

Vorwort

Das Jugendalter gleicht einer Großbaustelle. Jugendliche sind vielfältigen Veränderungen ausgesetzt: Es kommt zu Umbaumaßnahmen im Bereich von Körper und Gehirn, zu Renovierungsarbeiten am Selbstkonzept und am eigenen Selbstverständnis. Bauzäune werden für eine veränderte Intimsphäre aufgestellt. Baustellen sind stressig für die Bauherren selbst – in diesem Fall für die Jugendlichen, aber auch für ihre Umgebung, z. B. für ihre Eltern. Einige Jugendliche verkraften die Umbauphase problemlos, bei anderen geht es auf und ab – und wieder anderen bereiten die Baustellenarbeiten erhebliche Probleme. Das soziale Umfeld (Eltern, Geschwister, Freunde etc.) kann unterstützende Funktionen bei den Umbaumaßnahmen übernehmen, kann aber gelegentlich auch hinderlich sein. Die Metapher eines Baustellenbetriebs wird in diesem Buch immer wieder aufgegriffen, um nicht nur Probleme des Jugendalters, sondern auch Lösungswege zu verdeutlichen.

Zu Beginn (► [Kap. 1](#)) wird zunächst auf die physischen, psychischen und sozialen Veränderungen eingegangen, die im Jugendalter stattfinden. Dabei wird deutlich, dass es durch die vielfältigen Anforderungen auf der „Baustelle Jugendalter“ zu einem erhöhten Stresserleben kommen kann. Sich dies zu verdeutlichen, macht den Umgang mit Jugendlichen oftmals bereits einfacher. Im folgenden Kapitel (► [Kap. 2](#)) wird auf Komplikationen eingegangen, die den Baustellenbetrieb zusätzlich erschweren können. Dies gilt beispielsweise dann, wenn psychische Probleme oder chronische Erkrankungen hinzukommen. Es folgt ein Kapitel (► [Kap. 3](#)) zu den modernen Begleitern vieler Jugendlicher: den Medien (wie Smartphone, soziale Online-Netzwerke usw.). Immer wieder konnten wir in Beratungen feststellen, dass Medien sowohl Segen als auch Fluch bei der Problembewältigung sein können. Im nächsten Kapitel (► [Kap. 4](#)) geht es um einen weiteren Begleiter der Jugendlichen: die Eltern. Zentral ist die Frage, was Eltern dazu beitragen können, den Baustellenstress ihrer jugendlichen Kinder zu reduzieren. Gute Begleitung bedeutet dabei immer auch, den eigenen Stress in Angriff zu nehmen und für sich selbst zu sorgen. Im folgenden Kapitel (► [Kap. 5](#)) steht dann der Baustellenstress von Jugendlichen im Vordergrund: Was können Jugendliche tun, um weniger Stress zu haben? Besprochen wird dabei eine Vielzahl unterschiedlicher Hilfestellungen, z. B. Problemlösekompetenzen, Zeitmanagement, positives Denken sowie Entspannung und Belastungsausgleich. Auch Themen wie Ernährung und Schlaf sowie Stress durch Langeweile gehören in diesen Bereich. Im abschließenden Kapitel (► [Kap. 6](#)) stehen dann institutionelle Hilfen für Jugendliche im Vordergrund. Da es manchmal auch sinnvoll ist, sich von außen Unterstützung zu holen, sollen in diesem Kapitel Informationen gegeben und Hemmnisse abgebaut werden.

Auch wenn dieses Buch ein breites Spektrum an Anregungen enthält, ist nicht jede Anregung für jeden Jugendlichen oder jede Familiensituation passend. Wir denken, dass es wichtig ist, die vielfältigen Möglichkeiten zur Stressreduktion zu kennen und für sich selbst zu entscheiden, was für die eigene Person hilfreich ist. Wie so häufig gibt es kein Patentrezept, aber mit einer gewissen Bereitschaft, Neues auszuprobieren und damit zu

experimentieren, kann es zu hilfreichen Lösungen kommen, die den Stress von Jugendlichen, aber auch den Stress ihres sozialen Umfelds reduzieren. Es würde uns freuen, wenn wir mit diesem Buch dazu beitragen können, einerseits ein Verständnis für die Großbaustelle Jugenderalter zu wecken und andererseits auch die eine oder andere Möglichkeit zur Stressreduktion für alle Beteiligten aufzuzeigen. Wir möchten gleichzeitig die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die am Zustandekommen dieses Buches beteiligt waren. Unser besonderer Dank gilt dabei Monika Radecki und Sigrid Janke vom Springer Verlag sowie Uta Theiling, der wir einige Zeichnungen in diesem Buch verdanken.

Arnold Lohaus, Holger Domsch und Mirko Fridrici

Bielefeld, im September 2016

Jugendliche im Stress

Was Eltern wissen sollten

Lohaus, A.; Fridrici, M.; Domsch, H.

2017, X, 143 S. 9 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-52860-0