Eine genannte Strategie von den Jugendlichen ist, dass sie bei Stress in der Schule extra viel lernen, damit sie gute Noten erreichen. Diese Aussage zeugt von einem äusserst hohen Leistungsdenken der Jugendlichen. Diese Thematik einer stark erfolgs- und leistungsorientierten Gesellschaft und deren Auswirkungen auf das Stressempfinden und die psychische Gesundheit auf Kinder und Jugendliche müsste weiter untersucht werden. Im Rahmen dieser Arbeit kann aber nicht näher darauf eingegangen werden.

### **7.1.2 Stressauswirkung**

Bei den Auswirkungen, die die Jugendlichen wegen Stress erleben, waren keine erstaunlichen Ergebnisse dabei. Auffallend ist, dass keine physischen Auswirkungen wie Kopf- oder Bauchschmerzen dabei waren (vgl. Kapitel 6.1.2). Dies kann sein, weil für die Jugendlichen psychosomatische Schmerzen noch schwer zu erkennen sind und sie diese nicht auf den Stress zurückführen können. Ihnen fehlen wahrscheinlich das Bewusstsein und die Selbstreflexion, damit sie die Verknüpfung von Symptom und Ursache machen können.

Jugendliche müssen den Entwicklungsschritt vom Aufbau eines eigenen Wertesystems (vgl. Kapitel 2.3.2) vollbringen. Prof. Dr. Jörg M. Fegert (ohne Datum) fügt dem an, dass sich im kognitiven Bereich der ganze Stil des Denkens während der Adoleszenz verändert. Die Jugendlichen lernen Hypothesen zu bilden, Problemlösungen in Einzelschritten zu entwickeln oder logische Schlussfolgerungen zu ziehen (ebd.). Ausserdem erreicht die Fähigkeit der Selbstreflexion einen ersten Höhepunkt (ebd.). Von den Jugendlichen kann also noch nicht erwartet werden, dass sie diesen Entwicklungsschritt schon gemeistert haben, sondern brauchen dabei Unterstützung und Lernfelder. Eine Sensibilisierung und Selbstreflexion zum Thema Stress könnte bei den Jugendlichen die Wirkung haben, dass sie ihr Stresserleben und die Auswirkungen davon besser einordnen können.

Den Autorinnen fiel ebenfalls auf, dass die Jugendlichen Stress nur negativ, also als Dis-Stress wahrnehmen. Sie sehen nur schlechte Auswirkungen vom Stress, wie im Kapitel 6.1.2 ersichtlich ist. Stress könnte aber durchaus auch als Eu-Stress (vgl. Kapitel 2.2.2) wahrgenommen werden. Die Autorinnen nehmen an, dass es ein Vorteil wäre, wenn die Jugendlichen positiven und negativen Stress unterscheiden können. So wüssten sie, dass wenn z.B. eine grosse Prüfung ansteht und sie Zeitdruck haben, also gestresst sind, es auch positiven Einfluss auf ihr Lernverhalten haben kann. Das erlebte Flow-Erlebnis (vgl. Kapitel 2.2.2) könnte bei den Jugendlichen positive Gefühle auslösen und sie würden eine gelungene und erfolgreiche Stressbewältigung erleben.

### 7.1.3 Bewältigungsstrategien

Stressbewältigungsstrategien von Kinder und Jugendlichen können in fünf verschiedene Kategorien eingeteilt werden (vgl. Kapitel 2.5). Bei den Ergebnissen der Diskussionsrunden mit den Jugendlichen ist erkennbar, dass die Jugendlichen die verschiedensten Methoden verwenden um mit Stress umzugehen. Einige sind lösungsorientiert, wie zum Beispiel das Problem aktiv zu bewältigen oder sich soziale Unterstützung zu holen. Andere aber, wie zum Beispiel eine vermeidende Bewältigung, sind eher hinderlich und können negative Folgen für die Jugendlichen haben.

Auffallend ist, dass Strategien der destruktiv-ärgerbezogenen Emotionsregulierung, wie beispielsweise das Herauslassen von Wut, nicht genannt wurden. Diese Strategien arbeiten zwar mit negativen Emotionen, wirken aber entspannend (vgl. Kapitel 2.5). Hier schliessen die Autorinnen wieder darauf zurück, dass die Jugendlichen diese Strategie eventuell nicht bewusst wahrnehmen. Vielleicht können sie die Verbindung von wütend sein und die Aggressionen auslassen nicht machen. So könnte es sein, dass Jugendliche das Bewältigen von Stress mittels destruktiv-ärgerbezogener Emotionsregulierung nicht als Strategie erkennen. Diese Hypothese wurde auch am Feedbackgespräch von einer Fachperson genannt. Sie meinte, dass es sie nicht überrascht, dass die Jugendlichen keine Bewältigungsstrategie bei der destruktiv-ärgerbezogenen Emotionsregulierung nannten. Denn dies würde voraussetzen, dass die Jugendlichen den Zusammenhang machen können, dass wenn sie ausrasten, es etwas mit Stress zu tun haben könnte.

Die befragten Jugendlichen sagten, dass sie auf die soziale Unterstützung bei der Stressbewältigung zählen. Sie meinten auch, dass sie einzelne Ansprechpersonen je nach Thema haben (vgl. Kapitel 6.1.3). Lohaus, Fridrici und Domsch meinen, dass das Einholen von sozialer Unterstützung im Jugendalter eine Schwierigkeit darstellen kann, weil das Einholen von Unterstützung von Erwachsenen dem Selbstverständnis von Jugendlichen widerspricht. Dies weil sie selbstbestimmt den eigenen Zielen und Bedürfnissen nachkommen wollen. Wenn man diesen Faktor mit der gewünschten Unterstützung von den Jugendlichen vergleicht, wo sie sich die Jugendarbeit als Ansprech- und Beratungsperson wünschen (vgl. Kapitel 6.2.3) erkennt man, dass ihnen eine erwachsene Ansprechperson doch wichtig ist. Deshalb sehen die Autorinnen die Jugendarbeitenden als ideale Ansprechpersonen für die Jugendlichen. Der DOJ sieht die Information und Beratung als einen Dienstleistungsbereich der OJA (vgl. Kapitel 4.1.2). Dazu gehört unter anderem die niederschwellige Kurzberatung sowie die Triage, die sich als unterstützende Bewältigungsstrategie bei den Jugendlichen eignen würde.

Einige der befragten Jugendlichen wenden die Strategie „Ablenkung oder niemandem etwas davon erzählen“ an (vgl. Kapitel 6.1.3). Diese Strategie ist gemäss Lohaus, Domsch und Fridrici jedoch nur dann sinnvoll, wenn ein schwerwiegendes Problem besteht, das durch eigenes Handeln nicht verändert werden kann (vgl. Kapitel 2.5). Mit dieser Strategie kann keine aktive Problemlösung stattfinden,

was dazu führt, dass keine positiven Erfahrungen in der Problembewältigung gemacht werden können. Dies kann dann längerfristig negative Auswirkungen auf das Selbstvertrauen haben. Aus diesem Grund finden es die Autorinnen wichtig, dass die Bewältigungsstrategien der Jugendlichen gemeinsam mit ihnen kritisch hinterfragt werden, indem sie durch eine gezielte Gesprächsführung und angeleitete Selbstreflexion selbst zur Erkenntnis kommen, inwiefern ihre Strategie sinnvoll ist oder nicht.

## **7.2 Geschlechts- und Altersspezifische Unterschiede**

Ob Mädchen mehr gestresst sind als Jungen, so wie die JUVENIR-Studie besagt (vgl. Kapitel 2.3.5), kann aufgrund der geringen Stichprobe von 17 Jugendlichen und weil keine quantitative Erhebung durchgeführt wurde, nicht bestätigt werden.

Was jedoch festgestellt werden konnte ist, dass Mädchen und Jungen zum Teil andere Stressoren haben. Bei den Mädchen war auffällig, dass sie Stressoren betreffend ihres Äusseren haben (vgl. Kapitel 6.1.1). Sie sind oft unzufrieden mit sich selber, weil sie sich mit dem Aussehen von anderen Frauen und Mädchen vergleichen.

Dass die Bewältigungsstrategie „Augen zu und durch“ nur von Mädchen genannt wurde, ist gemäss Lohaus, Domsch und Fridrici typisch (vgl. Kapitel 2.5). Nach Steinmann haben Mädchen tendenziell eher ungünstige Muster der Stressbewältigung (vgl. Kapitel 2.5). Sie würden mehr Strategien wie passive Vermeidung, Ablenkung oder Resignation einsetzen, welche Stress vermehren können. Diese Aussage kann mit den Forschungsdaten dieser Arbeit bestätigt werden (vgl. Kapitel 6.1.3).

Inge Seiffge-Krenke, Tim Gelhaar und Frank Kollmar (2007) sagen, dass Stress und Stressempfindung nach Alter steigt (S.50). In jedem Abschnitt der Adoleszenz sind andere Alltagsstressoren besonders häufig (ebd.). Dies konnten die Autorinnen bei den Interviews ebenfalls beobachten. Was vor allem auffiel, ist der Unterschied zwischen den Jugendlichen der 1. und deren der 2. und 3. Oberstufe. Für die Jugendlichen der 1. Oberstufe waren vor allem die Hausaufgaben und der Zeitdruck die grössten Stressoren. Bei den Schülerinnen und Schülern der 2. und 3. Oberstufe waren jedoch die normativen Stressoren, wie Berufswahl oder Streit unter Freunden jene, die die Jugendlichen am meisten beschäftigten.

Besonders fiel den Autorinnen bei der Auswertung der Ergebnisse auf, dass die Jugendlichen der 1. Oberstufe weniger differenziert und reflektiert zum Thema Stress waren. Dies mag wohl auch am Entwicklungsstand der Jugendlichen liegen, denn Jugendliche kommen gemäss Largo in einem unterschiedlichen Alter in die Pubertät und das Entwicklungsalter variiert mit 13 Jahren um mindestens 6 Jahre (vgl. Kapitel 2.3.2). Zu den Entwicklungsschritten gehören, wie im Kapitel 2.3.2 beschrieben, zum Beispiel die Gestaltung der freien Zeit, die Aufnahme von intimen Beziehungen oder die Auseinandersetzung mit der Berufswahl. In den Interviews war zu beobachten, dass die Aufnahme von

intimen Beziehungen oder die Auseinandersetzung mit der Berufswahl von den 2. und 3. Oberstufenschüler und -schülerinnen genannt wurde, von jenen der 1. Oberstufe jedoch nicht. Auch die anderen Entwicklungsaufgaben, die zu den normativen Stressoren gehören (vgl. Kapitel 6.1), wurden von den älteren Jugendlichen mehr genannt.

Die Hypothese, dass die Stresswahrnehmung und der Umgang mit Stress bei Mädchen und Jungen sowie je nach Alter unterschiedlich ist, kann aufgrund von den theoretischen Grundlagen als auch den Ergebnissen der Gruppendiskussionen bestätigt werden.

### **7.3 Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit**

Die Aussagen zu der Stressbewältigung (vgl. Kapitel 6.1.2) und Stressauswirkungen der Jugendlichen (vgl. Kapitel 6.1.3) zeigen auf, dass die Prävention im Bereich Stress und Stressbewältigung im Jugendalter dringend notwendig ist.

Folgend wird der aktuelle Stand der Stressprävention und der Stressbewältigung in der OJA festgehalten und anschliessend werden Wünsche und Potentiale dazu im Rahmen der OJA erläutert.

