

Familienstress meistern

eine Selbsthilfebroschüre für Eltern

Manfred Döpfner & Anne-Katrin Treier
unter Mitarbeit von Julia Kellner

Centrum für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der
Uniklinik Köln (CEKIP)

Familienstress meistern

- eine Selbsthilfebroschüre für Eltern -

Sie kennen das bestimmt, im vollen Familienalltag bleibt häufig wenig Zeit für die schönen Momente und Ihr Kind. Sie selbst, Ihr Partner oder Ihre Partnerin und Ihr Kind fühlen sich gestresst und belastet. Viele Studien im Rahmen der COVID-19 Pandemie haben gezeigt, wie stark Familien belastet waren. Quellen von Belastungen können aber auch andere gesellschaftliche Ereignisse und Krisen (wie zum Beispiel Krieg oder Klimakatastrophen) oder aber ganz persönliche Schicksale (wie zum Beispiel schwerwiegende Erkrankungen innerhalb der Familie oder Arbeitslosigkeit) sein. Oft führen aber auch die Vielzahl der alltäglichen Anforderungen zu familiärem Stress.

Wir möchten Ihnen eine konkrete Handlungsanleitung geben, wie Sie als Eltern Stress bei sich selbst und auch bei Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder einer anderen Bezugsperson (künftig „Partner oder Partnerin“) erkennen und bewältigen können. Auch bei Ihrem Kind oder Ihren Kindern (künftig „Ihr Kind“) wollen wir Ihnen dabei helfen, den Stress zu erkennen und zu reduzieren.

Sie als Hauptbezugsperson spielen dabei eine ganz besonders große Rolle, da Sie sowohl Ihren eigenen Stress bewältigen als auch Ihr Kind beim Umgang mit Belastungen unterstützen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich zunächst der Reduktion Ihrer eigenen Belastung und der Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu widmen (Kapitel 1 „Was sind Belastungen in Ihrem Familienalltag?“) und sich anschließend mit der Reduktion der Belastung Ihres Kindes zu befassen (Kapitel 2 „Was sind die Belastungen meines Kindes?“). Nehmen Sie sich bitte für das erste Kapitel 45 Minuten Zeit, um sich die Inhalte durchzulesen und sich Gedanken zu machen. Danach können Sie sich erneut 45 Minuten Zeit nehmen, um sich dem zweiten Kapitel zu widmen. In den kommenden Wochen können Sie dann einige der Empfehlungen umsetzen. **Es lohnt sich, hier Zeit zu investieren, um langfristig Lösungen zu finden.**

Unter dem Begriff „Familienstress“ fassen wir Belastungen und Belastungsreaktionen aller Familienmitglieder zusammen. Eine Belastung oder Stress kann sich auf vielfältige Weise äußern, beispielsweise:

- in allgemeiner Anspannung,
- dem Gefühl der Belastung,
- dem Gefühl von Hilflosigkeit,
- Gereiztheit,
- Traurigkeit,
- Hoffnungslosigkeit,
- Müdigkeit,
- Energielosigkeit.
- körperlichen Beschwerden.

Familienstress wird auch als Teufelskreis erlebt (siehe Abbildung 1). Dabei können die Quellen von Belastungen innerhalb der Familie oder auch außerhalb der Familie liegen. Belastungen können sich auf Sie selbst, auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin, auf Ihr Kind oder auch auf weitere Familienmitglieder beziehen. Für jedes Familienmitglied kann es unterschiedliche Quellen von Stress geben. **Stressreaktionen sind wichtige Signale, die uns darauf hinweisen, dass wir etwas verändern sollten.** Am besten ist es, die Quelle(n) von Stress möglichst abzuschalten. Das ist aber nicht immer möglich. Wir können alle lernen, mit Belastungen auf eine andere Weise umzugehen, um ihre Auswirkung möglichst zu vermindern, selbst dann, wenn wir die Stressquelle nicht völlig abschalten können. **Wir möchten Ihnen mit dieser**

Selbsthilfebroschüre helfen, den Teufelskreis Familienstress zu durchbrechen und damit den Familienstress möglichst für alle Familienmitglieder zu vermindern.

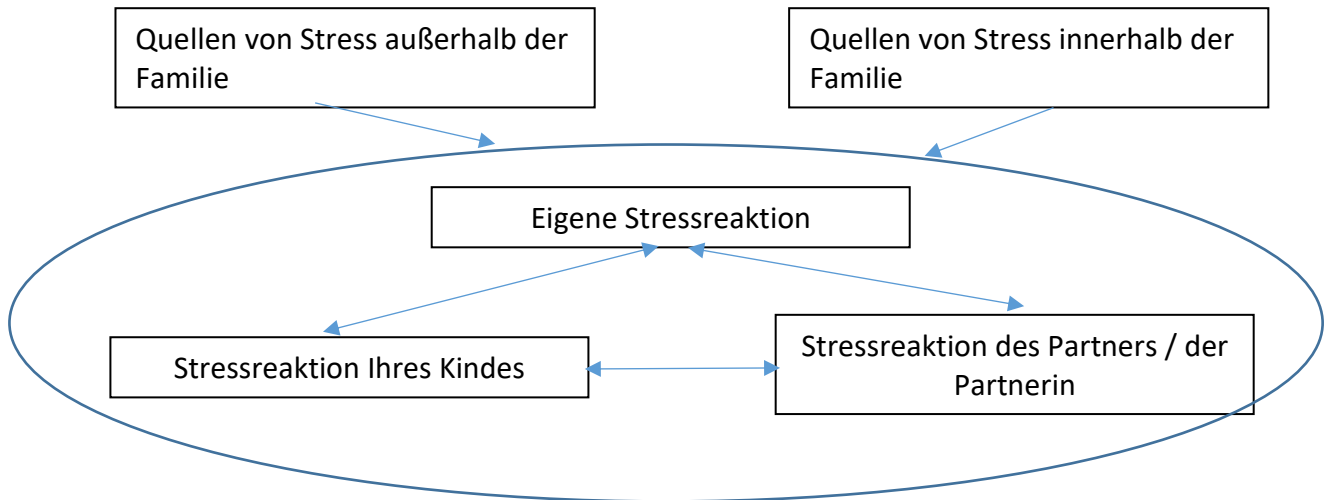


Abbildung 1: Der Teufelskreis Familienstress

1. Was sind Belastungen in Ihrem Familienalltag?

- **Es gibt vielfältige Belastungen im Alltag.** Sie müssen viele Aufgaben gleichzeitig übernehmen, möchten vielleicht sowohl Ihr Kind bestmöglich unterstützen als auch beruflich erfolgreich sein, und sich dabei selbst nicht verlieren. Sie müssen als Eltern ständig verschiedenste Bedürfnisse berücksichtigen. So fällt es häufig schwer, Prioritäten zu setzen, um eine gewisse Balance im Alltag herzustellen. Aber nicht nur in Ihrer Rolle als Eltern können Sie Belastungen erleben. Sie haben noch andere Rollen innerhalb und außerhalb der Familie, in denen Sie Belastungen erleben können: als Partnerin oder als Partner, als Berufstätige oder als Berufstätiger, als Freundin oder Freund, als das Kind der eigenen Eltern.
- **Belastungen gehören zum Leben.** Belastungen sind nichts Außergewöhnliches und gehören zu unserem Leben dazu. Wir sind es gewohnt, mit Belastungen umzugehen und ein Leben ohne jegliche Belastung wäre vermutlich recht langweilig.
- Selbstverständlich **können nur Sie beurteilen**, was für Sie eine Belastung ist. Erkennen Sie das an und lassen Sie sich dieses Gefühl nicht absprechen.

1.1 Erkennen Sie Ihren eigenen Stress und den Ihres Partners oder Ihrer Partnerin

- **Ob Sie etwas als Belastung erleben oder nicht, ist auch eine Frage Ihrer eigenen Bewertung.** Verschiedene Menschen können das gleiche Ereignis als Belastung erleben oder auch nicht. Sie können beispielsweise das Einkaufen für die Familie als willkommene Abwechslung erleben oder als Belastung. Manche Eltern empfinden Bügeln oder Gartenarbeit als sehr belastend, andere dagegen finden dies Tätigkeiten sogar sehr entspannend.
- **Belastungen können auf unterschiedliche Weise wahrgenommen werden.**
 - Sie haben häufig ein Gefühl der Anspannung und befinden sich ständig in einem nervös-angespannten Zustand.
 - Sie reagieren häufig gereizt und sind empfindlicher als sonst.
 - Sie fühlen sich müde und erschöpft oder Ihnen fehlt die Energie, sich aufzuraffen.
 - Ihnen gehen viele Sorgen durch den Kopf oder sie fühlen sich unsicher und machen sich viele Sorgen über das, was noch alles kommen könnte.
 - Sie fühlen sich hoffnungslos oder verzweifelt und spüren eine Traurigkeit oder haben das Gefühl, eigentlich nichts mehr zu fühlen.
 - Sie haben Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen.
 - Sie reagieren mit körperlichen Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Rücken- oder Gliederschmerzen oder haben andere körperliche Probleme, z. B. Magen-Darmprobleme.
- **Die Hinweiszeichen von Belastungen können auch andere Ursachen haben.** Die genannten Hinweiszeichen müssen nicht notwendigerweise auf Stressbelastungen zurückgehen. Auch andere Ursachen können dafür verantwortlich sein.
- **Belastungen zu erkennen, ist wichtig.** Zeichen von Belastungen sind wichtige Hinweise dafür, dass Sie Belastungen vermindern sollten. Diese Zeichen müssen Sie aber erst einmal erkennen.

Der folgende *Stress-Fragebogen für Eltern (Teil 1: Mein Stress)* kann Ihnen helfen, Ihre eigenen Belastungen zu erkennen.

Kreuzen Sie bitte an, um sich einen Überblick zu verschaffen:

Stress-Fragebogen für Eltern, Teil 1: Mein Stress		trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft etwas zu	trifft genau zu
Als ich in den letzten 4 Wochen Stress hatte, ...					
01	...fiel es mir schwer, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	...war ich nervös und angespannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	...fühlte ich mich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	... machte ich mir viele Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	...war ich sehr empfindlich, reizbar und schlecht gelaunt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	... fühlte ich mich überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	...fühlte ich mich sehr einsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	...wurde ich schnell ungeduldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	... hatte ich das Gefühl, keine Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	... fühlte ich mich verunsichert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	... konnte ich schlecht schlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	... hatte ich einen geringeren oder stärkeren Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	... hat der Stress meine Gesundheit beeinträchtigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- **Es geht nicht nur um Ihre eigenen Belastungen, sondern auch um die Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.** Beachten Sie Belastungszeichen bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und sprechen Sie mit ihm/ihr darüber.
- Sie können den *Fragebogen für Eltern (Teil 1: Mein Stress)* auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin geben, damit dieser/diese ihn selbst auszufüllen kann. Alternativ können Sie den Bogen auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gemeinsam ausfüllen oder diesen für ihn/sie beantworten.

