

Inhaltsverzeichnis

1	Großbaustelle Jugendalter	1
1.1	Teilbaustelle Körper	4
1.2	Umbaumaßnahmen im Gehirn	6
1.3	Renovierungsarbeiten am Ich	8
1.4	Baustellenpartner: Die Bedeutung sozialer Beziehungen	10
1.5	Viele Teilbaustellen, wenig Lösungen	14
1.6	Wackelige Statik: Unpassende Lösungen	17
1.7	Baustellenschäden durch Überlastungen	18
1.8	Erkennen von Überlastungen	20
2	Zusätzliche Erschwernisse im Baustellenbetrieb	25
2.1	Psychische Probleme	26
2.2	Somatische Erkrankungen	33
2.3	Soziokulturelle Probleme	38
3	Medien im Baustellenbetrieb: Segen oder Fluch?	43
3.1	Zahlen zur Mediennutzung im Jugendalter	44
3.2	Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Stress	46
3.3	Mediennutzung zur Stressreduktion	50
3.4	Die Rolle der Medienkompetenz	52
4	Die Eltern: Hilfe oder ein weiteres Hindernis?	57
4.1	Erziehungsverhalten, aber welches?	58
4.2	Gespräche führen	62
4.2.1	Ich versuche, dich zu verstehen: Empathie	62
4.2.2	Der Schlüssel zur Seele: Zuhören!	63
4.2.3	Türöffner und Türschließer	66
4.2.4	Gesprächsanlässe	68
4.2.5	Rückmeldungen geben	69
4.2.6	Modell sein	73
4.3	Elternstress durch die Großbaustelle Jugendalter	74
4.3.1	Stress mit Jugendlichen einordnen und relativieren	74
4.3.2	Veränderung braucht Ressourcen	75
4.3.3	Atemmaske im Flug durchs tägliche Leben	75
5	Wege zur Organisation der Großbaustelle Jugendalter	79
5.1	Stress auf Baustellen: Wie es dazu kommt	80
5.2	Fundament Ernährung	81
5.2.1	Koffein	82
5.2.2	Zucker	82

5.2.3	Flüssigkeit	84
5.3	Fundament Schlaf	85
5.3.1	Der normale Schlafzyklus	85
5.3.2	Schlafdefizite	85
5.3.3	Einschlafprobleme	87
5.3.4	Ein- und Durchschlafhilfen	88
5.4	Probleme lösen: Alternativen bedenken	90
5.5	Weniger Chaos: Planung und Zeitmanagement	97
5.6	Das andere Extrem: Stress durch Langeweile	103
5.7	Konstruktiv denken: Positive Gedanken	104
5.8	Zwischendurch: Ruhe, Entspannung und Belastungsausgleich	108
5.9	Ressourcen nutzen: Auf eigene Stärken besinnen und Hilfe in Anspruch nehmen	113
5.10	Schnelle Stresskiller	117
6	Institutionelle Hilfen bei der Bewältigung von Problemen im Baustellenbetrieb	119
6.1	Klassische Beratungs- und Unterstützungsangebote	120
6.2	Hürden auf dem Weg zu institutioneller Hilfe	125
6.3	Beratungsangebote im Internet	128
6.4	SNAKE – ein Stressbewältigungsprogramm für Jugendliche	133
	Serviceteil	137
	Literatur	138
	Stichwortverzeichnis	141

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