#### **7.3.1 Aktueller Stand der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit**

Um in eine Diskussion einzutauchen müssen die zwei Hauptbegriffe definiert werden. Hier wird auf die Inhalte der Kapitel 2 und 3 Bezug genommen. Bei der Stressprävention geht es für die Autorinnen um Verhältnisprävention (vgl. Kapitel 3.1.2 b), also darum Lebenswelten zu gestalten und Strukturen zu schaffen. Hierbei sind die Jugendlichen als ganze Gruppe im Fokus mit dem Ziel, ein Thema, welches ein zukünftiges Problem darstellen könnte, zu bearbeiten. Bei der Unterstützung der Stressbewältigung geht es andererseits vielmehr darum, ein gegenwärtiges Problem der Zielperson anzugehen und die Weiterverbreitung zu vermeiden. Gleichzeitig geht es darum, das Problem als Ganzes zu beseitigen, in dem das Verhalten verändert wird, was also der Verhaltensprävention entspricht. Es wurde schon festgehalten, dass sich die OJA für die Prävention eignet, doch nicht in welcher Form die Stressprävention sowie die Unterstützung der Stressbewältigung verwendet werden.

#### **Aktuelle Situation in der OJA**

Auf die Frage an die Jugendlichen, inwiefern die OJA sie bei ihrer Stressbewältigung unterstützt, zeigt sich, dass die OJA eine stressreduzierende Wirkung auf sie hat. Sie bietet ihnen einen Raum, wo sie nicht alleine sein müssen, Freunde treffen können, sich ablenken können und mit den Jugendarbeitenden sprechen können (vgl. Kapitel 6.2.1). Auch Sportevents bieten ihnen den Rahmen, mit Stress umzugehen in dem sie sich "auspowern" können. Dennoch werden die Professionellen der OJA von den Jugendlichen nicht als Ansprechperson für soziale Unterstützung benannt. Die Jugendlichen sind mit den Angeboten der OJA zufrieden, sehen den Ort als Ablenkung, die Jugendarbeitenden aber

nicht als Ansprechpersonen oder Vertrauenspersonen, also nicht als Anlaufstelle bei Problemen oder um einen besseren Umgang mit Stress zu lernen. Da gerade die Jugendarbeitenden als Ansprechpersonen die Jugendlichen bei der Stressbewältigung unterstützen können, sehen die Autorinnen, hier Handlungsbedarf.

Gemäss den interviewten Fachpersonen wird in der OJA grundsätzlich präventiv gearbeitet, jedoch indirekt und vielfach unbewusst. Im Bereich der Stressprävention wird erwähnt, dass keine spezifischen Massnahmen oder Interventionen durchgeführt werden. Sie nannten Projekte, Angebote, Methoden und Arbeitsweisen der OJA, die zum Ziel haben Stress präventiv entgegenzuwirken, jedoch geschieht die Prävention nicht bewusst. In ihren Augen bietet die OJA Strukturen, die präventiven Charakter haben. Diese Strukturen bilden einen Rahmen, in dem positive Erlebnisse möglich werden und wo Lernsettings stattfinden können. Diese Rahmenbedingungen haben gemäss den Fachpersonen eine präventive Wirkung in folgenden Bereichen:

- offener Treff ohne Programm,
- Rückzugsräume,
- Beziehungen zwischen den Jugendarbeitenden und den Jugendlichen und
- Klärung der Rolle (zum Beispiel in Streit oder Krisengesprächen) (vgl. Kapitel 6.2.2)

Der allgemeine Eindruck der Wirkung von Prävention in der OJA deckt sich also zwischen den Jugendlichen und den Fachpersonen. Jedoch nutzen die Jugendarbeitenden die Strukturen und Rahmenbedingungen nicht bewusst zur Stressprävention. Deshalb nehmen die Jugendlichen die Jugendarbeitenden auch nicht als Ansprechpersonen bei Problemen oder Fragen wahr.

### **Wünsche und Potenzial der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit**

Innerhalb dieser Diskussion kristallisierten sich konkrete Interventionsmöglichkeiten, sowie Anpassungen und Vorschläge heraus, die im Rahmen der OJA umsetzbar sind. In der nachfolgenden Tabelle werden diese Punkte der Verhältnis- respektive der Verhaltensprävention zugewiesen. Gleichzeitig werden sie anhand der Unterscheidung innerhalb der Prävention nach Gordon zugeteilt (zit. in Hafen, 2013, S. 108). Gordon unterscheidet zwischen der universellen, selektiven und indizierten Prävention (vgl. Kapitel 3.3.1).

Wünsche und Potenzial der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit		
Konkrete Interventionen		Allgemeines Potential in der OJA
Verhaltensprävention	Verhältnisprävention	Verhältnisprävention
<i>Universelle Prävention</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Offener Treff ohne Programm</li> <li>- Geschlossener Raum für Rückzug und Gespräche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Stress sensibilisierte Haltung und Handeln der Professionellen: Beziehungsaufbau, Akzeptanz, Wertschätzung</li> <li>- Bewusstseinsförderung: OJA als Anlaufstelle</li> </ul>
<i>Selektiver Prävention</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische Projekte innerhalb der Schule</li> </ul>	
<i>Indizierter Prävention</i>		
Bewusstseinsförderung zu Stress in bestimmten Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitmanagement</li> <li>- Konfliktmanagement und Spannung / Entspannung.</li> </ul>		

Abbildung 27: Wünsche und Potenzial der Stressprävention und Stressbewältigung in der Offenen Jugendarbeit (eigene Darstellung)

Auffallend ist, dass viele Nennungen der Verhältnisprävention zugeteilt werden können. Dies zeigt, dass die OJA, einen präventiven Einfluss auf das Verhältnis, also auf das soziale System der Jugendlichen hat. Aber auch bei der Verhaltensprävention und indizierter Prävention wurden Punkte genannt. Es wird also nicht nur die Wichtigkeit in der Arbeit mit Gruppen gesehen sondern auch mit dem Individuum. Bei der Verhaltensprävention (vgl. Kapitel 3.1) geht es um das, was die Zielperson bei sich selber verändern kann, um ihre Probleme zu bewältigen, bzw. ihre Risikofaktoren zu vermindern und Schutzfaktoren zu stärken. Interventionen in diesem Bereich sind spezifische Angebote und richten sich an eine Gruppe mit einem bestimmten Belastungsfaktor (indizierte Prävention, vgl. Kapitel 3,1). Hier sehen die Autorinnen anhand der Theorie und der Forschungsergebnissen Handlungsbedarf bei der **Bewusstseinsförderung von Stress**. Es geht einerseits um die Aufklärung (was ist Stress?), sodass Jugendliche besser merken können, wenn sie gestresst sind und etwas dagegen unternehmen sollen. Andererseits zeigt sich das Thema der **Entspannung** (vgl. Kapitel 3.3) als wichtiger Ansatzpunkt. Dies fordert aber Zeit für Ruhe und setzt deshalb ein gutes Zeitmanagement voraus. Das **Zeitmanagement** der Jugendlichen kann ebenfalls durch Interventionen verbessert werden, um Stress auf Grund einer schlechten Tagesplanung zu vermeiden. Zudem können auch Themen im Rahmen des **Konfliktmanagements** angegangen werden, da die Forschung gezeigt hat, dass Streit



mit Eltern oder Kollegen zu den häufigsten Stressoren der Jugendlichen gehören (vgl. Kapitel 6.1.1).

Auch im Bereich der Verhältnisprävention (vgl. Kapitel 3.1) gibt es konkrete Interventionsmöglichkeiten. Die OJA wird von den Autorinnen als Lebensraum der Jugendlichen, also als Teil von ihrem Verhältnis angeschaut und sie erkennen, dass auch hier Veränderungen stattfinden müssen, um die Jugendlichen bei der Stressprävention und Stressbewältigung unterstützen zu können.

Stress kann aufgrund von Mehrfachbelastungen entstehen (vgl. Kapitel 3.2). Dies wird in den Antworten der Jugendlichen bestätigt indem sie sagten, dass viele oder aufwändige Hobbys sie stressen. Die Forschung zeigt, dass die Jugendlichen freie Räume und freie Zeit zur Stressprävention oder Stressbewältigung nutzen. Auch von den Fachpersonen wird erwähnt, dass diese die Stressbewältigung unterstützen. Freie Räume und freie Zeit können durch Angebote der OJA, wie **Trefföffnungszeiten ohne Programm** geschaffen werden.

Im Rahmen der selektiven Prävention (vgl. Kapitel 3.1) nennen Brunner und Studer (Jahr) (vgl. Kapitel 4.4) eine präventive Wirkung im Bereich von der Stressreduzierung bei spezifischen **Projekten im Rahmen von Projektwochen in der Schule**. Die Autorinnen dieser Arbeit finden es aber wichtig bei solchen Projekten auf die Themen und Probleme innerhalb der Klasse einzugehen und nicht allgemeine Stressprävention zu betreiben.

Nebst den konkreten Interventionen ist auffallend, dass die im Feedbackgespräch interviewten Fachpersonen grosses Potenzial in der alltäglichen Arbeitsweise der OJA sehen, um eine stresspräventive Wirkung bei den Jugendlichen zu erreichen. Die konkrete Änderung, die sie sich wünschen, ist der Verhältnisprävention zuzuteilen und setzt ein verstärktes Bewusstsein für Stress und Prävention bei den Professionellen im Rahmen der OJA voraus. Die erwähnten Schlüsselwörter **Beziehungsaufbau, Akzeptanz und Wertschätzung** können bei verstärktem Einsatz Schutzfaktoren stärken und Risikofaktoren abbauen. In der Abbildung (27) werden diese der universellen Prävention zugeteilt, da sie zuerst an die Jugendlichen als ganze Gruppe gerichtet sind. Wenn aber bei einer Zielgruppe oder Zielperson ein spezifischer Risikofaktor erkannt und angegangen wird, dann wird innerhalb der selektiven Prävention gehandelt. Gemäss den Fachpersonen kann mit dem bewussten Einsatz dieser Arbeitsweisen, den Jugendlichen verdeutlicht werden, dass die **OJA als Anlaufstelle** genutzt werden kann. Dies empfinden die Autorinnen ebenfalls als wichtig, da dies als Wunsch von den Jugendlichen geäussert wurde und auch ein Teil der Arbeitsweise der Jugendarbeit darstellt, welcher aber wenig bewusst wahrgenommen und beansprucht wird.

## **7.4 Partizipation in der Offenen Jugendarbeit**

Auffallend ist, dass ein grosser Teil der befragten Jugendlichen schon mindestens einmal auf der Stufe der Mitwirkung oder der Mitentscheidung im Rahmen der Jugendanimation partizipierte. Wie im Kapitel 6.1.1 aufgezeigt, sind Gründe dazu, dass es Spass macht, sie genügend Zeit haben, sie gerne mitbestimmen oder weil niemand anders etwas organisieren will. Die Jugendlichen, welche nicht partizipieren, erklären dass sie wenig Zeit haben wegen Hobbys oder Leistungssport oder sie finden es gemütlicher als Teilnehmende dabei zu sein.

### **7.4.1 Partizipation als möglicher Stressor**

Die Autorinnen machten in der Praxis die Erfahrung, dass viele Jugendliche neben der Schule sehr vielen Verpflichtungen nachgehen müssen. So bleibt den Jugendlichen wenig Zeit zur freien Verfügung, weshalb sie nicht in Projekten der OJA partizipieren möchten. Es wurde hinterfragt, ob die Partizipation, als Grundprinzip der OJA (vgl. Kapitel 4.2.3), den Stress der Jugendlichen verstärkt, anstatt sie zu unterstützen und zu entlasten (vgl. Hypothese 2 Kapitel 1.2).