1.2 Wie erkenne ich die Quellen meines eigenen Stresses und die meines Partners oder meiner Partnerin?

- **Versuchen Sie Ihre Stressquellen zu erkennen.** Wenn Sie Gefühle der Belastung verspüren, dann nehmen Sie sich etwas Zeit und fragen sich, was genau die Quelle Ihrer Belastung ist. Meist können Sie schnell erkennen, was die Belastung auslöst. Manchmal fällt es aber auch schwer, die Quellen der eigenen Belastung genau zu benennen.
- **Erkennen Sie die Quellen für Ihren eigenen Stress, die innerhalb und außerhalb der Familie auftreten können.** Fragen Sie sich zuerst, ob es Belastungsquellen innerhalb der Familie gibt und welche das sind.
 - Hängt die Belastung mit Ihren Kindern, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder anderen Familienmitgliedern zusammen?
 - Ist es die Vielzahl an Anforderungen, die Sie verspüren?

- Sind Sie mit Ihrer Rolle in der Familie unzufrieden?
- Gibt es außerhalb der Familie Quellen der Belastung, z. B.:
- im Beruf?
 - im Kontakt zu anderen Personen?
 - gibt es finanzielle Sorgen?

Manchmal kann es auch schwerfallen, die Anforderungen innerhalb und außerhalb der Familie in Einklang zu bringen.

Der folgende *Stress-Fragebogen für Eltern (Teil 2: Quellen für meinen Stress)* kann Ihnen helfen, die Quellen eigener Belastungen zu erkennen.

Kreuzen Sie bitte an, um sich einen Überblick zu verschaffen:

Stress-Fragebogen für Eltern, Teil 2: Quellen für meinen Stress		überhaupt nicht / nicht erlebt	ein wenig	ziemlich	sehr
Wie stark waren Sie in den letzten 4 Wochen aufgrund folgender Stressquellen belastet?					
Belastungen innerhalb der Familie					
01	Streit mit meinem Kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Streit zwischen den Geschwistern (falls nicht möglich: nicht erlebt ankreuzen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Streit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder (bei getrenntlebenden Eltern) dem anderen Elternteil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Erziehung meines Kindes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Erkrankung oder Hilfsbedürftigkeit eines Familienmitgliedes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	Mangelnde Unterstützung durch Partner oder Partnerin oder andere in der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	Aufgaben im Haushalt und in der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Zu wenig Freizeit oder Zeit für mich selbst durch Aufgaben innerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	Beeinträchtigungen der eigenen körperlichen oder seelischen Gesundheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Finanzielle Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastungen außerhalb der Familie					
11	Streit außerhalb der engen Familie (z. B. mit anderen Familienangehörigen, Freunden oder Freundinnen, Nachbarn oder Nachbarinnen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Von anderen schikaniert oder ausgeschlossen werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Wenig Kontakte außerhalb der engen Familie (z. B. Verwandte, Freunde)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Zu wenig Freizeit oder Zeit für mich selbst durch Aufgaben außerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Belastungen am Arbeitsplatz oder durch Arbeitslosigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Medienberichte (z. B. zu Krieg, Klimawandel, Covid-19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Allgemeine Stressquellen		
17	Ich fühle mich zu stark von außen bestimmt (z. B. durch Elternschaft, durch Beruf, durch Erwartungen anderer)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
18	Mehrfache Belastung über verschiedene Bereiche hinweg	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
19	Ich werde den Erwartungen von anderen oder meinen eigenen Erwartungen nicht gerecht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
20	Mangelnde Anerkennung und Wertschätzung durch andere	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
21	Andere belastende Ereignisse (z. B. Tod, Krankheit, Geburt, Scheidung, Jobverlust, Umzug)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
22	Andere Belastungen: _____ _____ (bitte beschreiben)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

- Wählen Sie nun jene bzw. ein paar der Stressquellen aus, die Sie als „ziemlich“ oder „sehr“ belastend erleben und wenden Sie die in diesem Kapitel folgenden Tipps an.
- **Erkennen Sie auch die Quellen für den Stress Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.** Beachten Sie Belastungsquellen bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und sprechen Sie mit ihm oder ihr darüber.
- Sie können den *Stress-Fragebogen für Eltern (Teil 2: Quellen für meinen Stress)* Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin geben, damit dieser/diese ihn selbst auszufüllen kann. Alternativ können Sie den Bogen auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gemeinsam ausfüllen oder für ihn/sie beantworten.

1.3 Versuchen Sie die Belastungsquellen und Ihr Belastungserleben zu reduzieren

- Um Belastungen zu reduzieren, können Sie sowohl versuchen, die Quelle der Belastungen zu verändern oder Ihre eigene Bewertung der entsprechenden Situation und damit, wie sehr Sie die Situation als belastend erleben. Gehen Sie Ihre Antworten auf die Fragen in unserem *Stress-Fragebogen für Eltern (Teil 2: Quellen für meinen Stress)* zu den Belastungsquellen innerhalb und außerhalb der Familie noch einmal durch. Überlegen Sie, was Sie ändern können, um diese Belastungsquellen oder Ihr eigenes *Belastungserleben* bzw. das Ihres Partners oder Ihrer Partnerin zu vermindern.
- Falls möglich, empfehlen wir Ihnen zuerst die Stressquellen zu reduzieren. Falls das nicht möglich ist, können Sie auch an Ihrer Reaktion bzw. Ihrer Bewertung der Situation arbeiten. Die Stärke, mit der Sie eine Situation oder ein Ereignis als belastend erleben, hängt auch mit Ihrer eigenen Einstellung, Ihren Erwartungen, Ihrer eigenen Bewertung und Ihrer Reaktion darauf zusammen. Verschiedene Menschen erleben das gleiche Ereignis, die gleiche Situation in unterschiedlichem Ausmaß als belastend. Wir möchten Ihnen im Folgenden beide Wege der Belastungsreduktion aufzeigen.

1.3.1 Belastungsquellen innerhalb der Familie

- **Wenn Sie Konflikte mit dem Kind oder Konflikte mit dem Partner oder der Partnerin, mit anderen Familienangehörigen oder auch zwischen den Kindern als Belastungen erleben (Fragen 01- 03):** Setzen Sie sich mit Ihrem Kind oder mit Ihrem Partner/Ihrer

Partnerin in einer ruhigen Situation zusammen. Sprechen Sie über die Konflikte und Ihr Ziel, diese zu vermindern. Versuchen Sie möglichst ruhig zu bleiben und sprechen Sie von Ihren Wünschen und Ihren Zielen, ohne Vorwürfe zu formulieren. Hören Sie gut zu und achten Sie drauf, dass Ihr Gegenüber Sie richtig verstanden hat (z. B. durch Wiederholen, was Ihnen gesagt wurde oder durch aufrichtiges Nachfragen). Versuchen Sie gemeinsam Kompromisse und Vereinbarungen zu finden, stellen Sie klare **gemeinsame Regeln** auf und halten Sie m besten schriftlich fest.

- Erinnern Sie alle Beteiligten an diese Regeln. Besonders hilfreich im Alltag sind optische Erinnerungen, wie zum Beispiel ein **Regelplakat am Kühlschrank**. Geben Sie am Ende des Tages eine **positive Rückmeldung**, wenn es gelingt, die Regeln etwas besser einzuhalten. Achten Sie auch darauf, **regelmäßig positive gemeinsame Zeiten** (mit Ihrem Kind oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin) **einzuplanen**. Probieren Sie zwei oder drei Wochen aus, wie gut es mit den neuen Regeln im Familienalltag klappt und verändern Sie gegebenenfalls die Regeln.
Um Ihr *Belastungserleben* bei Streit und Konflikten zu vermindern, denken Sie daran, dass Konflikte zum Familienleben dazugehören. Nehmen Sie nicht jeden Konflikt zu ernst!
- **Wenn Sie die Erziehung Ihres Kindes insgesamt als belastend erleben (Frage 04):**
Fragen Sie sich zunächst genau, was daran so belastend ist, was Ihnen in der Erziehung Freude bereitet und was nicht. Versuchen Sie belastende Erziehungsanteile mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder anderen in der Familie aufzuteilen. Entzerren Sie besonders stressige Phasen wie beispielsweise das „Fertigmachen“ am Vormittag durch gute Vorbereitungen am Vortag (z. B. Schulranzen fertig packen, Kleidung für alle rauslegen, Pausensnack zubereiten) und durch das Einplanen von ausreichend **Pufferzeiten**. Achten Sie zudem darauf, positive Zeiten mit Ihrem Kind einzuplanen (z. B. gemeinsame Spielzeiten). Um Ihr *Belastungserleben* bezüglich der Erziehung Ihres Kindes insgesamt zu vermindern, denken Sie daran, dass Erziehung natürlich auch immer anstrengend ist, dass Sie auch nicht immer alles perfekt in der Erziehung machen können und dass Sie auch das Recht auf eigene Bedürfnisse haben. Durch eine positivere Familienatmosphäre fällt es Ihnen leichter, auch einmal über die eigenen „Unzulänglichkeiten“ in der Erziehung hinweg zu sehen.
- **Wenn Sie durch Erkrankung oder Hilfsbedürftigkeit eines Familienmitgliedes oder durch mangelnde Unterstützung des Partners/der Partnerin bzw. durch andere in der Familie oder durch die Vielzahl der Aufgaben im Haushalt und in der Familie belastet sind (Fragen 05- 07):** Sortieren Sie Ihre Anforderungen nach Priorität. Besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder anderen Familienmitgliedern in Ruhe, wie Sie Aufgaben untereinander aufteilen können. Machen Sie sich einen Tagesstruktur-Plan, um **Überfrachtung zu vermeiden** und Zeiten im Blick zu behalten. Überlegen Sie, was auch mal liegen bleiben kann. Planen Sie Zeiten für sich selbst zum Ausspannen ein. Um Ihr *Belastungserleben* zu vermindern, denken Sie immer wieder daran, dass Sie auch nicht immer alles perfekt machen müssen und dass Sie das Recht haben, andere Familienmitglieder in Aufgaben einzubinden. Überlegen Sie, ob Sie wirklich alle Aufgaben annehmen müssen.
- **Wenn Sie selbst aufgrund der Aufgaben zu wenig Zeit für sich selbst finden (Frage 08):**
Planen Sie Zeiten zum Ausspannen oder zum Auftanken für sich selbst ein. Denken Sie dabei an kurze Zeiten, z. B. mit einer Tasse Kaffee, Tee oder einem kurzen Mittagsschlaf,

die Sie sich regelmäßig gönnen. Planen Sie mal einen Abend für sich selbst ein, an dem Sie einem Hobby nachgehen oder sich mit Bekannten treffen können.