An den Ergebnissen der Gruppendiskussion ist zu erkennen, dass die Partizipation die Jugendlichen nicht stresst. Dies überraschte die Autorinnen, ebenso wie die Fachpersonen. Die Jugendlichen erwähnen aber auch ein paar, aus ihrer Sicht, stressfördernde Kompetenzen der Partizipation. Folgende Beispiele wurden aufgezählt: Allfällige Konflikte an einem Anlass unter den Besuchenden, das Aufräumen am Schluss, unzufriedene Gäste oder auch Forderungen von den Jugendarbeitenden. Es wird also nicht benannt, dass sie das Gefühl haben, sie müssten mitmachen, oder dass Forderungen von der Jugendarbeitenden im Rahmen der Partizipation eine überfordernde Wirkung haben. Auf der stressmindernden Seite der Partizipation nennen alle aktiven Jugendlichen, dass sie selber entscheiden können, was veranstaltet wird, dass sie ihre eigene Party veranstalten können, dass es freiwillig ist und sie sich selber entscheiden können, wann sie mitmachen und wann nicht. Dies zeigt den Autorinnen auf, dass die Jugendlichen keinen Druck zum partizipieren verspüren und sich bewusst sind, dass sie Prioritäten setzen müssen. Wenn sie also Zeit haben, machen sie mit, wenn sie merken, dass sie weniger Zeit haben wegen Tests in der Schule, melden sie sich nicht zum Partizipieren. Diese Antworten zeigen auf, dass gewisse Jugendliche über den Schutzfaktor verfügen ihre Zeit stressmindernd einzuteilen. Es bleibt aber für die Professionellen in der OJA wichtig, darauf zu achten, ob Jugendliche, die viel partizipieren, diesen Schutzfaktor haben. Falls nicht, gilt es diesen aufzubauen. Die Haltung der Jugendlichen, dass Partizipation nicht stresst, da sie entscheiden können, wann sie mitmachen wollen und wann nicht, spiegelt laut einer Aussage am Feedbackgespräch die Gesellschaft. Auch bei anderen Vereinen und Bereichen der freiwilligen Arbeit sei bemerkbar, dass es einfacher ist, freiwilliges Engagement für einzelne Projekte oder Anlässe zu finden, als für längerfristigen Verpflichtungen wie zum Beispiel für Ämter in einem Verein.

#### **7.4.2 Partizipation als Präventionsmethode**

Hafen bezieht sich auf Hilt et al. (2000) welche besagen, dass "Partizipation Prävention ist" (zit. in Hafen, 2013, S. 199). Daraus kann geschlossen werden, dass die Partizipation mit der Prävention zusammenhängt. Hafen (2013) fügt aber hinzu, dass es dafür einen kausalen Zusammenhang braucht zwischen dem Ausmass an Prävention und dem (Nicht-) Auftreten vom Problem. Zu viel Partizipation kann die Wahrscheinlichkeit des Auftretens eines Problems erhöhen (S. 199). Zum Beispiel wenn ein Jugendlicher bei zu vielen Projekten der Jugendarbeit partizipativ mitarbeitet, hat er weniger Zeit zum Lernen hat und schreibt dadurch schlechtere Noten. Im Feedbackgespräch wird ebenfalls darauf hingewiesen, dass auf die Menge der geforderten Partizipation geachtet werden muss, sodass die Partizipation keine stressfördernde Wirkung bekommt.

Eine grosse Relevanz der Partizipation sieht Hafen in der Verhältnisprävention (vgl. Kapitel 3.1.3b). Die Systeme in der Lebenswelt der Zielperson werden dabei verändert, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erreichen. Für die befragten Fachpersonen ist es wichtig, darauf zu achten, dass trotz grosser Wirkung der Verhältnispartizipation, das Individuum und somit die Verhaltensprävention nicht vergessen werden sollte.

Steinmann erkennt die Partizipation auch als wichtiges Element der Stressprävention und zwar als Schutzfaktor bei Stress auf der strukturellen Ebene (vgl. Kapitel 3.2). Damit Partizipation stressmindernd wirkt, braucht es passende Methoden und Rahmenbedingungen.

#### **7.5 Sensibilisierung der Jugendarbeitenden**

In der Feedbackdiskussion wird die Wichtigkeit der Sensibilisierung der Fachpersonen klar. Die befragten Fachpersonen sind auch der Meinung, dass Professionelle in der OJA zwar über ein gewisses Fachwissen der Prävention verfügen, dies aber im Bereich von Stress nicht bewusst in ihre Arbeit in der Praxis umsetzen. Es gilt die Gestaltung von Settings und Beziehungen im Rahmen der Verhältnisprävention anzuschauen und die Gestaltung von Beziehungen im Rahmen der Verhaltensprävention zu beachten und zu optimieren. Wie im Kapitel 4.3 erwähnt, wird von der „Stiftung Berner Gesundheit“ die Verbindung der Verhältnis- und Verhaltensprävention als Voraussetzung für wirksame Prävention benannt.

Zu dieser Diskussion gehört auch die Sensibilisierung der Auftraggebenden durch die Professionellen der OJA, um das Handeln auf der operativen Ebene langfristig zu sichern. Es gilt den Auftraggebenden bewusst zu machen, dass die Wirkung der OJA nicht über die Zahlen den Besuchenden zu messen ist. Der Druck von den Auftraggebenden hohe Besucherzahlen zu erreichen, führt zu Aktionismus und einer vollen Planung. Dabei bleibt dann wenig Raum für Spontaneität und für die Reaktion auf die Bedürfnisse der Jugendlichen. Zudem besteht das Risiko, dass Treffangebote ohne Programm und die

Konzentration auf einzelne Jugendliche zu kurz kommen. Somit wird es mit steigendem Druck vom Auftraggebenden schwieriger, sich auf die Stressprävention und Unterstützung der Stressbewältigung zu konzentrieren. Darum ist es, wie im Kapitel 4.3 erwähnt wichtig, den Auftrag der Prävention in eine übergeordnete Strategie einzubetten, also zum Beispiel in den Zielen oder im Konzept einer Jugendarbeitsstelle festzuhalten.

In der Diskussion in diesem Kapitel wird klar, dass die OJA sich sehr gut für die Prävention eignet, aber im Moment wenig spezifische Angebote dazu durchgeführt werden und wenig bewusst präventiv gearbeitet wird. In diesem Zusammenhang kann auf den Berufscodex der Sozialen Arbeit von Avenir Social (2010) zurückgegriffen werden. Hier wird unter Punkt 11.5 festgehalten, dass Professionelle ihre persönlichen und beruflichen Wissens- und Handlungskompetenzen ständig weiter zu entwickeln haben (S. 11). Der Punkt 15.2 besagt, dass Professionelle untereinander einen kontinuierlichen fachlichen Diskurs zu führen haben. Zu diesem fachlichen Diskurs sollten sie sich systematisch, kollegial und in Zusammenhang mit der Forschung kontrollieren (S. 13). Diese Punkte zeigen die Wichtigkeit der Weiterentwicklung und des fachlichen Diskurses von Professionellen der Sozialen Arbeit auf, was bedeutet, dass eine Sensibilisierung zum Thema Stress und Stressprävention wichtig ist.

## **8 Empfehlungen für die Offene Jugendarbeit**

Die Ergebnisse der Forschung haben aufgezeigt, dass es für die Praxis der Offenen Jugendarbeit verschiedene Handlungsmöglichkeiten gibt. Gemäss den Zielen der SKA, der OJA sowie der Profession der Sozialen Arbeit ist es klar, dass die OJA die Jugendlichen präventiv unterstützen will, damit diese positiv mit Stress umgehen können. Ausserdem können die Professionellen der OJA die Jugendlichen bei der direkten Stressbewältigung unterstützen. Die Autorinnen haben die Handlungsempfehlungen in verschiedene Kategorien eingeteilt: „Strukturelle Rahmenbedingungen“, „Voraussetzungen für wirksame Stressprävention in der OJA“, „Konkrete Interventionen“, „Hinweise für eine gelungene Stressprävention“ und „geeignete Materialien für die OJA“.

Es wurde eine Auflistung mit möglichen Ansätzen erstellt, wobei zu erwähnen ist, dass wohl die meisten Jugendarbeitsstellen nicht die möglichen Ressourcen haben, um eine umfängliche Stressprävention umsetzen zu können. Die Liste wird eher als Ideenpool verstanden, falls sich eine Arbeitsstelle diesem Thema widmen will.

Die Empfehlungen wurden aufgrund der oben beschriebenen Theorie, den Resultaten der Forschung und der daran anschliessenden Diskussion erstellt und von den Autorinnen ergänzt.

### **8.1 Strukturelle Rahmenbedingungen**

#### **Sicherung des Auftrags der Prävention**

Um konsequent und nachhaltig Stressprävention zu betreiben, empfehlen die Autorinnen sie in die Strategie der OJA zu verankern, klare Ziele mit Indikatoren aufzustellen und diese regelmässig zu evaluieren. Diese sollen mit den Auftraggebenden abgeklärt und bestätigt werden.

#### **Auf Variation der Angebote achten**

Für die Prävention finden es die Autorinnen wichtig, auf die Variation der Angebote der OJA zu achten. Partizipative Projekte können die Jugendlichen bei ihrer Stressbewältigung unterstützen und ihre Ressourcen stärken - sollen also Teil des Angebots der OJA sein. Gleichzeitig sollen aber andere Angebote, die stressmindernd sind Platz haben. Wie zum Beispiel ein Offener Treff, an dem kein Angebot stattfindet und die Jugendlichen nur „rumhängen“ können.

#### **Überprüfung der Partizipation**

Im Rahmen der Stressprävention ist es wichtig, die gelebte Partizipation im Rahmen der Angebote der OJA zu überprüfen. Folgende Fragen sollten überprüft werden, damit die Partizipation nicht als Stressor wahrgenommen wird:

- Entspricht das Resultat des Projektes den Jugendlichen oder der Projektleitung?
- Kommt die Idee für das Projekt von den Jugendlichen oder von den Jugendarbeitenden?
- Werden partizipative Projekte für die Jugendlichen oder für die Arbeitgebenden durchgeführt?
- Wie ist das Verhältnis zwischen dem Zeitaufwand für das Projekt und der zur Verfügung stehenden Freizeit der Jugendlichen?
- Welche Wirkung hat die Partizipation auf die Jugendlichen? Werden sie durch die Partizipation gestresst? Sehen sie ihr Mitwirken als freiwillig?

### **Geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stellen**

Als weitere Rahmenbedingung sollten den Jugendlichen Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden, die stressmindernd sind. Dies bedeutet konkret, dass die Räumlichkeiten der Jugendarbeit einen oder mehrere Rückzugsräume anbieten. Damit vertrauensvolle Gespräche zwischen den Jugendlichen und den Jugendarbeitenden oder auch zwischen den Jugendlichen selber stattfinden können, empfehlen die Autorinnen einen geschlossenen Raum, wie zum Beispiel das Büro oder ein Sitzungszimmer dafür anzubieten. Um den Jugendlichen Vertrauen zu geben, ihnen ein Lernfeld zu bieten und ihre Ressourcen zu stärken, empfehlen die Autorinnen den Jugendlichen eine autonome Raumnutzung zu ermöglichen. Dies können Cliquenräume sein oder aber der Jugendtreff.

### **Netzwerk Früherkennung**

Ein gewinnbringendes Netzwerk um zu erkennen, welche Jugendlichen bei der Stressbewältigung Unterstützung brauchen, ist eines zur Früherkennung und Frühintervention. Damit könnten Einflussfaktoren des Problems erkannt werden und eine Frühbehandlung eingeleitet werden. Es macht Sinn, wenn in diesem Netzwerk neben der Schule, der Schulsozialarbeit und weiteren Akteuren auch die Jugendarbeit vertreten ist.

## **8.2 Voraussetzungen für wirksame Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit**

### **Sensibilisierung von Jugendarbeitenden**

Die wichtigste Voraussetzung für die Stressprävention und Stressbewältigung in der OJA sehen die Autorinnen in der Sensibilisierung der Jugendarbeitenden. Diese sollen ein fundiertes Wissen zum Thema haben. Dies kann über eine externe Weiterbildung zum Thema Jugend und Stress erfolgen oder aber wenn diese Arbeit mit dem Titel "Ich halte das nicht mehr aus! Wie können Jugendarbeitende die Jugendlichen in der Stressbewältigung unterstützen und Stressprävention in die Praxis der Offenen Jugendarbeit integrieren?" gelesen wird.

### **Beziehungsebene zu den Jugendlichen**

Ebenfalls eine wichtige Voraussetzung, um wirksame Stressprävention in der OJA zu leisten, ist eine

förderliche Beziehung zwischen den Jugendlichen und den Jugendarbeitenden. Dabei ist wichtig, dass die Rollen geklärt sind und dass die Jugendarbeitenden den Jugendlichen gegenüber eine wertschätzende, anerkennende, akzeptierende und unterstützende Haltung einnehmen. Je stärker die Beziehung zu den Jugendlichen ist, desto wirksamer und nachhaltiger kann die Stressprävention sein.

### **8.3 Konkrete Interventionen**

Wie im Rahmen der Diskussion schon erwähnt, gibt es mögliche konkrete Interventionen und Projekte, die sich im Rahmen der Forschung dieser Arbeit als sinnvoll und wirkungsvoll herausgestellt haben.

#### **Offene Diskussion**

Eine offene Diskussion für die Jugendlichen kann in einem ähnlichen Rahmen stattfinden wie die Gruppendiskussion im Rahmen der Forschung dieser Arbeit (vgl. Kapitel 5.3.1). Dieses Gefäß soll den Jugendlichen die Möglichkeit zur Selbstreflexion geben, wo sie sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen können: „Bin ich gestresst?“, „Was stresst mich?“, „Wie wirkt sich Stress bei mir aus?“, „Wie gehe ich mit Stress um?“. Dabei gilt es aber auf die Gruppenzusammensetzung und die Gruppendynamik zu achten. Die Jugendlichen sollten sich in der Gruppe wohl fühlen, damit sie offen und ehrlich erzählen können und auch ein Feedback und Tipps bekommen können. Nur so kann die Intervention die gewünschte Wirkung der Stärkung der Jugendlichen, erzielen.

#### **Themenworkshops - Zeitmanagement, Konflikt, Entspannung**

Die Idee von Workshops zum Thema Stress ist, dass sich Jugendliche vertieft mit einem Thema auseinandersetzen können, Informationen dazu erhalten und sich selber reflektieren können. Die Teilnahme an den Workshops sollte freiwillig sein. Das Thema **Zeitmanagement** zu bearbeiten sehen die Autorinnen als wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Umgang mit Stress. Kinder und Jugendliche haben immer mehr Freizeitmöglichkeiten und sind mit den schulischen Anforderungen ausgelastet, weshalb es Sinn macht, die Kinder möglichst früh zu schulen, wie sie mit ihrer freien Zeit umgehen können.

Beim Workshop zum Thema **Konflikt** sollen verschiedene Bewältigungsstrategien erarbeitet werden. Die Autorinnen finden dieses Thema wichtig, weil Konflikte ein häufig genannter Stressor der Jugendlichen ist. Mit Jugendlichen, die eine negative Umgangsstrategie aufzeigen, könnte eine Nachbearbeitung stattfinden.

Ein weiterer Workshop, den die Autorinnen vorschlagen, ist zum Thema **Entspannung**. Damit lernen die Jugendlichen verschiedene Entspannungsübungen kennen und können ihr Bewusstsein fördern, dass jeder Spannung eine Entspannung folgen sollte, um nicht gestresst und überfordert zu werden.

### **Projektwoche in Zusammenarbeit mit der Schule**

Eine weitere sinnvolle Möglichkeit, um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, wäre die Durchführung von einer Projektwoche in Zusammenarbeit mit der Schule. Neben den oben erwähnten Workshops, die dabei angeboten werden können, können bestehende Themen zum Thema Stress in den Klassen bearbeitet werden. Diese Intervention setzt an die Verhältnisprävention an und hat zum Ziel, einer möglichen stressfördernden Situation in der Schule präventiv entgegen zu wirken. Die Autorinnen sehen die OJA als passender Organisator für eine solche Intervention, da damit auch das Bewusstsein der Jugendlichen gestärkt werden kann, dass die Jugendarbeit Anlaufstelle sein kann.

### **Infoanlass für Erziehungsberechtigte**

Eine weitere sinnvolle Intervention, die von der OJA durchgeführt werden kann, ist ein Infoanlass für die Erziehungsberechtigten der Jugendlichen. Idealerweise findet ein solcher Anlass parallel dazu statt, wenn sich die Jugendlichen ebenfalls mit dem Thema auseinandersetzen. Der Anlass könnte auch in Zusammenarbeit mit der Schule durchgeführt werden. Ziel der Veranstaltung wäre, die Eltern ebenfalls zum Thema zu sensibilisieren und ihnen Tipps mitzugeben. Diese Intervention ist ebenfalls ein verhältnispräventiver Ansatz.

### **Nichtstun fördern**

Da die Jugendlichen ein dichtes Freizeitprogramm haben, kann der Jugendtreff bewusst dazu genutzt werden, dass sie dort gar nichts tun müssen, und somit abschalten können. Es kann bewusst Langeweile geschaffen werden, damit die Jugendlichen lernen damit umzugehen und sich selber zu organisieren.

### **Sportliche Events**

Ein Schutzfaktor gegen Stress, aber auch eine Bewältigungsstrategie ist Bewegung. Um dies zu fördern, kann die OJA sportliche Events durchführen. Bei der Durchführung soll mit den Jugendlichen das Thema Gesundheit thematisiert werden.

### **Nachbearbeitung von partizipativen Prozessen**

Die Forschung zeigt den Autorinnen die Wichtigkeit der Nachbearbeitung von partizipativen Prozessen mit den jeweiligen Beteiligten auf. Die Jugendlichen gaben an, dass es sie zum Beispiel stresst, wenn die Teilnehmenden mit dem Event nicht zufrieden sind oder niemand beim Aufräumen hilft. Es ist sehr wichtig diese Prozesse mit den entsprechenden Jugendlichen anzuschauen und nachzubearbeiten, um Stress durch Scheitern zu vermeiden und sie trotzdem Anerkennung bekommen. Hier geht es vor allem darum, den Jugendlichen aufzuzeigen, dass ein Misserfolg ebenfalls eine wertvolle Erfahrung ist und somit ihre Ressourcen gestärkt werden.



### **Selbstreflexion der Jugendlichen fördern**

Ziel von den bereits oben aufgeführten Interventionen ist, dass das Bewusstsein der Jugendlichen gestärkt und vor allem die Selbstreflexion gefördert wird. Dies kann in Form von geplanten Interventionen aber auch bei der täglichen Arbeit während Gesprächen mit den Jugendlichen erfolgen. Neben dem Stressverhalten, das reflektiert werden kann, soll auch in Form von anderen Themen die Selbstreflexion gestärkt werden. Denn dies ist ebenfalls ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit der Jugendlichen.

### **Bewusstsein fördern, dass die Jugendlichen bei der OJA Unterstützung holen können**

Eine weitere Interventionsmöglichkeit sehen die Autorinnen bei der Bewusstseinsförderung, dass die Jugendlichen bei der OJA Unterstützung holen können. Dies passiert aus der Sicht von den Autorinnen vor allem dann, wenn die Jugendarbeitenden auch als Fachpersonen auftreten (z.B. bei den oben genannten Workshops) oder aber bei Gesprächen mit den Jugendlichen. Wichtig zu erwähnen ist aber, dass die Jugendarbeitenden nicht die Rolle von Psychologen, Schulsozialarbeitenden oder anderen spezifischen Fachpersonen einnehmen. Als Anlaufstelle für eine Erstberatung, für Informationen und dann für eine Triage eignet sich die OJA aber sehr. Vor allem dann, wenn es um Themen geht, die die Jugendlichen nicht mit den Lehrpersonen oder Eltern besprechen wollen.

### **Schutzfaktoren fördern**

Im Allgemeinen geht es bei allen genannten Interventionen darum, die Schutzfaktoren der Jugendlichen zu fördern. Dies kann die OJA nicht nur bei geplanten Interventionen, sondern bei der täglichen Arbeit mit den Jugendlichen machen. Folgende Schutzfaktoren für Stress werden in der Regel von der OJA gefördert:

- Erfolgserlebnisse ermöglichen,
- Ressourcen stärken,
- Lernsettings bieten,
- Vertrauen geben,
- Gesunde Ernährung,
- Bewegung,
- Entspannung,
- Netzwerk für soziale Unterstützung und Integration anbieten,
- Partizipations- und Einflussmöglichkeiten geben und
- Empowerment-Strategien aufzeigen

Sind sich die Jugendarbeitenden dessen Schutzfaktoren der täglichen Arbeit im klaren, kann eine bewusste indirekte Stressprävention in der OJA stattfinden.

### **Sensibilisierungskampagnen**

Eine weitere Intervention, die verhältnispräventiv ist und auf der universellen Ebene ansetzt, sind Sensibilisierungskampagnen zum Thema Stress. Wird eine gesamte Gesellschaft auf das Thema aufmerksam und informiert, kann dies eine positive Wirkung auf die Jugendlichen haben.

## **8.4 Hinweise für eine gelungene Stressprävention in der Offenen Jugendarbeit**

Folgende Hinweise, welche erfahrungsbasiert und persönlich sind, möchten die Autorinnen den Lesenden mitgeben, damit eine gelungene Stressprävention in der OJA stattfinden kann:

- Wichtig ist, dass in der Stressprävention Mädchen- und Jungenspezifisch gearbeitet wird. Dies aufgrund anderen Stressoren und Stressbewältigungsstrategien, sowie einem unterschiedlichen Entwicklungsstand der Mädchen und Jungen.
- Ebenfalls von Vorteil ist, wenn in unterschiedlichen Altersstufen die Präventionsinterventionen stattfinden. Dies, weil die Jugendlichen je nach Alter ein anderes Verständnis von Stress haben, andere Stressoren im Vordergrund stehen und unterschiedliche Erfahrungen der Selbstreflexion haben.
- Einen weiteren Hinweis sehen die Autorinnen beim täglichen Umgang mit den Jugendlichen. Die Jugendarbeitenden sollen das Leistungsdenken der heutigen Gesellschaft kritisch hinterfragen. Dies passiert nämlich häufig unbewusst in der alltäglichen Kommunikation. Daher sollen zum Beispiel Komplimente nicht nur für die Leistung der Jugendlichen, sondern viel mehr für ihren Charakter gemacht werden. Die Jugendarbeitenden sollen den Prozess eines Projektes als Leistung anerkennen und nicht ausschliesslich das Produkt.
- Wichtig ist, dass die Jugendarbeitenden die Jugendlichen bei ihren normativen Stressoren unterstützen (z.B. Berufswahl) oder mit ihnen darüber reden (z.B. unzufrieden mit sich selber sein). Denn dies sind Stressoren, die voraussehbar sind und auf die man so einen positiven Einfluss haben kann.
- Als letzten Punkt wollen die Autorinnen den Jugendarbeitenden den Hinweis geben, dass sie selber das Vorbild der Jugendlichen sind und somit ein "Modell" darstellen, wie mit Stress umgegangen werden kann. Man muss sich also überlegen, wie man selber mit Stress umgeht und dies den Jugendlichen vorlebt.

## **8.4 Geeignete Materialien für die Offene Jugendarbeit**

Abschliessend werden vier verschiedene Arbeitsmaterialien für die Offene Jugendarbeit vorgestellt, die sich für die Stressprävention eignen. Die Dokumente dafür befinden sich in den Anhängen C, D und E.

### **Leitfaden Stressprävention in der Kinder- und Jugendarbeit**

Vom Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja) und der „Stiftung Berner Gesundheit“ wurde ein Leitfaden mit dem Titel „Stressbewältigung bei Jugendlichen - Wie finde ich ein passendes Projekt?“ entwickelt. Der Leitfaden bietet unter anderem eine Entscheidungshilfe, ob das Thema Stress als Schwerpunkt gesetzt werden soll und schafft eine Argumentationshilfe gegenüber Eltern und Behörden (vgl. Anhang C). Dieser Leitfaden eignet sich, um eine Jugendarbeitsstelle in das Thema einzuführen und erste Überlegungen oder Abklärungen zu machen.