- **Wenn Sie selbst in Ihrer körperlichen oder seelischen Gesundheit beeinträchtigt sind (Frage 09):** Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr, nehmen Sie diese an und achten Sie darauf, diese nicht ständig zu übertreten. Gönnen Sie sich **regelmäßige Auszeiten**. Holen Sie sich Hilfe über Ratgeber oder professionelle Hilfe von einem Arzt / einer Ärztin oder Therapeuten / einer Therapeutin (siehe *Weitere Informationen*).
- **Wenn Sie finanzielle Probleme belasten (Frage 10):** Machen Sie regelmäßig eine Aufstellung Ihrer Ausgaben und versuchen gemeinsam mit allen Familienmitgliedern unnötige Ausgaben zu reduzieren. Vergleichen Sie Preise beim Einkaufen oder bei größeren Anschaffungen. Haben Sie vielleicht auch ein Anrecht auf staatliche Unterstützung (z. B. Wohngeld)? Es muss Ihnen nicht peinlich sein, finanzielle Unterstützung zu beantragen, wenn Sie ein Anrecht darauf haben, steht es Ihnen zu. Überlegen Sie vor allem mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, ob es Möglichkeiten gibt, das Familieneinkommen zu verbessern.
- **Besprechen Sie auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wie Belastungsquellen und das Belastungserleben Ihres Partners oder Ihrer Partnerin in der Familie reduziert werden können.** Bitten Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin die hier genannten Möglichkeiten der Stressverminderung zu durchdenken. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber aus.
- **Holen Sie sich weitere Unterstützung, wenn es Ihnen nicht gelingt, Belastungen innerhalb der Familie zu vermindern.** Es gibt viele gute Ratgeberbücher oder auch Hilfen im Internet für verschiedene Probleme, z. B. für die Erziehung Ihres Kindes oder für die Organisation im Haushalt oder für die Verminderung von eigenen psychischen Belastungen, wie Ängsten oder Depressionen. Suchen Sie Unterstützung von Ehe- und Familienberatungsstellen, von Ärztinnen/Ärzten oder von Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten oder Schuldnerberatungsstellen oder dem Jugendamt (siehe *Weitere Informationen*).

1.3.2 Belastungsquellen außerhalb der Familie

- **Wenn Sie Konflikte außerhalb der engen Familie haben oder von anderen Personen außerhalb der Familie schikaniert oder ausgeschlossen werden (Fragen 11- 12):** Wenn Sie beispielsweise mit anderen Familienangehörigen, Freunden oder Freundinnen, Nachbarn oder Nachbarinnen Konflikte haben oder sich von anderen schikaniert oder ausgeschlossen fühlen, dann versuchen Sie das Thema in einer ruhigen Situation anzusprechen, ohne der Person direkt Vorwürfe zu machen. Sprechen Sie dabei über sich selbst und Ihre Empfindungen und machen Sie konstruktive Lösungsvorschläge. Möglicherweise ist es hilfreich, das Vorgehen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu besprechen. Wenn sich die Probleme damit nicht vermindern lassen, dann überlegen Sie, ob Sie den Kontakt zu den entsprechenden Personen weniger intensiv gestalten können. Falls das nicht möglich ist, können Sie auch überlegen, eine neutrale dritte Person hinzuzuziehen, die zwischen den Parteien vermittelt. Um Ihr *Belastungserleben* zu vermindern, denken Sie daran, dass Konflikte mit anderen Menschen durchaus dazugehören, **nehmen Sie nicht jeden Konflikt zu ernst** und versuchen Sie nicht jede Abgrenzung von anderen als Schikane oder Ausschluss zu erleben!

- **Wenn Sie wenig Kontakte außerhalb der engen Familie haben oder zu wenig Freizeit oder Zeit für sich selbst durch Aufgaben außerhalb der Familie haben (Fragen 13- 14):** Wenn Sie mehr Kontakte beispielsweise zu Verwandten, Freunden oder Kollegen und Kolleginnen haben wollen, dann gehen Sie aktiv auf diese zu. Erzählen Sie etwas von sich, versuchen Sie gemeinsame Interessen herauszufinden oder machen Sie Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten. Wenn Aufgaben außerhalb der Familie dazu führen, dass Sie zu wenig Zeit für sich selbst oder für andere haben, versuchen Sie ihrer Prioritäten zu überprüfen. Was ist wirklich wichtig für Sie, was können Sie hintenanstellen? **Planen Sie gezielt Zeit für sich selbst** oder für andere außerhalb der Familie oder für wichtige Aktivitäten außerhalb der Familie ein. Sie haben ein Recht darauf!
- **Wenn Sie Belastungen am Arbeitsplatz oder durch Arbeitslosigkeit erleben (Frage 15):** Überlegen Sie zunächst, was genau Sie an Ihrem Arbeitsplatz belastet. Ist es der Umfang an Arbeit, eine Überforderung bei einzelnen Aufgaben oder der Kontakt zu Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen? Überlegen Sie, ob und wie Sie diese Belastungen verändern können. Veränderungen in diesem Bereich können besonders schwierig sein. Sprechen Sie Ihre Vorgesetzten oder Ihre Kolleginnen bzw. Kollegen an und schildern Sie das Problem, das Sie haben genau. Machen Sie, wenn möglich, Lösungsvorschläge. Falls sich die Situation nicht ändern lässt, schauen Sie doch einmal, ob es noch weitere interessante Stellen für Sie geben könnte.
Falls Sie arbeitslos sind, überlegen Sie, was genau die Belastung ist. Sind es finanzielle Belastungen oder fühlen Sie sich weniger wertvoll, weil Sie arbeitslos sind? Gehen Sie aktiv auf die Arbeitsagentur zu und überlegen Sie, wieviel Flexibilität Sie bezüglich eines Jobs anbieten können. Vielleicht könnte auch eine ehrenamtliche Tätigkeit zumindest einen Teil der Belastungen reduzieren.
Um Ihr *Belastungserleben* zu vermindern, denken Sie daran, dass Belastungen am Arbeitsplatz durchaus dazugehören, nehmen Sie nicht jede Belastung zu ernst.
- **Wenn Sie sich aufgrund von Nachrichten in den Medien starke Sorgen machen (Frage 16):** Wenn Sie aufgrund bedrohlicher Ereignisse in der Welt, z. B. durch Krieg, Klimawandel oder Pandemien, sehr belastet sind, achten Sie darauf, dass diese Sorgen nicht Überhand nehmen und zu sehr Ihren Alltag bestimmen. Versuchen Sie die eigene Gefährdung realistisch einzuschätzen und versuchen Sie da zu helfen und aktiv zu werden, wo Sie helfen können, z. B. durch Spenden oder durch ehrenamtliche Aktivitäten. Wenn Sie merken, dass Sie die Beschäftigung mit den Berichterstattungen belastet, reduzieren Sie die Zeit, die Sie mit Medien verbringen. Nehmen Sie trotz aller Bedrohungen auch **das Positive in der Welt wahr!**
- **Wenn Sie sich insgesamt zu stark von außen bestimmt fühlen oder wenn Sie mehrfache Belastungen über verschiedene Bereiche hinweg verspüren (Frage 17- 18):** Versuchen Sie Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden und Prioritäten zu setzen. Gerade wenn Sie insgesamt den Eindruck haben, dass Sie gar nicht zu sehr durch einzelne Belastungen, sondern durch die Vielzahl an Aufgaben innerhalb und außerhalb der Familie fremdbestimmt sind. Auch hier kann es helfen einen Wochen- bzw. Tagesstruktur-Plan zu erstellen und gezielt Phasen der Erholung einzubauen. Vielleicht können Sie auch Anforderungen in einzelnen Bereichen reduzieren.
- **Wenn Sie glauben, den eigenen Erwartungen oder den Erwartungen anderer nicht gerecht werden zu können oder wenn andere Menschen das nicht anerkennen, was Sie tun (Fragen 19- 20):** Überprüfen Sie die eigenen Erwartungen und auch die Erwartungen anderer. Sprechen Sie mit anderen, z. B. Ihrem Partner oder Ihrer

Partnerin über die eigenen und deren Erwartungen an Sie selbst. Versuchen Sie nicht alles perfekt machen zu müssen. Überlegen Sie, ob Sie Erwartungen auch ablehnen können. Loben Sie sich selbst und erkennen Sie Ihre eigenen Leistungen innerhalb und außerhalb der Familie an. Fordern Sie auch Anerkennung dafür von Familienmitgliedern, der Vorgesetzten oder dem Vorgesetzten, Freundinnen und Freunden etc. ein.

- **Wenn Sie andere belastende Ereignisse im direkten Umfeld erlebt haben (Frage 21):** Wenn Sie beispielsweise durch Tod, Geburt, Scheidung, Jobverlust oder Umzug belastet sind, dann ist es wichtig, dass Sie diese Belastung für sich erst einmal annehmen und sich auch zugestehen, dass Sie belastet sind. **Phasen der Erholung und der Abwechslung sind in solchen Zeiten besonders wichtig.** Sprechen Sie mit anderen über Ihre Belastungen. Das hilft meist, die Belastung zu verarbeiten. Lassen Sie sich Zeit, die Belastung zu verarbeiten. **Denken Sie trotz aller Belastungen an die schönen Dinge**, die es auch noch gibt.
- **Besprechen Sie auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wie Belastungsquellen und das Belastungserleben Ihres Partners oder Ihrer Partnerin außerhalb der Familie reduziert werden können.** Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über dessen oder deren Belastungen und versuchen Sie gemeinsam Lösungen zur Verminderung der Belastungen zu finden.
- **Holen Sie sich weitere Unterstützung, wenn es Ihnen nicht gelingt, Belastungen außerhalb der Familie zu vermindern.** Auch hierfür gibt viele gute Ratgeberbücher oder auch Hilfen im Internet. Suchen Sie Unterstützung von Beratungsstellen (siehe *Weitere Informationen*).