### **Jugendgesundheitsmagazin „Relax“**

Das Jugendmagazin wurde vom Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt entwickelt und herausgegeben. Im Magazin erfahren die Jugendlichen mehr über die negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress und lernen mithilfe Tipps und Tricks besser mit Stress umzugehen. Die Broschüre kann interessierten Jugendlichen abgegeben werden. Sie kann auf der Homepage des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt bestellt werden.

### **Workshop „Ich bin gestresst!“**

Im Rahmen eines kantonalen Mädchenweekends des Kantons Zug (Girls in Motion) wurde ein einstündiger Themenworkshop mit dem Titel „Ich bin gestresst!“ für interessierte Mädchen durchgeführt. Ziel des Inputs war die Sensibilisierung zum Thema, die Reflexion der eigenen Bewältigungsstrategien, sowie das Kennenlernen von Entspannungsübungen. Der Ablauf des Workshops kann im Anhang D nachgeschaut werden.

### **Kampagne „Weniger Druck. Mehr Kind.“**

Die Stiftung Pro Juventute startete im Oktober 2017 die Kampagne „Weniger Druck. Mehr Kind.“, die sich an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern und Jugendlichen, an Schulen und Lehrbetriebe sowie das weitere Umfeld von Jugendlichen richtet (S.2). Ziel der Kampagne ist es, die Anspruchsgruppen für das Problem zu sensibilisieren und dazu zu bewegen, die Stressbelastung junger Menschen zu reduzieren (ebd.). Jugendarbeitende können sich auf der Homepage „[www.stress.projuventute.ch](http://www.stress.projuventute.ch)“ über das Thema vielseitig informieren oder Plakate und Flyer der Kampagne downloaden (vgl. Anhang E).

## 9 Abschliessende Gedanken

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen nochmals aufgegriffen und beantwortet. Abschliessend wird ein Ausblick mit weiterführenden Fragen ausgeführt und ein persönliches Fazit gezogen.

### 9.1 Überprüfung der Fragestellungen

Die Autorinnen stellten sich die Hauptfrage, wie Jugendarbeitende die Jugendlichen in der Stressbewältigung unterstützen können und Stressprävention in die Praxis der OJA integriert werden kann. Die daraus entstandenen Unterfragen werden hier nochmals zusammenfassend beantwortet.

#### **Wie entsteht Stress und was sind die Auswirkungen und Bewältigungsstrategien in Bezug auf Stress bei Jugendlichen?**

Stress ist wissenschaftlich gesehen eine Situation, die von der entsprechenden Person im Hinblick auf ihr Wohlergehen als Herausforderung wahrgenommen wird und deren Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern. Mit Hilfe des transaktionalen Stressmodells von Lazarus lässt sich erklären, dass die Entstehung von Stress von drei verschiedenen Bewertungsschritten ausgeht. Dabei wird eine Situation eingeschätzt und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten bewertet. Verfügt eine Person über mangelnde Ressourcen wird die Situation als Stress wahrgenommen. Nach der umgesetzten Stressbewältigung findet eine Neubewertung statt, um die Situation in einem neuen Licht zu sehen. Solche Situationen, die Stress auslösen, werden als Stressoren bezeichnet und lassen sich in drei Kategorien einteilen: Kritische Lebensereignisse, normative Stressoren und alltäglicher Stress.

Auswirkungen von Stress können in physische und psychische Symptome eingeteilt werden. Bei Jugendlichen zeigen sich die physischen Auswirkungen vor allem in Form von Müdigkeit und Erschöpfung, Einschlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Bauchschmerzen. Die psychischen Auswirkungen können zum einen kognitiv-emotional sein, was belastende Gedanken und Gefühle sind. Zum anderen können sie auch verhaltensbezogen sein, was körperliche Unruhe oder eine Veränderung des Sozialverhaltens ist. Mädchen weisen häufiger nach innen gerichtete Symptome, wie Angst und Depression auf und Jungen eher nach aussen gerichtete, wie Aggression oder Wutausbrüche. Bewältigungsstrategien können bei Jugendlichen in fünf Kategorien unterschieden werden: Suche nach sozialer Unterstützung, konstruktiv-palliative Emotionsregulation, destruktiv-ärgerbezogene Emotionsregulation, problemorientierte Bewältigung sowie vermeidende Bewältigung.

#### **Inwiefern hat die Offene Jugendarbeit einen präventiven Auftrag?**

Prävention probiert ein zukünftiges Problem in der Gegenwart zu verhindern und versucht mit der Früherkennung die Risikofaktoren eines Problems zu beseitigen. Die Behandlung wird dann eingesetzt, wenn bei einem gegenwärtigen Problem ein Belastungsfaktor verhindert werden soll. Gemäss

dem Berufscodex der Sozialen Arbeit ist es ebenfalls das Ziel, die sozialen Notlagen von Menschen und Gruppen zu verhindern, zu beseitigen oder zu lindern, was dafür spricht, dass das Berufsfeld der OJA einen präventiven Auftrag hat.

Geeignete Methoden um die Ziele der Prävention zu erreichen, sind gemäss Hafén beispielsweise die Ressourcenorientierung, Empowerment, Partizipation, sowie die Projektarbeit. Genau diese Methoden finden sich auch in den Grundprinzipien der OJA, die vom DOJ beschrieben werden. Diese Übereinstimmung zeigt, dass das Arbeitsfeld der OJA die besten Voraussetzungen hat, präventiv zu arbeiten. Husi und Villiger (2012) beschreiben die Prävention sogar als Teilfunktion der Soziokulturellen Animation (S.5).

Bei der Umsetzung der Prävention ist auf die Verhaltens- und Verhältnisprävention zu achten, wobei die Verhaltensprävention direkt beim Individuum ansetzt und die Verhältnisprävention Veränderungen im sozialen System zum Ziel haben. Schutzfaktoren bei Stress auf der individuellen Ebene sind beispielsweise Entscheidungs-, Kontakt- und Konfliktfähigkeiten, Problemlösefähigkeiten oder Ernährung, Bewegung und Entspannung. Diese Schutzfaktoren können im Rahmen der Jugendarbeit gefördert werden, wenn zum Beispiel sportliche Events stattfinden, bei partizipativen Projekten die Entscheidungsfähigkeit gefördert wird oder bei gruppendynamischen Prozessen Konflikte besprochen werden. Schutzfaktoren auf der strukturellen Ebene, welche durch die Grundprinzipien der OJA gefördert werden sind Chancengleichheit, ein Netzwerk für soziale Unterstützung und Integration, Partizipations- und Einflussmöglichkeiten und Empowerment-Strategien.

Ideen für eine gelungene Prävention geben die Stresspräventionsansätze, welche in „Problemlösen“, „Kognitive Intervention“, „Soziale Kompetenz“ und „Entspannung“ unterschieden werden.

### **Was stresst Jugendliche, die das Angebot der Offene Jugendarbeit nutzen, wie gehen sie mit Stress um und inwiefern wünschen sie sich Unterstützung?**

Die befragten Jugendlichen erleben vor allem alltäglichen und normativen Stress. Alltägliche Stressoren sind bei ihnen Streitigkeiten mit Freunden und der Familie, die Schule, Social-Media, Zeitmangel und zeitintensive Hobbys. Ab der zweiten Oberstufe wird die Berufswahl zu einem bedeutenden Stressor. Weitere entwicklungsabhängige Stressoren sind für die Jugendlichen das Unzufrieden mit sich selber sein, die Cliquenkonkurrenz, Gruppendruck oder Liebeskummer. Die OJA und deren partizipative Arbeitsweise wird von den Jugendlichen nicht als Stressor wahrgenommen. Jedoch kann das bereits volle Freizeitprogramm der befragten Jugendlichen ein Grund sein, weshalb sie nicht partizipieren.

Von den Jugendlichen werden verschiedene Strategien verwendet, um eine stressige Situation zu bewältigen. Dabei kommt es jeweils auf die Art der Stressoren, die Situation und das gegebene Umfeld an, welche Strategie angewandt wird. Vor allem Strategien der konstruktiv-palliativen Emotionsregulierung und das Einholen von sozialer Unterstützung, werden von den Jugendlichen als Bewälti-

gungsstrategie angewendet. Eine Umgangsart, die von den Mädchen angewendet wird, ist dass sie probieren ihre Probleme alleine zu lösen und niemandem etwas davon erzählen.

Ein Teil der befragten Jugendlichen wünscht sich keine Unterstützung von Seite der OJA. Andere Jugendliche wünschen sich dagegen die Jugendarbeitenden als Ansprech- und Beratungsperson oder konkrete Diskussionsrunden zum Thema.

### **Welchen Beitrag kann die Offene Jugendarbeit für die Stressbewältigung und Stressprävention von Jugendlichen leisten?**

Einen Beitrag der OJA wird zum einen von den Jugendlichen gewünscht und von den Fachpersonen als Handlungsbedarf definiert. Zum anderen besagen die theoretischen Grundlagen, dass sich das Arbeitsfeld der OJA für die Stressbewältigung und Stressprävention von Jugendlichen eignet.

Einen entsprechenden Beitrag kann in der OJA auf verschiedenen Ebenen geleistet werden. Auf der strukturellen Ebene, soll der Auftrag der Prävention gesichert werden, auf die Variation der Angebote der OJA geachtet werden und die bestehende Partizipation überprüft werden. Zudem sollen geeignete Räumlichkeiten, die einen Rückzug ermöglichen, angeboten werden. Gibt es ein Disziplinenübergreifendes Netzwerk zur Früherkennung in der Gemeinde, können Auffälligkeiten bei den Jugendlichen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Als wichtige Voraussetzung für eine wirksame Stressprävention in der OJA, müssen die Professionellen zum Thema Stress sensibilisiert sein. Ausserdem ist eine förderliche Beziehung von den Jugendarbeitenden zu den Jugendlichen von Bedeutung. Ebenfalls wichtig ist, dass die Jugendlichen wissen, dass sie bei der OJA Unterstützung holen können und die Jugendarbeitenden als Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für eine Erstberatung da sind.

Konkrete Interventionen, die die Jugendlichen bei ihrer Stressbewältigung unterstützen oder präventiv entgegenwirken, sind zum Beispiel Diskussionsrunden oder Themenworkshops, die durchgeführt werden können. Dabei sollen die Bereiche Stressursachen, Stressfolgen, Bewältigungsstrategien, Zeit- und Konfliktmanagement und Entspannung thematisiert werden. Eine Möglichkeit um diese Themen zu bearbeiten und womit möglichst viele Jugendliche erreicht werden können, sind Projektwochen in Zusammenarbeit mit der Schule. Ein wichtiger Faktor ist, dass auch die Erziehungsberechtigten der Jugendlichen zum Thema sensibilisiert sind. Dies kann über die Durchführung eines Infoanlasses erfolgen.

Weil Entspannung, gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten Schutzfaktoren für Stress sind, sollen im Bereich der OJA entsprechende Aktivitäten oder eben das Nichtstun gefördert werden. Weitere Schutzfaktoren, die im Rahmen der Arbeitsweise der OJA gefördert werden können sind: Erfolgserlebnisse ermöglichen, Ressourcen stärken, Lernsettings bieten, Vertrauen geben, ein Netzwerk für soziale Unterstützung und Integration anbieten, Partizipations- und Einflussmöglichkeiten

geben und Empowerment-Strategien aufzeigen. Damit das Bewusstsein der Jugendlichen gestärkt wird und ihre Ressourcen gefördert werden, ist die Selbstreflexion der Jugendlichen wichtig. Dies kann durch die Jugendarbeitenden zum einen im Gespräch gefördert werden, oder aber wenn partizipative Prozesse nachbearbeitet werden. Um die Gesellschaft zum Thema zu sensibilisieren, was einen positiven Einfluss auf die Jugendlichen hat, können entsprechende Kampagnen durchgeführt werden.

## **9.2 Ausblick**

Stress gab es schon immer und Jugendliche mussten schon immer Entwicklungsaufgaben bewältigen. Was sich jedoch in den letzten Jahren verändert hat, sind die alltäglichen Stressoren, die zu einer Mehrfachbelastung führen können. Zeitintensive Hobbys, Leistungsdruck in der Schule oder höhere Erwartungen in der Berufswahl sind Veränderungen, die mit einem höheren Stresserleben verbunden sind. Das Thema Stress bei Jugendlichen ist also sehr aktuell, die Autorinnen haben aber das Gefühl, dass es in der Prävention noch wenig Beachtung findet. Es gibt vor allem Ansätze für Erwachsene, insbesondere für Arbeitnehmende. Dabei wäre es sinnvoll, schon früh mit der Prävention zu beginnen, um Jugendliche besser auf die Stressbewältigung vorzubereiten. Langfristig, hat dies eine positive Auswirkung auf die gesamte Gesellschaft. Einen ersten Schritt hat die Stiftung Pro Juventute mit dem Start ihrer aktuellen Kampagne gemacht (vgl. Kapitel 8.4).

Die Autorinnen sehen weiteren Forschungs- und Handlungsbedarf und stellen offene und weiterführende Fragen, die sich im Rahmen der Arbeit ergeben haben:

- Welchen Einfluss hat die „Leistungsgesellschaft“ auf das Stresserleben von Jugendlichen?
- Welchen Einfluss haben demografische Merkmale wie Nationalität, Familienstand, Bildung oder Einkommensschicht auf das Stresserleben von Jugendlichen?
- Wie kann Stressprävention in anderen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit umgesetzt werden?
- Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es auf der Metaebene wie z.B. der Politik, damit eine gelungene Stressprävention umgesetzt werden kann?

## **9.3 Persönliches Fazit**

Die vorliegende Arbeit dokumentiert die Ergebnisse von zehn Monaten Forschung in den Themen Stress und Stressbewältigung, Prävention und Jugendalter. Die beginnende Neugier zum Thema wuchs zu einer „Leidenschaft“ und eröffnete den Autorinnen neue Sichtweisen und ein fundiertes Fachwissen. Höhepunkt dieser Forschungsarbeit waren die Gruppeninterviews mit den Jugendlichen, die den Autorinnen einen tiefen Einblick in ihre Lebenswelt ermöglichten. Die Offenheit der Mädchen und Jungen war beeindruckend. Der Austausch, der anschliessend mit den Fachpersonen stattgefunden

den hatte, erwies sich als äusserst lohnenswert und wurde auch von den Fachpersonen sehr geschätzt und als Bereicherung wahrgenommen. Schon damit konnte einen Beitrag für das Arbeitsfeld der Offenen Jugendarbeit geleistet werden und die Autorinnen erhoffen sich, mit dieser Arbeit weitere interessierte Jugendarbeitende zu erreichen und einen Beitrag zum fachlichen Diskurs für Fachpersonen der Sozialen Arbeit geleistet zu haben.



## Literaturverzeichnis

- AvenirSocial [AvenirSocial] (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. Bern: Autor.
- Bernhard, Hans & Wermuth, Josef (2011). *Stressprävention und Stressabbau. Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Beyer, Anke (2005). *Konzeption und Evaluation eines Stresspräventionstrainings für Jugendliche*. Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Naturwissenschaften.
- Beyer, Anke & Lohaus, Arnold (2007). Konzepte zur Stressentstehung- und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. In Inge Seiffge-Krenke & Arnold Lohaus (Hrsg.), *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter* (S.11-27). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Carigiet, Erwin, Mäder, Ueli & Bonvin Jean-Michel (2003). *Wörterbuch der Sozialpolitik*. Zürich: Rotpunktverlag.
- Dachverband der offenen Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (2007). *Offene Kinder- und Jugendarbeit in der Schweiz, Grundlagen für Entscheidungsträger und Fachpersonen*. Moosdorf: Autor.
- Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Delgrande Jordan, M. (2017). Faktenblatt. Schulstress bei Jugendlichen in der Schweiz: Aktuelle Zahlen, zeitliche Entwicklung und Wohlbefinden Betroffener. Gefunden unter: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/article/der-schulstress-ist-weiter-verbreitet/>
- Fegert, Jörg M. (ohne Datum). Adoleszenz: Kognitive Entwicklungen und ihre Auswertungen. Gefunden unter: <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen/adoleszenz-adoleszenzkrisen/kognitive-entwicklungen/>
- Fend, Helmut (2001). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Ein Lehrbuch für pädagogische und psychologische Berufe*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Flammer, August (2009). Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson. In Entwicklungstheorien – Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. (4. vollst. überarb. Aufl., S. 93-111). Bern: Hans Huber.
- Flick, Uwe (2009). *Sozialforschung. Methoden und Anwendungen – Ein Überblick für die BA-Studiengänge*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Franke, Alexa (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. Bern: Hans Huber.

- Häfelinger, Michael (2011, 5.Mai). „Über guten und Bösen Stress und der Umgang damit.“ In *Unternehmercoaches*. Gefunden unter: <http://unternehmercoaches.de/blog/2011/05/05/uber-guten-und-bosen-stress-und-den-umgang-damit/>
- Hafen, Martin (2013). *Grundlagen der systemischen Prävention. Ein Theoriebuch für Lehre und Praxis. Zweite, vollständig überarbeitete Auflage*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme
- Hangartner, (2010). *Ein Handlungsmodell für die Soziokulturelle Animation zur Orientierung für die Arbeit in der Zwischenposition (S. 265-322)* in Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion. Luzern: Interact
- Husi, Gregor & Villiger, Simone (2012). *Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokulturelle Animation. Theoretische Reflexion und Forschungsergebnisse zur Differenzierung Sozialer Arbeit*. Luzern: Interact
- Jacobs Foundation (2015). *Juvenir-Studie 4.0. Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. Gefunden unter [http://www.juvenir.ch/fileadmin/user\\_upload/www.juvenir.ch/downloads/JUVENIR\\_IV\\_Kurzfassung.pdf](http://www.juvenir.ch/fileadmin/user_upload/www.juvenir.ch/downloads/JUVENIR_IV_Kurzfassung.pdf)
- Kitty Cassée, 2007, *Kompetenzorientierung: Eine Methodik für die Kinder- und Jugendhilfe. Ein Praxisbuch mit Grundlagen, Instrumenten und Anwendungen*. Bern: Haupt.
- Kuckartz, Udo (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. 2., durchgesehene Auflage*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Krell, Claudia & Lamnek, Siegfried (2016). *Qualitative Sozialforschung*. Beltz PVU.
- Litzcke, Sven & Schuh, Horst (2010). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Berlin: Springer.
- Lohaus, Arnold; Domsch, Hoger & Fridrici, Mirko (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Positiv mit Stress umgehen lernen. Konkrete Tipps und Übungen. Hilfen für Eltern und Lehrer*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Lüttringhaus, Maria (2000). *Stadtentwicklung und Partizipation. Fallstudien aus Essen, Katernburg und der Dresdner Äusseren Neustadt*. Bonn: Stiftung Mitarbeit.
- Metzger, Marius (2009). *Sampling: Wie kommt man zur Stichprobe*. Unveröffentlichtes Unterrichtsskript. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Meuser, Michael & Nagel, Ulrike (1991). *ExpertInneninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion*. In Detlef Garz & Klaus Kraimer (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung. Konzepte, Methoden, Analysen (S.441 – 471)*. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Olpe Hans, Rudolf & Seifritz, Erich (2014). *Bis er uns umbringt? Wie Stress die Gesundheit attackiert - und wie wir uns schützen können*. Bern: Hans Buber.

Pro Juventute (2017). Medienmitteilung. Weniger Druck. Mehr Kind. Gefunden unter: <https://stress.projuventute.ch/de/informationen-fuer-medienschaffende/>

Seiffge-Krenke, Inge, Gelhaar Tim & Kollmar Frank. Instrumente zur Erfassung von Stress und Coping im Jugendalter. In Inge Seiffge-Krenke & Arnold Lohaus (Hrsg.), *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter* (S.11-27). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Steinmann, Ralph M. (2005). *Psychische Gesundheit – Stress. Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz*. Hrsg. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.

Tagesanzeiger-Online (13.10.2017). Immer mehr Kinder klagen über Stress. Gefunden unter: <https://www.tagesanzeiger.ch/zuerich/region/Immer-mehr-Kinder-klagen-ueber-Stress/story/23841358>

Thiel, Christian (2011). *Freiwilliges Engagement als Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Eine explorative Untersuchung zu konzeptionellen Konsequenzen in der Jugendarbeit*. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.

Trautmann-Voigt, Sabine & Voigt, Bernd (2013). *Jugend heute. Zwischen Leistungsdruck und virtueller Freiheit*. Giessen: Psychosozial Verlag.

Verein Offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern, Berner Gesundheit (2010). Leitfaden für die Offene Kinder- und Jugendarbeit. Stressbewältigung bei Jugendlichen. Wie finde ich ein passendes Projekt? Gefunden unter: [www.voja.ch/download/stressbewaeltigung\\_leitfaden\\_web\\_100118.pdf](http://www.voja.ch/download/stressbewaeltigung_leitfaden_web_100118.pdf)

Wettstein, Heinz (2013). *Hinweise zu Geschichte, Definitionen, Funktionen... (S. 15-60)* in Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion. Luzern: Interact.

Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Delgrande Jordan, M. (2017). Faktenblatt. Schulstress bei Jugendlichen in der Schweiz: Aktuelle Zahlen, zeitliche Entwicklung und Wohlbefinden Betroffener. Gefunden unter: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/article/der-schulstress-ist-weiter-verbreitet/>

## Anhang

Anhang A	Leitfaden Gruppendiskussion mit Jugendlichen	I
Anhang B	Leitfaden Feedbackgespräch mit Fachpersonen	III
Anhang C	Leitfaden für die Offene Kinder- und Jugendarbeit – Stressbewältigung bei Jugendlichen	IV
Anhang D	Workshopidee „Ich bin gestresst!“	VIII
Anhang E	Kampagne „Weniger Druck. Mehr Kind.“	IX

## Anhang A - Leitfaden Gruppendiskussion mit Jugendlichen

### Interviews mit Jugendgruppen

Vorstellen / Erklären (5')

- Wer sind wir
- Wieso sind wir hier
- Tonaufnahmen
- Anonymität und Schweigepflicht
- Diskussionsrunde erklären (können miteinander diskutieren und nicht nur uns Antworten liefern)

Fragen (55'')

- 1. Wir interessieren uns dafür, wie es bei euch so mit dem Stress ist. Was stresst euch? Wie geht ihr damit um? Erzählt uns mal ein bisschen.**

Nachfragen: - Was heisst für euch Stress?  
- Wie merkt ihr, dass ihr gestresst seid?  
- Könnt ihr euch an eine bestimmte Situation erinnern, die euch gestresst hat? Wie hat sich das angefühlt und wie seid ihr damit umgegangen?  
- Gab es schon einmal eine Situation in eurem Leben, wo ihr richtig überfordert ward und das Gefühl hattet damit nicht umgehen zu können?

- 2. Was macht ihr alles so in eurer Freizeit? Wie kommt ihr damit klar? Ist es ok oder zu anstrengend?**

Nachfragen: - Was macht ihr so, wenn ihr kein Hobby macht und keine Hausaufgaben macht? Kommt das oft vor?

- 3. Jetzt sprechen wir etwas über die Jugendarbeit. Wie oft seid ihr denn hier und was macht ihr hier alles so? Erzählt mal...**

Nachfragen: - *sprechen sie über etwas stressiges gleich nachfragen: wie war das genau?*  
- Macht ihr auch aktiv mit beim Organisieren von Projekten und Anlässen? Wie ist das dann so?  
- Warum macht ihr nicht aktiv mit?  
- Wenn ihr bei einem Anlass mitorganisiert, setzt euch das unter Druck? Was genau?  
- Gibt es Sachen an der Jugendarbeit, die euch stressen?