1.4 Eigene Stressreaktion und die des Partners/der Partnerin vermindern

Oft lassen sich die Quellen für die eigene Belastung und die des Partners oder der Partnerin innerhalb und außerhalb der Familie nicht völlig reduzieren. Dann heißt es, mit dem verbliebenen Stress gut umgehen und das Belastungserleben, soweit wie möglich zu vermindern. Dazu stehen Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- **Tauschen Sie die Belastungs-Brille durch die Positiv-Brille.** Wenn man viel Stress hat, dann sieht man am Ende nur noch diese Belastungen. Positive Erfahrungen, die es immer auch noch gibt, nimmt man gar nicht mehr wahr. Versuchen Sie daher wieder vermehrt auf **Positives in Ihrem Alltag** zu achten. Machen Sie sich eine Liste und schreiben all die positiven Dinge auf, die Sie in letzter Zeit erlebt haben. All die Dinge, auf die Sie stolz sind oder mit denen Sie zufrieden sind. Denken Sie täglich immer wieder an diese positiven Dinge in Ihrem Alltag. Damit sollen Sie nicht immer und alles in „rosaroten“ Farben sehen - Das geht gar nicht. Aber Sie können damit eine einseitige negative Sicht der Dinge ein wenig korrigieren und den positiven Erfahrungen auch ihren Platz einräumen.
- **Machen Sie etwas Angenehmes.** Versuchen Sie, immer dann etwas **Angenehmes in Ihren Alltag einzubauen**, wenn Sie Belastungen verspüren. Dadurch wird die Belastung zwar nicht geringer, aber Sie denken weniger daran und nehmen wahr, dass es neben den Belastungen auch noch angenehme Dinge gibt. Auch eine kurze Zeit etwas Angenehmes zu erleben, kann Ihnen guttun – beispielsweise:
 - Ihren Lieblingstee trinken,
 - gute Musik hören,
 - einen Lieblingsfilm anschauen,

- etwas lesen, im Garten arbeiten,
- einen Spaziergang oder Sport machen.

Machen Sie am besten eine Liste von Tätigkeiten, die für Sie angenehm sind und wählen Sie immer wieder eine Tätigkeit daraus. Sie können auch etwas Angenehmes zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder auch mit der ganzen Familie machen. Meist sind kleinere Aktionen besser als Großaktionen, die wieder einen hohen Planungsaufwand erfordern und dann schon wieder Stress erzeugen können.

- **Seien Sie achtsam und genießen den Moment.** Manchen Menschen, die viel Stress haben, fällt es schwer sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Häufig beschäftigen sie sich in Gedanken mit Vergangenen oder mit dem, was in der Zukunft passieren könnte. Deshalb gelingt es ihnen nur selten den Moment zu genießen. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie sich auch an den kleinen Dingen des Alltags erfreuen und sie bewusst mit allen Sinnen genießen. Fokussieren Sie sich ganz bewusst auf das Hier und Jetzt. Lassen Sie dabei Gedanken, die Sie von dem, was Sie gerade tun, ablenken, wie eine Wolke vorbeiziehen und fokussieren Sie wieder Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst und Ihre unmittelbare Umgebung in diesem Moment. Seien Sie geduldig, es ist normal, dass diese Gedanken aufkommen, wichtig ist es, diese ziehen lassen zu können und ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Mit dem bewussten Genießen können Sie z. B. morgens anfangen, wenn Sie beim Duschen darauf achten, wie angenehm sich das Wasser anfühlt oder darauf achten, wie schön die Kopfhaut beim Kämmen massiert wird. Machen Sie eine Liste von Tätigkeiten, die Sie bewusst genießen wollen und achten Sie darauf, wie gut Ihnen das tut. Machen Sie das am besten mehrmals täglich. Oft reichen ein bis zwei Minuten.
- **Entspannen Sie sich.** Stress geht meist mit körperlichen Anspannungen einher. Deshalb sind gezielte Übungen zur Entspannung oft sehr hilfreich. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die Bauchatmung. Setzen oder legen Sie sich dazu bequem hin und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. So spüren Sie am besten Ihre Bauchatmung und können genau beobachten, wie sich beim Atmen die Bauchdecke hebt und senkt. Achtsamkeit ist eine weitere Option Entspannung zu praktizieren. Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Entspannungsübungen unter anderen progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Meditation. Hierzu gibt es auch eine ganze Reihe an hilfreichen Apps (siehe *Weitere Informationen*). Nachdem Sie einige Übungen ausprobiert haben, erweitern Sie Ihre Liste an angenehmen Aktivitäten um Ihre Lieblingsentspannungsübungen. Versuchen Sie so regelmäßig kleine Entspannungsphasen in Ihren Alltag einzubauen.
- **Verändern Sie Ihre Stressgedanken.** Wir haben schon in früheren Kapiteln darauf hingewiesen, dass das Ausmaß der erlebten Belastung natürlich durch die Stressquelle verursacht wird. Zu einem erheblichen Anteil wird das Ausmaß der erlebten Belastung aber auch dadurch verursacht, wie Sie den Stress bewerten und welche Gedanken Sie sich dazu machen. Ihre Gedanken, die durch Stress ausgelöst werden, sind ganz entscheidend dafür, wie stark Sie die Belastung wahrnehmen. Versuchen Sie also den stressauslösenden Gedanken zu erkennen und fragen Sie sich, ob es wirklich so schlimm ist, wie Sie im ersten Moment vielleicht denken oder ob Sie auch anders mit einem Ereignis umgehen können. Wenn Sie beispielsweise erfahren, dass Ihr Kind krank ist, dann können Sie gleich befürchten, dass es eine schwere körperliche Erkrankung hat oder auch denken, dass der Arzt Ihrem Kind sicher helfen kann. Wenn Ihnen letzteres gelingt, dann werden Sie eine geringere Belastung erleben. Wir wollen Ihnen damit nicht einreden, dass Sie sich alles „schönreden“ sollen. Es geht darum eine realistische

Einschätzung der Situation zu entwickeln. Gerade wenn man viel Stress hat, neigt man eher zum Gegenteil und entwickelt ganz schnell Katastrophenideen. Diese sollten Sie vermeiden. Versuchen Sie also Ihre stressauslösenden Gedanken zu erkennen und versuchen Sie dann einen optimistischeren oder weniger belastenden Gedanken dagegenzustellen.

2. Was sind die Belastungen meines Kindes?

Auch Kinder haben vielfältige Belastungen. Nicht nur Sie selbst sind Belastungen im Alltag ausgesetzt, auch Ihr Kind erleben tagtäglich Belastungen. Auch bei Kindern können die Quellen von Belastungen innerhalb und außerhalb der Familie liegen. Ein Kind kann beispielsweise viel Streit mit seinen Geschwistern haben, es kann die Hausaufgaben als sehr belastend erleben oder es kann auch Stress in der Schule haben. Beispielsweise, wenn es dort den Leistungsanforderungen nicht gerecht wird oder wenn es Auseinandersetzungen mit Klassenkameradinnen/Klassenkameraden oder Freundinnen/Freunden hat. Auch für Kinder gehören Belastungen zum Leben dazu und jedes Kind kann diese auch als Herausforderung erleben, an denen es wachsen kann, wenn es ihm gelingt, sie zu bewältigen.

2.1 Wie kann ich den Stress meines Kindes sowohl innerhalb als auch außerhalb der Familie erkennen?

- **Ob Ihr Kind etwas als Belastung erlebt oder nicht, ist auch eine Frage der Bewertung.** Verschiedene Menschen können das gleiche Ereignis als Belastung erleben oder auch nicht. Ihr Kind könnte beispielsweise den Klavierunterricht als willkommene Abwechslung erleben oder als Belastung. Manche Kinder empfinden die Schule als eher belastend, andere gehen gerne dorthin.
- **Belastungen können bei Kindern wie bei Erwachsenen und in vielfältiger Weise wahrgenommen werden:**
 - Ihr Kind wirkt häufig angespannt.
 - Ihr Kind wirkt gereizt und ist empfindlicher als sonst.
 - Ihr Kind wirkt oft müde und erschöpft oder es fehlt ihm die Energie, sich aufzuraffen.
 - Ihrem Kind gehen viele Sorgen durch den Kopf oder es fühlt sich unsicher und macht sich viele Sorgen über das, was noch alles kommen könnte.
 - Ihr Kind fühlt sich hoffnungslos, verzweifelt oder traurig.
 - Ihr Kind hat Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen.
 - Ihr Kind klagt über körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Rücken- oder Gliederschmerzen oder es hat andere körperliche Probleme, z. B. Magen-Darmprobleme.
 - Ihr Kind isst weniger und hat keinen Appetit.
 - Ihr Kind hat Konzentrationsprobleme, die es früher nicht hatte; es wirkt verträumt und hört nicht richtig zu.
 - Ihr Kind zieht sich zurück, spricht nicht mehr viel mit anderen.
- **Die Hinweiszeichen von Belastungen können auch andere Ursachen haben.** Die genannten Hinweiszeichen müssen nicht notwendigerweise auf Stressbelastungen zurückgehen. Auch andere Ursachen können dafür verantwortlich sein.
- **Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem Kind und sprechen Sie Ihr Kind an.** Sprechen Sie Ihr Kind an, wenn Sie solche Zeichen von Belastungen erleben (z. B.: „Ich merke, Du isst zurzeit wenig. Geht es Dir nicht gut?“). Lassen Sie aber dem Kind auch Zeit und bedrängen Sie ihr Kind nicht zu sehr. Manchmal braucht es auch mehrere Anläufe, bis ein Kind darüber sprechen kann.
- **Die folgenden Fragebogen können Ihnen helfen, Belastungen Ihres Kindes zu erkennen.** Ältere Kinder ab etwa 11 Jahren können den Fragebogen häufig bereits alleine oder mit

Ihrer Unterstützung ausfüllen (*Stress-Fragebogen für Kinder und Jugendliche, Teil 1: Mein Stress*). So kann sich Ihr Kind bereits selbst Gedanken über ihre/seine Zeichen von Belastungen machen. Und Sie können anschließend mit ihm/ihr darüber sprechen. Bei jüngeren Kindern können Sie den Fragebogen als Grundlage für ein Gespräch nehmen.