- 4. Wenn ihr jetzt wieder an die stressigen Situationen von vorhin denkt. Wo und wie hätte euch die Jugendarbeit dabei unterstützen können? Hättet ihr überhaupt Unterstützung gebraucht oder gewollt? Erzählt mal**

Nachfragen: - Welche Anlässe/Angebote wirken dem Stress entgegen?  
- Denkt an einen Jugendlichen der oder die gestresst ist. Welche Unterstützung würde sich diese Person wünschen?

Abschluss (10')

- Frage nach Vergessenem, was wollt ihr sonst noch sagen?
- Kurzfragebogen um ihre soziodemographische Daten zu erfassen
- Dankeschön

Nachbearbeitung (Moderatorinnen)

- Kurzprotokoll verfassen
- Auswertung der Gruppendiskussion

## Anhang B - Leitfaden Feedbackgespräch mit Fachpersonen

### Feedback-Gespräch mit Fachpersonen (ca. 120')

#### Vorstellen/Erklären (5')

- Wer sind wir
- Wieso sind wir hier (Bachelorarbeit, Forschung, Forschungsfragen, - Thema erklären)
- Tonaufnahmen / Videoaufnahmen
- Anonymität (mit oder ohne Name?)
- Diskussionsrunde erklären

#### Vorstellungsrunde Fachpersonen

- Werdegang, momentane Position

#### Eingangsfrage (30') (*Notizen auf Flipchart*)

- Wo fließt die Stressprävention/Stressbewältigung in die Angebote der OJA ein? Gibt es bereits Projekte dazu?
- Welche Angebote der OJA wirken stressfördernd und welche stressmindernd?

*Nachfragen, Verständnisfragen von uns*

#### Vorstellung der Ergebnisse der Gruppendiskussion mit Jugendlichen (10')

- Art der durchgeführten Interviews beschreiben (qualitativ, Sampling)
- Ergebnisse präsentieren - Factsheet abgeben
- Verständnisfragen klären

#### Leitfragen (60')

- Reaktion auf Ergebnisse
- Wie decken sich die Ergebnisse mit euren Wahrnehmungen? (*auf einzelne Ergebnisse eingehen*)
- Wo seht ihr in der OJA Verbesserungs- oder Anpassungsmöglichkeiten? Wie könnte die Stressprävention in der OJA umgesetzt werden? Ist es überhaupt unser Auftrag?
- Habt ihr das Gefühl, dass Jugendarbeitende zum Thema "Stress bei Jugendlichen" genügend sensibilisiert sind?  
Wie kann die Sensibilisierung von Stressbewältigung bei Fachpersonen der OJA gestärkt werden?

#### Abschluss (10')

- Frage nach Vergessenem, was wollt ihr sonst noch sagen?
- Dankeschön

#### Nachbearbeitung (Moderatorinnen)

- Kurzprotokoll verfassen
- Auswertung der Gruppendiskussion

## Anhang C - Leitfaden für die Offene Kinder- und Jugendarbeit – Stressbewältigung bei Jugendlichen

### Leitfaden für die offene Kinder- und Jugendarbeit

# Stressbewältigung bei Jugendlichen

## Wie finde ich ein passendes Projekt?

*Stress ist, wenn  
jemand meine Grenzen  
überschreitet.*

 15 J.

### Zu diesem Leitfaden

- Dieser Leitfaden
  - bietet eine Entscheidungshilfe dabei, ob ihr dieses Thema als Schwerpunkt setzen wollt
  - regt zur systematischen Reflexion der eigenen Arbeit an
  - erleichtert, den Bedarf und die Relevanz der Arbeit zu überprüfen: Wie begründet ihr, dass ihr zum jetzigen Zeitpunkt den Umgang mit Stress thematisieren wollt?
  - ermöglicht anhand einer Struktur das für eure Situation passende Projekt zu finden
  - macht die gesundheitsfördernde Leistung fassbarer und damit besser nachweisbar gegenüber Auftraggebenden und Finanzpartnern
  - schafft eine Argumentationshilfe gegenüber Eltern und Behörden
  - unterstützt die Begründung der Themenwahl gegenüber Jugendlichen und gewinnt somit deren Motivation und Partizipation
  - erleichtert die Kommunikation und Kooperation zwischen Jugendarbeit, Gemeinde, Eltern, Jugendlichen und Schule.

### Definitionen

Der Begriff «Stress» ist zum Modewort geworden. Er bezeichnet umgangssprachlich einen vollen Terminkalender, keine Zeit zu haben, mit einer unangenehmen Situation konfrontiert zu sein, unter Druck zu stehen oder zu viel zu tun zu haben.

Wissenschaftlich betrachtet, wird Stress als ein psychischer Ungleichgewichtszustand definiert. In diesen Zustand gerät man, wenn Anforderungen oder Angebote aus der Umwelt die eigenen Handlungsmöglichkeiten oder Bedürfnisse übersteigen. Dieser Zustand ist persönlich bedeutsam und wird als unangenehm erlebt.

Stress führt kurzfristig dazu, dass wir Emotionen erleben (beispielsweise Angst, Unsicherheit, Ärger, Frustration) und unser Körper entsprechend reagiert. So werden unter anderem Hormone ausgeschüttet, die unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen, und damit steht uns mehr Energie zur Verfügung. Unser Körper versucht uns also zu helfen. Das Herz schlägt rascher, das Blut zirkuliert schneller, die Anspannung der Muskeln steigt und so weiter. Aber auch unser Verhalten verändert sich unter Stress: Routinen gehen gut, komplexes Problemlösen ist schwierig. Manche Menschen werden aggressiver, andere suchen nach Hilfe. Konfliktlösung wird zum Problem.

Langfristig führt chronischer Stress zu einer Vielzahl von Beeinträchtigungen wie beispielsweise:

- Medizinische Erkrankungen wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Magen-/Darmprobleme (da durch die Aktivierung des Körpers die Verdauung in Stresssituationen weniger wichtig ist und die damit verbundenen Vorgänge heruntergefahren werden)
- Psychische Probleme, z. B. reduziertes Selbstvertrauen, Angst, depressive Verstimmungen
- Gesundheitsbeeinträchtigungen wie schlechtere Ernährung, mehr Alkohol und Zigaretten, zu wenig Zeit für die Ernährung
- Soziale Probleme, etwa durch Rückzug vom Freundes- und Bekanntenkreis

Stress wird ausgelöst durch so genannte Stressoren: z.B.

- Zeitdruck
- schwierige oder langweilige Aufgaben
- Emotionsarbeit
- Lärm
- Zwischenmenschliche Konflikte
- zu wenig Informationen.

Oft führt erst das gleichzeitige Auftreten mehrerer verschiedener Stressoren dazu, dass man Stress empfindet.

Ressourcen helfen dabei, dass Stressoren nicht den Stresszustand auslösen. Es gibt:

- persönlichen Ressourcen. Z.B. Gesundheit, Erfahrung, Selbstvertrauen
- Umgebungsressourcen: Z.B. soziale Unterstützung, Handlungsspielräume

Was ausserdem hilft, ist unser Bewältigungsverhalten, d. h., wie wir mit den Stressoren umgehen. Sobald wir mit einem Stressor konfrontiert sind, reagieren wir darauf. Dabei unterscheidet man zwischen:

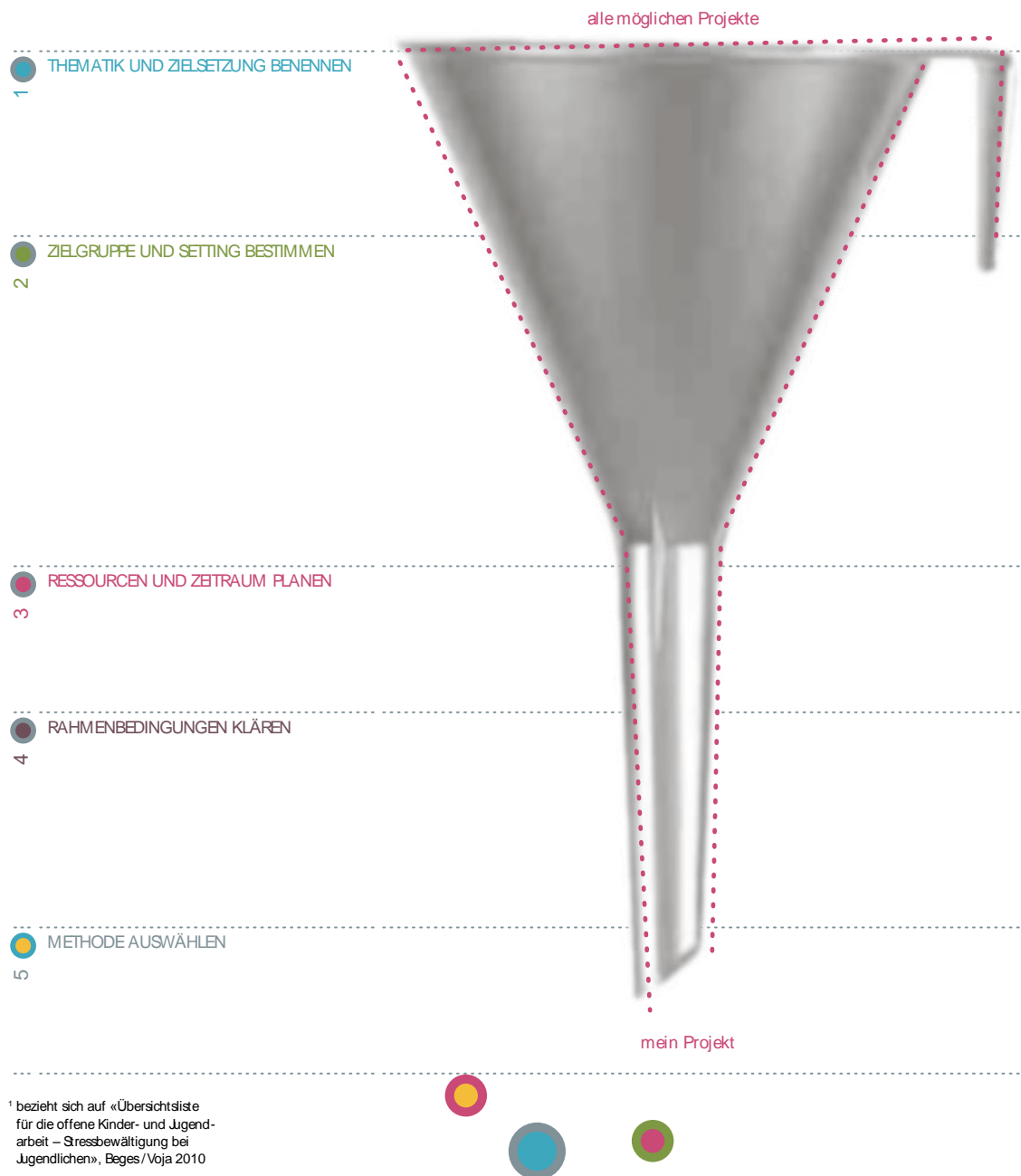
- emotionsorientierten Bewältigungsstrategien (Beruhigen der Gefühle durch Ablenken oder Entspannen) und
- problemorientierten Bewältigungsstrategien (wie ist die genaue Analyse des Problems, das Aktivieren von Ressourcen, Lernen oder Delegieren).



## So findet ihr das für euch passende Projekt <sup>1</sup>

Dieses Trichtermodell illustriert einen möglichen Weg zur systematischen Reflexion und Festlegung der Leistungs- und Wirkungsziele. Die Leitfragen führen euch, möglichst in Zusam-

menarbeit mit eurem Team, den Jugendlichen, den Behörden und weiteren möglichen Interessensgruppen, zur Auswahl des für euch passenden Projekts.



*Stress ist, wenn ich zu viele Aufgaben und zu wenig Freizeit habe*

 15 J



#### HILFREICHE LEITFRAGEN<sup>2</sup>

- Was will ich erreichen?
- Welche SMART<sup>3</sup>-formulierten Ziele setze ich mir?
- Welche Leistungs- und Wirkungsziele<sup>4</sup> verfolge ich?
- Sollen sich Verhalten und /oder Verhältnis verändern?
- Wer definiert die Probleme, die ich angehen will? Mit welchem Interesse?
- Welche Schutzfaktoren will ich gezielt stärken? Welche Risikofaktoren will ich vermindern?

- Bei welcher Zielgruppe /welchen Individuen stelle ich besonderen Handlungsbedarf in Bezug auf das formulierte Ziel fest?
- Welche längerfristige Veränderung will ich in diesem Setting /bei dieser Zielgruppe erreichen?
- Welche Aspekte (z. B. Gender, Partizipation, Alter etc.) will ich speziell berücksichtigen?
- Sind die geplanten Massnahmen für die Zielgruppe von Bedeutung?
- Auf welchen vorhandenen Ressourcen bei der ausgewählten Zielgruppe (psychischen, sozialen, materiellen, physischen Ressourcen) kann ich aufbauen?
- Mit welchen Hindernissen habe ich bei dieser Zielgruppe zu rechnen?
- Wäre es für die angestrebte Zielerreichung sinnvoll, weitere Gruppen, Institutionen oder Schlüsselpersonen der Gemeinde zu involvieren?

- Wie viele personelle Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- In welchem Zeitraum stehen mir diese zur Verfügung?
- In welchem Zeitrahmen (Rhythmus) plane ich mein Projekt?

- Welche Rahmenbedingungen (z. B. Gruppengrösse, Räumlichkeiten, Kontext etc.) gilt es zu bedenken?

- Mit welcher Methode (z. B. Schulung, Theaterpädagogik, Animation etc.) erreiche ich die angestrebten Ziele am besten?
- Welche Methoden sprechen mich an, welche beherrsche ich?
- Ist die Methode wirtschaftlich, werden die Ressourcen effizient eingesetzt?

#### FRAGEN ZUR ÜBERSICHTSLISTE

- Welche Projekte unterstützen meine Ziele?
- Gibt es Nachweise über die Wirkung/ Nachhaltigkeit der Projekte?

- Welche Projekte sprechen die gewünschte Zielgruppe an?

- Welche Projekte lassen sich im Rahmen des oben definierten zeitlichen Aufwands durchführen?
- Fühle ich mich genügend ausgebildet, um dieses Projekt umzusetzen?

- Welche Projekte lassen sich unter den gegebenen Rahmenbedingungen durchführen?
- Über welches Budget verfüge ich?
- Lassen sich allenfalls zusätzliche finanzielle Mittel generieren?
- Welche Projekte lassen sich im Rahmen der oben definierten finanziellen Ressourcen durchführen?

- Welche Projekte werden mit der priorisierten Methode umgesetzt?
- Berücksichtigt das ausgewählte Projekt die Grundsätze und Werte unserer Jugendarbeitsstelle?

<sup>2</sup> vergleiche auch ausführlichere Reflexionsfragen aus «Qualitätskriterien für Gesundheitsförderung in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit», DOJ, 2009

<sup>3</sup> SMART steht für:  
Spezifisch – Messbar – Attraktiv (oder Anspruchsvoll) – Realistisch – Terminiert

<sup>4</sup> Mehr über Leistungs- und Wirkungsziele auf [www.gesundheitsförderung-schweiz.ch/quintessenz](http://www.gesundheitsförderung-schweiz.ch/quintessenz)

# Thema Stress in der Jugendarbeit



## Konflikte

Zwischenmenschliche Konflikte können wesentliche, Stress auslösende Belastungen darstellen. Werden solche Konflikte destruktiv oder gewalttätig ausgetragen, verursachen sie in hohem Mass Stress. Gleichzeitig reduziert eine erhöhte Stressbelastung die Konfliktfähigkeit.

## Jugend und Stress

Die Adoleszenz ist aufgrund der Anhäufung von grossen Herausforderungen und Belastungen eine besonders stressexponierte Lebensphase. So kann zum Beispiel eine erfolglose Suche nach einer Lehrstelle den psychischen Druck eines Jugendlichen in dem Masse erhöhen, dass sie/er in einen problematischen Drogenkonsum gerät, der wiederum zu einer sozialen Isolation führen kann. Die aktuellsten Zahlen der Jugendgesundheitsbefragung belegen: Unter jenen Jugendlichen, welche ihre Gesundheit mässig bis schlecht einschätzen, ist Stress das Hauptproblem (Smash, 2002). Je nach Studie leiden 34% bis 48% der Jugendlichen unter Stress. 48% der weiblichen und 25% der männlichen Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren wünschen sich Unterstützung dabei, Stress und Nervosität abzubauen.

## Relevanz des Themas

- o Der Kanton Bern beauftragt die Offene Kinder- und Jugendarbeit, Präventionsleistungen zu erbringen. In deren Steuerungskonzept<sup>5</sup> ist die Gesundheitsförderung/Prävention als eine Hauptzielsetzung genannt.
- o Der Dachverband Offene Jugendarbeit DOJ stellt einen engen Bezug und zahlreiche Parallelen des Arbeitsfelds der Offenen Jugendarbeit und der Gesundheitsförderung fest<sup>6</sup>.
- o Lang anhaltender Stress kann zu ungünstigem Gesundheitsverhalten führen, z. B. zu verstärktem Tabak-, Alkohol- oder Medikamentenkonsum, zu verringerter körperlicher Aktivität oder zur Veränderung der Essgewohnheiten.
- o Unangemessene Stressbewältigung kann zu ungesunden Persönlichkeitsentwicklungen mit Problemverhalten (z. B. Gewalt, Kriminalität, Rückzug, Depressivität, unstetes Sozialverhalten, Suchtmittelkonsum etc.) führen.
- o Schule und Ausbildung sind im Jugendalter die grössten Stressoren. Ebenfalls zentrale Stressoren sind soziale Konflikte, oft innerhalb der Familie. Entsprechend wichtig sind für Jugendliche ausser-schulische und ausserfamiliäre Bezugspersonen, mit denen sie Stress und Konflikte in Schule, Ausbildung oder Familie thematisieren können. Diese Funktion übernehmen aufgrund ihrer Nähe zu den Jugendlichen häufig die Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit.

## Qualitätskriterien Prävention<sup>7</sup>

Voraussetzung dafür, dass Prävention wirkt, ist die Berücksichtigung bestimmter Qualitätskriterien bei der Planung, Durchführung und Evaluation von Projekten. Dazu gehören:

- o optimale Ausrichtung auf die Zielgruppe
- o klare Ziele mit Indikatoren der Zielerreichung und Überprüfung
- o professionelle Umsetzung unter Berücksichtigung der vorhandenen Ressourcen
- o Einbettung in eine übergeordnete Strategie
- o Verbindung von Verhältnis- und Verhaltensprävention.

Prävention wirkt weniger oder gar nicht

- o bei einmaligen Events/Aktivitäten
- o bei einer Begrenzung auf Informationsvermittlung
- o bei einer Förderung von Einzelaspekten (z.B. nur Entspannungstraining)
- o wenn die Massnahmen weder theoretisch noch empirisch oder praktisch begründet werden können
- o wenn die Massnahmen zu kurzfristig konzipiert sind.

*Stress ist, wenn ich Streit mit meinen Eltern habe.*

 15 J.



<sup>5</sup> Steuerungskonzept der Offenen Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Bern, Gesundheits- und Fürsorge-direktion, Oktober 2003

<sup>6</sup> Mehr dazu in Qualitätskriterien für Gesundheitsförderung in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, DOJ, 2009, unter «Theoretischer Rahmen», [www.quk-criq.ch](http://www.quk-criq.ch)

<sup>7</sup> Aus dem Positionspapier der Berner Gesundheit vom 18.09.2008 «Wirksamkeit von Prävention und Gesundheitsförderung».

## Anhang D - Workshopidee „Ich bin gestresst!“

Jugendarbeit Hünenberg, Oktober 2017

### Identitätsbildung am Girls in Motion Input: Ich bin gestresst!

Ich bin gestresst!	Material	Zeit
<b>Ziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Mädchen sind sich ihrer Stressoren &amp; Bewältigungsstrategien bewusst</li> <li>- Die Mädchen kennen alternative Bewältigungsstrategien</li> <li>- Die Mädchen kennen mögliche Entspannungsübungen</li> </ul>		
<b>Vorbereitung:</b> <i>Raumeinrichtung: Für jedes Mädchen eine Matratze in einem Kreis aufstellen. In der Mitte Kerzen, Räucherstäbli, Tee, Infomaterial</i>	Matratzen, Tee, Kerzli, Räucherstäbli	
<b>Begrüssung und Sammeln von Erwartungen und Wünschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellungsrunde + etwas sagen, was sie als letztes gestresst hat</li> <li>- Rahmenbedingungen klären (1h, intimer Rahmen, zuerst Auseinandersetzung zum Thema Stress, dann Entspannung)</li> <li>- Wieso haben sie sich für das Thema entschieden? Was haben sie für Erwartungen?</li> <li>- Wieso ist das Thema für uns wichtig (Jugendliche sind immer mehr und früher gestresst, haben einen hohen Leistungsdruck, haben ein dichtes Freizeitprogramm. Kann sehr ungesund werden!)</li> </ul>		5'
<b>Einstimmung auf das Thema „Ich bin gestresst!“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lied «Muss nur noch kurz die Welt retten» von Tim Bendzko ablassen, Liedtexte dazu verteilen.</li> <li>- Wie findet ihr das Lied? Welche Message übermittelt das Lied? Findet ihr es übertrieben/passend?</li> </ul>	- Lied auf Handy - Böxli	10'
<b>Hauptteil 1 Was stresst sie? Und was sind die Auswirkungen?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Flipchart wird gesammelt, was sie alles stresst</li> <li>- Kurzinfo Workshopleiterin, was die Auswirkungen von Stress sein können</li> </ul>	- Flipchart, Stift - Unterlagen zu Auswirkungen von Stress	7' 3'
<b>Hauptteil 2 Bewältigungsstrategien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu zweit wählen die Mädchen eine Stresssituation aus, die vorher aufgeschrieben wurde. Sie überlegen zusammen, wie man auf die Situation hätte reagieren können. Sie können verschiedene Varianten sagen und dann erklären, welche für sie die beste Strategie ist.</li> <li>- Danach evtl. Diskussion: Wie reagieren sie normalerweise? Gibt es noch zusätzliche Strategien?</li> </ul>		10'
<b>Hauptteil 3 Entspannung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Mädchen dürfen es sich bequem machen, es wird schöne Musik abgespielt und je nach Wunsch wird eine Fantasiereise gemacht oder die Mädchen können einfach chillen, sich gegenseitig massieren, oder Entspannungsübungen ausprobieren</li> <li>- Ziel: möglichst ruhig sein</li> </ul>	-beruhigende Musik, Böxli, Infoblatt zu Entspannungsübungen	20'
<b>Schluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heftli werden verteilt</li> <li>- Blitzlicht: Was hat ihnen gefallen, nicht gefallen, nehmen sie mit?</li> </ul>	Magazin Relax	5'
<b>Total</b>		60'
<i>Reservoir/Vorrat, falls zu viel Zeit</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Mädchen könnten den Stresstest im Heftli ausfüllen</li> </ul>		



## Weniger Druck. Mehr Kind.

Druck und Überforderung belasten den Alltag vieler Kinder. Mit teils gravierenden Folgen für ihre gesundheitliche Entwicklung. Kinder brauchen weniger Stress, dafür mehr freie und selbstbestimmte Zeit.

Lassen wir Kinder wieder mehr Kind sein.  
Weitere Infos unter [stress.projuventute.ch](http://stress.projuventute.ch)