Stress-Fragebogen für Kinder und Jugendliche, Teil 1: Mein Stress (ab 11 Jahren)		trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft etwas zu	trifft genau zu
Als ich in den letzten 4 Wochen Stress hatte, ...					
01	...fiel es mir schwer, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	...war ich nervös und angespannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	...fühlte ich mich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	... machte ich mir viele Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	...war ich sehr empfindlich, reizbar und schlecht gelaunt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	... fühlte ich mich überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	...fühlte ich mich sehr einsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	...wurde ich schnell ungeduldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	... hatte ich das Gefühl, keine Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	... fühlte ich mich verunsichert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	... konnte ich schlecht schlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	... hatte ich einen geringeren oder stärkeren Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	... hat der Stress meine Gesundheit beeinträchtigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Im *Stress-Fragebogen für Eltern Teil 3: Stress bei meinem Kind* können Sie selbst die Zeichen des Stresses von Ihrem Kind einschätzen.

Stress-Fragebogen für Eltern, Teil 3: Stress bei meinem Kind		trifft nicht	trifft kaum	trifft etwas	trifft genau
Als mein Kind in den letzten 4 Wochen Stress hatte, ...					
01	...fiel es ihm/ihr schwer, sich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	...war es nervös und angespannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	...fühlte es sich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	... machte es sich viele Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	...war es sehr empfindlich, reizbar und schlecht gelaunt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	... fühlte es sich überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	...fühlte es sich sehr einsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	...wurde es schnell ungeduldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	... hatte es das Gefühl, keine Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	... fühlte es sich verunsichert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	... konnte es schlecht schlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	... hatte es einen geringeren oder stärkeren Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	... hat der Stress seine Gesundheit beeinträchtigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.2 Wie kann ich mögliche Quellen für den Stress meines Kindes erkennen?

- **Versuchen Sie die Stressquellen Ihres Kindes zu erkennen.** Ihr Kind ist genauso wie Sie stressauslösenden, belastenden Situationen ausgesetzt. Wenn Sie Anzeichen von Belastungen bei Ihrem Kind erkennen, dann nehmen Sie sich etwas Zeit und fragen sich, was genau die Quellen der Belastung Ihres Kindes sein könnten. Manchmal können Sie schnell erkennen, was das Belastungserleben in Ihrem Kind auslöst, wenn sich Ihr Kind unmittelbar nach einem Ereignis vermehrt Sorgen macht, gereizt reagiert, müde und erschöpft ist oder auf andere Weise Zeichen der Belastung zeigt. Allerdings bekommen Sie immer nur einen Ausschnitt des Alltages Ihres Kindes mit. So kann es belastende Ereignisse beispielsweise in der Schule oder mit Freundinnen oder Freunden geben, von denen Sie erst durch Ihr Kind oder durch Lehrkräfte oder andere Personen erfahren. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie das Gespräch mit Ihrem Kind suchen.
- **Sprechen Sie Ihr Kind darauf an, wenn Sie Zeichen von Belastung bei ihm/ihr erkennen.** Fragen Sie Ihr Kind, ob es selbst weiß, was es belastet. Überlegen Sie auch gemeinsam, welchen Belastungen Ihr Kind derzeit ausgesetzt ist. Lassen Sie auch hier dem Kind Zeit und bedrängen es nicht zu sehr. Versuchen Sie möglichst neutral und vorurteilsfrei zuzuhören und zeigen Sie Mitgefühl mit der belastenden Situation. Es kann auch sein, dass es Ihrem Kind unangenehm oder peinlich ist, Ihnen von bestimmten Belastungsquellen zu erzählen. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich Sorgen machen und es gerne unterstützen möchten. Überlegen Sie gemeinsam, ob es dem Kind eventuell bei einer anderen Bezugsperson leichter fällt, über Belastungsquellen zu sprechen (z. B. bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin).
- **Erkennen Sie (gemeinsam) die Belastungsquellen Ihres Kindes, die innerhalb und außerhalb der Familie auftreten können.** Fragen Sie sich zuerst, ob es Belastungsquellen innerhalb der Familie gibt und welche das sind. Hängt die Belastung Ihres Kindes mit Ihnen oder ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder den Geschwistern zusammen? Überlegen Sie dann, ob es außerhalb der Familie Quellen der Belastung für Ihr Kind gibt, z. B. in der Schule, im Kontakt zu anderen Personen, gibt es finanzielle Sorgen?
- **Der folgende Fragebogen kann Ihnen helfen, die Quellen von Belastungen Ihres Kindes zu erkennen.** Wie auch schon bei dem Fragebogen zu den Zeichen von Belastungen, können ältere Kinder ab etwa 11 Jahren den Fragebogen häufig bereits alleine oder mit Ihrer Unterstützung ausfüllen (*Stress-Fragebogen für Kinder und Jugendliche, Teil 2: Quellen für meinen Stress*). So kann sich Ihr Kind bereits selbst Gedanken über ihre/seine Quellen von Belastungen machen und Sie können anschließend mit ihm/ihr darüber sprechen. Bei jüngeren Kindern können Sie den Fragebogen als Grundlage für ein Gespräch nehmen.
- Wählen Sie nun - gemeinsam mit Ihrem Kind – jene Stressquellen aus, die Ihr Kind als „ziemlich“ oder „sehr“ belastend erlebt oder bei denen sich Ihr Kind eine Veränderung wünscht und helfen Sie Ihrem Kind dabei, die in diesem Kapitel folgenden Tipps anzuwenden. Bei jüngeren Kindern können Sie überlegen, welche Stressquellen Sie reduzieren möchten.

Stress-Fragebogen für Kinder und Jugendliche, Teil 2: Quellen für meinen Stress (ab 11 Jahren)		überhaupt nicht / nicht	ein wenig	ziemlich	sehr
Wie stark warst du in den letzten 4 Wochen aufgrund folgender Stressquellen belastet?					
Belastungen innerhalb der Familie					
01	Streit mit meinen Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Streit mit meinen Geschwistern (falls nicht möglich: nicht erlebt ankreuzen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Streit zwischen deinen Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Erkrankung oder Hilfsbedürftigkeit eines Familienmitgliedes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Zu wenig Zeit der Eltern für mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	Zu wenig Freizeit oder Zeit für mich selbst durch Aufgaben innerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	Beeinträchtigungen der eigenen körperlichen oder seelischen Gesundheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Zu wenig Geld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastungen außerhalb der Familie					
09	Streit außerhalb der engen Familie (z. B. mit Verwandten, Klassenkameraden oder Klassenkameradinnen, Lehrkräften)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Von anderen geärgert, ausgelacht oder ausgeschlossen werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Wenig Kontakte außerhalb der engen Familie (z. B. Freunde, andere Familienangehörige)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Zu wenig Freizeit oder Zeit für mich selbst durch Aufgaben außerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Belastungen in der Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Was ich aus dem Internet, dem Fernsehen, Zeitschriften erfahre (z. B. zu Krieg, Klimawandel, Covid-19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allgemeine Stressquellen					
15	Ich fühle mich zu stark von außen bestimmt (z. B. durch Eltern, Schule, Hobbys, durch Erwartungen anderer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich werde den Erwartungen von anderen oder meinen eigenen Erwartungen nicht gerecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Mangelnde Anerkennung und Wertschätzung durch andere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Bedeutsame Ereignisse (z. B. Tod, Erkrankung, Geburt, Scheidung, Sitzenbleiben, Umzug)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Andere Belastungen: _____ _____ (bitte beschreiben)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Im Stress-Fragebogen für Eltern, Teil 4: Quellen für den Stress meines Kindes können Sie selbst die Quellen des Stresses von Ihrem Kind einschätzen.

Stress-Fragebogen für Eltern, Teil 4: Quellen für den Stress meines Kindes		überhaupt nicht / nicht erlebt	ein wenig	ziemlich	sehr
Wie stark war Ihr Kind in den letzten 4 Wochen aufgrund folgender Stressquellen belastet?					
Belastungen innerhalb der Familie					
01	Streit mit den Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Streit mit den Geschwistern (falls nicht möglich: nicht erlebt ankreuzen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Streit zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder (bei getrenntlebenden Eltern) dem anderen Elternteil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Erkrankung oder Hilfsbedürftigkeit eines Familienmitgliedes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Zu wenig Zeit von Ihnen oder dem anderen Elternteil für das Kind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	Zu wenig Freizeit oder Zeit des Kindes für sich selbst durch Aufgaben innerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	Beeinträchtigungen der körperlichen oder seelischen Gesundheit des Kindes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Finanzielle Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastungen außerhalb der Familie					
09	Streit außerhalb der engen Familie (z. B. mit Verwandten, Klassenkameraden oder Klassenkameradinnen, Lehrkräften)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Von anderen geärgert, ausgelacht oder ausgeschlossen werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Wenig Kontakte außerhalb der engen Familie (z. B. Freunde, andere Familienangehörige)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Zu wenig Freizeit oder Zeit des Kindes für sich selbst durch Aufgaben außerhalb der Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Belastungen in der Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Medienberichte (z. B. zu Krieg, Klimawandel, Covid-19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allgemeine Stressquellen					
15	Ihr Kind fühlt sich zu stark von außen bestimmt (z. B. durch Sie, Schule, Hobbys, Erwartungen anderer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ihr Kind wird den Erwartungen von anderen oder seinen eigenen Erwartungen nicht gerecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Mangelnde Anerkennung und Wertschätzung durch andere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Bedeutsame Ereignisse (z. B. Tod, Erkrankung, Geburt, Scheidung, Sitzenbleiben, Umzug)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Andere Belastungen: _____ _____ (bitte beschreiben)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.3 Wie kann ich meinem Kind helfen, Belastungsquellen und Belastungserleben zu reduzieren?

- **Überlegen Sie, ob Ihr Kind selbständig mit Belastungen umgehen kann oder ob es Ihre Hilfe braucht.** Insbesondere ältere Kinder oder Jugendliche können mit einigen Belastungen oft auch selbständig umgehen. Kinder sollten alles selbst lösen, was sie tatsächlich selbst lösen können. Kinder machen wichtige Erfahrungen, wenn sie Belastungen eigenständig oder auch mit wenig Unterstützung lösen können. Sie werden dadurch selbständiger und entwickeln mehr Selbstvertrauen. Wenn Sie also den Verdacht haben, dass Ihr Kind belastet ist, dann fragen Sie es zunächst, ob es Ihre Hilfe und Unterstützung braucht.
- **Kinder brauchen häufig noch Ihre Unterstützung in der Bewältigung von Stress.** Im Gegensatz zu Ihnen verfügen Kinder über wenige Erfahrungen und Fertigkeiten, um Konflikte oder Probleme selbstständig zu lösen. Sie haben außerdem in vielen Bereichen auch weniger Möglichkeiten, selbstständig Entscheidungen zu treffen. Wenn eine Belastung länger andauert oder es ganz offensichtlich ist, dass Ihr Kind eine Belastung nicht alleine bewältigen kann, dann ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind beistehen. Gehen Sie die Antworten auf die Fragen in unserem *Stress-Fragebogen für Kinder und Jugendliche (Teil 2: Quellen für meinen Stress)* und dem *Stress-Fragebogen für Eltern (Teil 4: Quellen für den Stress meines Kindes)* zu den Belastungsquellen Ihres Kindes noch einmal durch. Falls möglich, empfehlen wir Ihnen zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind zu versuchen, die Quelle der Belastungen zu verändern. Falls das nicht möglich ist, können Sie auch an der Reaktion bzw. der Bewertung der Situation Ihres Kindes arbeiten. Die Stärke, mit der Ihr Kind eine Situation oder ein Ereignis als belastend erlebt, hängt auch mit dessen Einstellung, dessen Erwartungen, dessen Bewertung und dessen Reaktion darauf zusammen. Wir möchten Ihnen im Folgenden beide Wege der Belastungsreduktion bei Ihrem Kind aufzeigen.

2.3.1 Welche Belastungsquellen kann es innerhalb der Familie geben?

- **Wenn Ihr Kind Konflikte innerhalb der Familie als Belastungen erlebt (Fragen 01- 03):** Wenn Ihr Kind Konflikte mit Ihnen oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, mit Geschwistern oder Streit zwischen Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin als belastend erlebt. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind und mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in einer ruhigen Situation zusammen und sprechen Sie über die Konflikte und Ihr Ziel, diese zu vermindern. Versuchen Sie, ihr Kind dazu anzuregen, die Situation aus allen Perspektiven zu betrachten. Stellen Sie gemeinsam klare Regeln auf. Erinnern Sie alle Beteiligten an diese Regeln. Besonders **hilfreich im Alltag sind optische Erinnerungen**, wie zum Beispiel ein **Regelplakat am Kühlschrank**. Geben Sie am Ende eines jeden Tages eine **positive Rückmeldung, wenn es gelingt**, die Regeln etwas besser einzuhalten. Achten Sie auch darauf, regelmäßig positive gemeinsame Zeiten mit ihrem Kind einzuplanen. Unterstützen Sie Ihr Kind auch darin, mit der Wut oder dem Ärger in **Konfliktsituationen** umzugehen, indem Sie gemeinsam überlegen, was dem Kind in einer solchen Situation guttun könnte, ohne anderen zu schaden (z. B. Zurückziehen in das Kinderzimmer, laut in ein Kissen schreien oder körperliche Aktivität). Seien Sie dem Kind dabei ein gutes Vorbild und zeigen ihm, wie Sie mit negativen Gefühlen umgehen. Um das *Belastungserleben* Ihres Kindes bei Streit und Konflikten zu vermindern,

erinnern Sie ihr Kind daran, dass **Konflikte zum Familienleben dazugehören** und dass **Konflikte nicht bedeuten, dass man nicht gemocht wird**.

- **Wenn Ihr Kind durch Erkrankung oder Hilfsbedürftigkeit eines Familienmitgliedes belastet ist oder Sie als Eltern zu wenig Zeit für das Kind haben (Frage 04- 05):** Für Kinder bedeutet eine solche Situation häufig, dass wenig Raum und Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse bleiben. Sortieren Sie als Eltern ihre Anforderungen danach was besonders wichtig ist und was weniger wichtig ist. Besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder anderen Familienmitgliedern in Ruhe, wie Sie familiäre Aufgaben am besten untereinander aufteilen können. Machen Sie für sich und Ihr Kind einen Tagesstruktur-Plan, um Überfrachtung zu vermeiden und Zeiten im Blick zu behalten. Planen Sie bewusst Zeiten für Ihr Kind ein – dazu gehören sowohl Zeiten, in denen das Kind beispielsweise Hobbys nachgehen kann, es Zeit für sich genießen kann, aber ganz besonders auch gemeinsame positive Familienzeiten und positive Eins-zu-eins-Zeiten Ihres Kindes mit Ihnen oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Fragen Sie ihr Kind doch einfach einmal, was es sich wünschen würde.

Um das *Belastungserleben* Ihres Kindes zu vermindern, verdeutlichen Sie Ihrem Kind, wie wichtig es Ihnen ist, auch wenn Ihnen im Alltag manchmal zu wenig Zeit für Eins-zu-eins-Zeiten bleibt. Wenn die gemeinsame Zeit nicht so lang sein kann, wie Sie sich das wünschen, achten Sie besonders auf die Qualität der gemeinsamen Zeit. Konzentrieren Sie sich dann ganz besonders auf Ihr Kind und lassen andere Aufgaben liegen. Ihr Kind hat möglicherweise auch das Gefühl, dass es ganz besonders gut „funktionieren“ muss, da Sie die Belastungen selbst schon sehr fordern. Erinnern Sie in diesem Fall Ihr Kind daran, dass **es in Ordnung ist, Fehler zu machen** und es auch **das Recht hat, eigene Bedürfnisse anzumelden**.

- **Wenn Ihr Kind aufgrund der Aufgaben zu wenig Zeit für sich selbst hat (Frage 06):** Auch der Alltag von Kindern kann schon sehr vollgepackt sein: Schule, Nachmittagsbetreuung, Vereine, Hobbys. Überlegen Sie deshalb ganz gezielt mit Ihrem Kind, wie Sie Zeiten für Entspannung oder zum „Auftanken“ in den Alltag einbauen können. Vielleicht können einzelne außerschulische Aktivitäten auch reduziert werden. Erinnern Sie Ihr Kind, sich auch in kurzen Auszeiten Zuhause regelmäßig etwas zu gönnen, z. B. mit einer Tasse Kakao, eine Runde Rad fahren um den Block gehen oder ein Bild malen. Planen Sie auch gemeinsam, wann es sich mit anderen Kindern verabreden kann.
- **Wenn Ihr Kind in seiner körperlichen oder seelischen Gesundheit beeinträchtigt ist (Frage 07):** Unterstützen Sie Ihr Kind darin, **die eigenen Grenzen anzunehmen und diese nicht zu übertreten**. Überlegen Sie gemeinsam, welche positiven Aktivitäten Ihr Kind alleine oder Sie gemeinsam unter den Rahmenbedingungen unternehmen können. Gönnen Sie Ihrem Kind regelmäßige Auszeiten. Holen Sie sich darüber hinaus Hilfe über Ratgeber oder professionelle Hilfe von einem Arzt/einer Ärztin oder Therapeuten/einer Therapeutin (siehe *Weitere Informationen*).
- **Wenn Ihr Kind die finanziellen Probleme der Familie belasten (Frage 08):** Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welcher Aspekt für das Kind belastend ist:
 - Ob es an ganz grundlegenden Dingen fehlt?
 - Ob es weniger (moderne) Spielsachen hat als andere Kinder?
 - Ob es weniger (moderne) Kleidungsstücke hat als andere Kinder?
 - Ob es nicht so vielen Hobbys nachgehen kann?

Machen Sie regelmäßig eine Aufstellung Ihrer Ausgaben und versuchen gemeinsam mit allen Familienmitgliedern unnötige Ausgaben zu reduzieren. Vergleichen Sie Preise beim Einkaufen oder bei größeren Anschaffungen. Es muss nicht immer ein neues Spielzeug

oder Kleidungsstück sein – oft gibt es tolle Second-Hand-Optionen. Vereine bieten im Vergleich zu privaten Anbietern häufig eine kostengünstige Alternative für viele Freizeitinteressen – sei es sportlich, musikalisch oder sozial. Gibt es Vergünstigungen für Familien oder Kinder in Ihrer Stadt (z. B. Familienpass). Haben Sie vielleicht auch ein Anrecht auf staatliche Unterstützung (z. B. Wohngeld, Zuschüsse zu Klassenfahrten)? Sie müssen sich nicht schämen so etwas in Anspruch zu nehmen. Überlegen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, ob es Möglichkeiten gibt, das Familieneinkommen zu verbessern. Bei älteren Kindern oder Jugendlichen können Sie zudem überlegen, ob diese sich beispielsweise durch Zeitung austragen, Babysitten oder ähnliches etwas Taschengeld dazuverdienen können.

- **Holen Sie sich weitere Unterstützung, wenn es Ihnen gemeinsam nicht gelingt, Belastungen Ihres Kindes zu vermindern** Es gibt viele gute Ratgeberbücher oder auch Hilfen im Internet für verschiedene Probleme, z. B. für psychische Belastungen Ihres Kindes, wie Ängsten oder Depressionen. Suchen Sie Unterstützung von Familienberatungsstellen, dem schulpсихologischen Dienst, von Ärztinnen/Ärzten oder von Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten oder dem Jugendamt (siehe *Weitere Informationen*).

2.3.2 Belastungsquellen außerhalb der Familie

- **Wenn Ihr Kind Konflikte außerhalb der engen Familie hat oder geärgert, ausgelacht oder ausgeschlossen wird (Fragen 09- 10):** Wenn Ihr Kind beispielsweise mit anderen Familienangehörigen, Freunden/Freundinnen oder Lehrkräften Konflikte hat oder sich von anderen geärgert, ausgelacht oder ausgeschlossen fühlt, dann versuchen Sie die Situation in einem ruhigen Moment mit Ihrem Kind zu besprechen. Wichtig ist hierbei, dass Sie dem **Kind keine Vorwürfe machen** und versuchen möglichst neutral zu bleiben. Versuchen Sie Ihr Kind dazu anzuregen, die Situation aus allen Perspektiven zu betrachten. Überlegen Sie gemeinsam, wie sich das Kind in der Situation ganz konkret verhalten könnte. Wie könnte es den Konflikt ansprechen? Wie könnte es reagieren, wenn es von anderen Kindern geärgert, ausgelacht oder ausgeschlossen wird (z. B. ignorieren, zu anderen Kindern gehen, Hilfe von Erwachsenen holen, einen entwaffnenden Satz sagen)? Unterstützen Sie Ihr Kind auch darin, mit den negativen Gefühlen wie Wut oder Enttäuschung in der Situation umzugehen. Überlegen Sie gemeinsam, was dem Kind in einer solchen Situation guttun könnte. Zur Erinnerung: Seien Sie dem Kind ein gutes Vorbild und zeigen ihm, wie Sie mit Ihren negativen Gefühlen umgehen. Bei andauernder stärkerer Ausgrenzung ziehen Sie die Lehrkraft oder den schulpсихologischen Dienst zu Rate.
Um das *Belastungserleben* Ihres Kindes zu vermindern, erinnern Sie es daran, dass **Konflikte mit anderen Menschen durchaus zum Leben dazugehören** – nicht nur in Familien, sondern auch außerhalb. Gemeinsam einen Konflikt zu lösen, kann die Beziehung sogar noch stärken. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass die meisten Kinder im Laufe Ihres Lebens auch Ausgrenzung erfahren oder geärgert werden. Zeigen Sie sich hoffnungsvoll, dass das Kind mit Ihrer Unterstützung die Situation meistern kann.
- **Wenn Ihr Kind wenig Kontakte außerhalb der engen Familie hat oder zu wenig Freizeit oder Zeit für sich selbst durch Aufgaben außerhalb der Familie hat (Fragen 11- 12):** Wenn Ihr Kind mehr Kontakte, beispielsweise zu Verwandten, Freundinnen/Freunden oder Klassenkameradinnen/Klassenkameraden, haben möchte, überlegen Sie gemeinsam, ob Sie oder das Kind selbst aktiv auf diese zugehen kann. Insbesondere bei

jüngeren Kindern oder bei Verwandten organisieren häufig die Eltern die Verabredungen der Kinder. Falls sich Ihr Kind das Verabreden selbst zutraut, überlegen Sie gemeinsam, in welcher Situation das Kind die Verabredung treffen kann, und was es genau sagt. Überlegen Sie schon vorher gemeinsam, welche gemeinsamen Interessen es gibt und wie eine gemeinsame Aktivität aussehen könnte.

Wenn Aufgaben außerhalb der Familie dazu führen, dass das Kind zu wenig Zeit für sich selbst oder für andere hat, versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Prioritäten zu überprüfen. Was ist wirklich wichtig? Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie außerschulische Aktivitäten reduzieren möchten. Grundsätzlich ist es wichtig und gut Ihr Kind außerhalb der Schule zu fördern und soziale Kontakte knüpfen zu lassen. Manchmal braucht Ihr Kind aber auch **Ruhe und Erholung im freien Spiel**. Planen Sie daher auch **gezielt Entspannungsphasen** oder **freie Zeiten** für Ihr Kind ein.

- **Wenn Ihr Kind Belastungen in der Schule erlebt (Frage 13):** Überlegen Sie mit Ihrem Kind zunächst, was genau es in der Schule belastet:

- Sind die Aufgaben und Anforderungen zu schwer?
- Ist es der Umfang an (Haus-) Aufgaben?
- Sind es ganz spezielle Fächer oder Aufgaben, die besonders belastend sind?
- Ist es die negative Rückmeldung der Lehrerin/des Lehrers?

Überlegen Sie gemeinsam, ob und wie Sie diese Belastungen verändern können.

Überlegen Sie, inwiefern Sie die Lernatmosphäre für Ihr Kind verbessern können.

Schaffen Sie einen ruhigen, reizarmen und übersichtlichen Arbeitsplatz. Überlegen Sie, ob – falls möglich – die Unterstützung durch Sie oder Ihren Partner/Ihre Partnerin bei den Hausaufgaben oder in der Zeitplanung für die Vorbereitung für Tests oder Prüfungen eine Erleichterung bringen könnte. Bauen Sie **ausreichend Lernpausen** in den Alltag ein. Können Sie Zuhause Lernphasen gemeinsam spielerisch gestalten (z. B. Rechenspiele, gemeinsame Kuschel-/Lesezeit vor dem Schlafengehen)? Bei spezifischen Lernschwierigkeiten (z. B. bei Lese-/Rechtschreib-/Rechenproblemen) kann eine spezifische Förderung, beispielsweise Nachhilfe oder eine Lerntherapie, helfen. Sprechen Sie auch mit der Lehrkraft über weitere Unterstützungsmöglichkeiten von Ihrer Seite oder von Schulseite aus. Falls die genannten Unterstützungsmöglichkeiten keine Verbesserung bringen, überlegen Sie, ob das Kind die richtige Schulform besucht. Vielleicht kommt Ihr Kind in einem kleineren Rahmen oder mit geringeren Anforderungen besser zurecht.

Um das *Belastungserleben* Ihres Kindes zu vermindern, erinnern Sie Ihr Kind daran, dass **Belastungen in der Schule durchaus dazugehören** und dass es sowohl in der Schule vielleicht auch noch **andere schöne Dinge** gibt als auch außerhalb der Schule. Überlegen Sie gemeinsam welche sind.

- **Wenn sich Ihr Kind aufgrund von Nachrichten in den Medien starke Sorgen macht (Frage 14):** Wenn Ihr Kind aufgrund bedrohlicher Ereignisse in der Welt, z. B. durch Krieg, Klimawandel oder Pandemien sehr belastet ist, versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, die eigene Gefährdung realistisch einzuschätzen. Das kann helfen, dass diese Sorgen nicht überhandnehmen und zu sehr den Alltag Ihres Kindes bestimmen. Wenn Sie merken, dass die Beschäftigung mit den Berichterstattungen Ihr Kind sehr belastet, planen Sie mit Ihrem Kind, wie es gezielt die Zeit mit diesen Medien reduzieren kann. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, trotz aller Bedrohungen auch **das Positive in der Welt wahrzunehmen. Sie sind hier ein wichtiges Vorbild!**
- **Wenn sich Ihr Kind insgesamt zu stark von außen bestimmt fühlt (Frage 15):** Wenn Ihr Kind den Eindruck hat, dass es durch die Vielzahl an Aufgaben oder Erwartungen

innerhalb und außerhalb der Familie zu sehr fremdbestimmt ist, versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden und Prioritäten zu setzen. Auch hier kann es helfen, einen Wochen- bzw. Tagesstruktur-Plan zu erstellen und gezielt Phasen der Erholung einzubauen. Vielleicht können Sie auch Anforderungen in einzelnen Bereichen reduzieren.

- **Wenn Ihr Kind glaubt, den eigenen Erwartungen oder den Erwartungen anderer nicht gerecht werden zu können oder wenn andere Menschen das nicht anerkennen, was Ihr Kind tut (Fragen 16- 17):** Unterstützen Sie Ihr Kind darin, die eigenen Erwartungen und auch die Erwartungen anderer zu überprüfen. Welche Erwartungen sind angemessen, welche sind unrealistisch? Überlegen Sie mit dem Kind, ob es Erwartungen auch ablehnen kann. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich selbst loben kann und das auch tun sollte und dass es **seine eigenen Leistungen anerkennen** kann. **Hinterfragen Sie gleichzeitig auch Ihre eigenen Erwartungen an Ihr Kind** und welche Erwartungen Sie Ihrem Kind (vielleicht auch unwissentlich) vermitteln. Auch wenn Ihr Kind Fehler macht, ist das völlig in Ordnung und gehört dazu. Überlegen Sie, wie das Kind **aus Fehlern lernen** kann, ohne es übermäßig für Fehler zu verurteilen oder zu bestrafen. Loben Sie Ihr Kind und zeigen Sie ihm Ihre **Anerkennung, wann immer es etwas gut gemacht hat**. Sprechen Sie auch mit ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber, wie er/sie vermehrt Anerkennung zeigen kann.
- **Wenn Ihr Kind andere belastende Ereignisse erlebt hat (Frage 18):** Wenn Ihr Kind beispielsweise durch Tod, Geburt, Scheidung, Jobverlust eines Elternteils oder Umzug im Umfeld belastet ist, dann ist es wichtig, dass Sie und Ihr Kind diese Belastung für sich erst einmal annehmen und **dem Kind zugestehen, dass es belastet ist**. Phasen der **Erholung und der Abwechslung sind in solchen Zeiten besonders wichtig**. Ermuntern Sie Ihr Kind auch mit anderen Personen über die Belastungen zu sprechen. Das hilft meist, die Belastung zu verarbeiten. **Lassen Sie dem Kind Zeit, die Belastung zu verarbeiten**. Erinnern Sie Ihr Kind trotz aller Belastungen an **die schönen Dinge**, die es auch noch gibt.
- **Holen Sie sich weitere Unterstützung, wenn es Ihnen gemeinsam nicht gelingt, Belastungen Ihres Kindes außerhalb der Familie zu vermindern.** Auch hierfür gibt viele gute Ratgeberbücher oder auch Hilfen im Internet. Suchen Sie Unterstützung von Beratungsstellen (siehe *Weitere Informationen*).

2.4 Helfen Sie Ihrem Kind Stressreaktionen zu vermindern und Positivzeiten einzuführen

- Oft lassen sich die Quellen der Belastung Ihres Kindes innerhalb und außerhalb der Familie nicht völlig reduzieren. Dann heißt es, mit dem verbliebenen Stress gut umzugehen und das Belastungserleben soweit wie möglich zu vermindern, auch wenn die Stressquelle nicht völlig zum Erliegen gebracht werden kann. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, eine oder mehrere der folgenden Möglichkeiten umzusetzen:
- **Unterstützen Sie Ihr Kind darin, die Belastungs-Brille durch die Positiv-Brille zu tauschen.** Auch Ihr Kind sieht bei viel Stress ganz besonders diese Belastungen und nimmt die positiven Erfahrungen, die es auch noch gibt, gar nicht mehr wahr. Versuchen Sie daher, Ihr Kind darin zu unterstützen mehr auf das Positive im Alltag zu achten. **Machen Sie mit Ihrem Kind eine Liste und schreiben die positiven Dinge auf**, die Ihr Kind in letzter Zeit erlebt hat, all die Dinge, auf die es stolz ist oder mit denen es zufrieden ist. Erinnern Sie Ihr Kind täglich immer wieder an die positiven Dinge im Alltag.

Es geht nicht darum, alles in „rosaroten“ Farben zu sehen. Aber Sie können damit Ihr Kind darin unterstützen, seine einseitige negative Sicht der Dinge ein wenig zu korrigieren und den positiven Erfahrungen auch ihren Platz einzuräumen.

- **Unterstützen Sie Ihr Kind darin, etwas Angenehmes zu machen.** Unterstützen Sie Ihr Kind darin, immer dann etwas Angenehmes in seinen Alltag einzubauen, wenn es Belastungen verspürt. Dadurch wird die Belastung zwar nicht geringer, aber Ihr Kind denkt weniger daran und nimmt wahr, dass es neben den Belastungen auch noch angenehme Dinge gibt. Auch für eine kurze Zeit etwas Angenehmes zu erleben, kann Ihrem Kind guttun – beispielsweise eine Tasse Kakao mit Ihnen gemeinsam trinken, ein Spiel spielen, gute Musik hören, einen Lieblingsfilm anschauen, etwas lesen, sich mit Freunden/Freundinnen treffen oder Sport machen. Fertigen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Liste von Tätigkeiten an, die für Ihr Kind angenehm sind und wählen Sie mit Ihrem Kind immer wieder eine Tätigkeit daraus aus. Das kann eine Tätigkeit sein, die Ihr Kind alleine macht, aber auch eine gemeinsame Aktivität mit Ihnen oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder der ganzen Familie. Meist sind kleinere Aktionen besser als Großaktionen, die wieder einen hohen Planungsaufwand und viel Zeit erfordern und häufig unrealistisch im Alltag sind.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind darin, achtsam zu sein und den Moment zu genießen.** Manchen Kindern, die viel Stress haben, fällt es schwer sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Häufig beschäftigen sie sich in Gedanken mit Vergangenen oder mit dem, was in der Zukunft passieren könnte. Deshalb gelingt es ihnen nur selten, den Moment zu genießen. Dabei ist es sehr wichtig, dass wir uns auch **an den kleinen Dingen des Alltags erfreuen** und sie **bewusst mit allen Sinnen genießen**. Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich ganz bewusst auf das Hier und Jetzt fokussieren kann. Oft hilft es, aufkommende Gedanken, die Ihr Kind von der aktuellen Tätigkeit ablenkt, wie eine Wolke vorbeiziehen zu lassen und die Aufmerksamkeit erneut auf sich selbst und die unmittelbare Umgebung in diesem Moment zu fokussieren. Versuchen Sie so Ihr Kind für die kleinen Dinge im Alltag zu begeistern. Das kann morgens schon anfangen: das angenehm warme Wasser beim Duschen, der leckere Duft des Toasts, der süße Geschmack der Marmelade usw. Sprechen Sie am besten auch über Ihre eigenen **Sinneserfahrungen**. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Liste von Tätigkeiten, die es **bewusst genießen** möchte und **achten Sie gemeinsam darauf, wie gut das Ihrem Kind tut**. Machen Sie das am besten mehrmals täglich. Oft reichen dafür ein bis zwei Minuten.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind darin, sich zu entspannen.** Stress geht meist mit körperlichen Anspannungen einher. Deshalb sind gezielte Übungen zur Entspannung oft sehr hilfreich. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die Bauchatmung. Ihr Kind kann sich bequem hinlegen oder -setzen und eine Hand auf seinen Bauch legen. So spürt es am besten seine eigene Bauchatmung und kann genau beobachten, wie sich beim Atmen die Bauchdecke hebt und senkt. Achtsamkeit ist eine weitere Option Entspannung zu praktizieren. Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Entspannungsübungen unter anderen progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Meditation. Hierzu gibt es auch eine ganze Reihe an hilfreichen Apps (siehe *Weitere Informationen*). Nachdem Ihr Kind einige Übungen ausprobiert hat, erweitern Sie gemeinsam seine Liste an angenehmen Aktivitäten um seine Lieblingsentspannungsübungen. Versuchen Sie mit Ihrem Kind so regelmäßig kleine Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dessen Stressgedanken zu verändern.** Wir haben schon in früheren Kapiteln darauf hingewiesen, dass das Ausmaß der erlebten Belastung zwar

natürlich durch die Stressquelle verursacht wird, zu einem erheblichen Anteil aber auch dadurch, wie Ihr Kind ein Ereignis bewertet und welche Gedanken Ihr Kind sich dazu macht. Die Gedanken Ihres Kindes, die durch ein Ereignis ausgelöst werden sind ganz entscheidend dafür, wie stark Ihr Kind die Belastung wahrnimmt. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind stressauslösende Gedanken zu erkennen. Überlegen Sie gemeinsam, ob es wirklich so schlimm ist, wie Ihr Kind im ersten Moment vielleicht denkt oder ob es auch anders mit einem Ereignis umgehen könnte. Wenn Ihr Kind beispielsweise erfährt, dass sich zwei Freunde/Freundinnen ohne Ihr Kind getroffen haben, dann könnte Ihr Kind befürchten, dass es bewusst ausgeschlossen wurde. Vielleicht haben sich die beiden aber auch nur per Zufall getroffen oder die beiden wollten schon lange einmal ein Spiel austesten. Bei letzteren Gedanken wird Ihr Kind eine geringere Belastung erleben. Wichtig ist, dass es nicht darum geht, sich alles schönzureden. Nehmen Sie auch die Befürchtungen Ihres Kindes wahr und nehmen Sie diese ernst. Es geht darum eine realistische Einschätzung der Situation zu entwickeln. Gerade wenn man viel Stress hat, neigt man eher zum Gegenteil und entwickelt ganz schnell Katastrophenideen. Helfen Sie also Ihrem Kind stressauslösenden Gedanken zu erkennen und versuchen Sie dann gemeinsam einen optimistischeren oder weniger belastenden Gedanken dagegenzustellen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie in Ihrer Selbsthilfekompetenz unterstützen. Sie haben erfahren, wie Sie als Eltern Stress bei sich selbst, bei Ihrem Kind sowie bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin erkennen und bewältigen können. Wir hoffen, Sie konnten den ein oder anderen Tipp umsetzen und erste Veränderungen bewirken. **Veränderungen benötigen Zeit.**

Die größte **Herausforderung** besteht oft darin, die **Tipps im Alltag umzusetzen** und sie **in den Alltag zu integrieren**. Schreiben Sie sich daher gerne die für Sie wichtigsten Punkte auf einen Zettel und platzieren Sie ihn so, dass Sie im Alltag immer wieder auf ihn stoßen. Auch eine Erinnerung im Handy kann Ihnen dabei helfen, die Tipps im Alltag umzusetzen. Am Ende dieser Broschüre haben wir Ihnen weitere Informationen zusammengestellt. Sie finden dort Büchertipps, hilfreiche Homepages, Apps und Anlaufstellen, die Sie nutzen können.

Wenn jedoch die Stressbelastung bei Ihnen, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder Ihrem Kind weiter stark ausgeprägt ist und Sie mit der Selbsthilfebroschüre für sich, Ihren Partner/Ihre Partnerin oder Ihr Kind innerhalb von ein bis zwei Monaten keine oder nur kaum Veränderungen erzielen konnten, möchten wir Ihnen raten, sich eine passende Unterstützung und Hilfe zu suchen. Für Sie und Ihren Partner/Ihre Partnerin kann hier ein Besuch bei einem Arzt/einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin hilfreich sein, auch die unterschiedlichen Beratungsstellen können bei der Lösung verschiedener Probleme unterstützen. Der Gang zum Kinderarzt/zur Kinderärztin ist für Ihr Kind eine gute Möglichkeit, einen ersten Rat zu erhalten. Natürlich kann auch Ihr Kind bei anhaltendem Stress und Schwierigkeiten bei einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin die notwendige Hilfe erhalten.

Weitere Informationen

Bücher

Stressbewältigung

Kinder im Stress. Wie Eltern Kinder stärken und begleiten. Holger Domsch, Arnold Lohaus, Mirko Fridrici. 2016. Springer.

Jugendliche im Stress. Was Eltern wissen sollten. Arnold Lohaus, Mirko Fridrici, Holger Domsch. 2017. Springer.

Ratgeber Stress und Stressbewältigung. Informationen für Betroffene und Angehörige. Tobias Stächele, Markus Heinrichs, Gregor Domes. 2020. Hogrefe.

Erziehung

Kinder liebevoll und konsequent erziehen. Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher. Sigrun Schmidt-Traub. 2015. Hogrefe.

Den Alltag meistern mit ADHS (jeweils ein Arbeitsbuch für Eltern von Kindergartenkindern und für Eltern Schulkindern). Manfred Döpfner, Christina Dose, Wolff Metternich-Kaizman, Tanja, Josepha Katzmann, Laura Mokros, Kristin-Katharina Scholz, Stephanie Schürmann. 2021-2022. Hogrefe.

Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Mit Online-Material und App. Manfred Döpfner, Stephanie Schürmann. 2023. Beltz.

Psychische Störungen

Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie (mehr als 30 kurze Ratgeber für Kinder und Jugendliche zu verschiedenen psychischen Problemen sowie für ihre Eltern und Bezugspersonen). Manfred Döpfner, Charlotte Hanisch, Nina Heinrichs, Martin Holtmann, Paul Plener (Hrsg.). 2005-2023. Hogrefe.

<https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-kinder-und-jugendpsychotherapie.html>

Schule / Kindergarten

Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. Werner Metzger, Martin Schuster. 2020. Springer.

für Lehrkräfte / pädagogische Fachkräfte: Den Alltag meistern mit ADHS. (jeweils ein Arbeitsbuch für pädagogische Fachkräfte für Kinder im Alter von 3-6 Jahren und für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6-12 Jahren). Manfred Döpfner, Christina Dose, Julia Plück, Ilka Eichelberger, Stephanie Schürmann, Hanisch Charlotte, Wolff Metternich-Kaizman, Tanja. 2021. Hogrefe.

Homepages

Stressbewältigung (Training)

für Eltern: <http://www.elterntraining.ch/index.php?pid=6&lang=de&>

für Eltern: <https://coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-familien>

Jugendliche: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm

Entspannung (Broschüre)

für Eltern: <https://shop.bzga.de/pdf/11041409.pdf>

Psychische Störungen

Digitale Hilfen für Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und pädagogische Bezugspersonen. Manfred Döpfner, Daniela Lemke, Anne-Katrin Treier. 2023

<https://akip.uk-koeln.de/ambulanzen/selbsthelfemoeglichkeiten>

Apps

Stressbewältigung (Training)

für ältere Jugendliche / Erwachsene: Mindshine

für Erwachsene: Stress-Mentor

für Erwachsene: MindDoc

Entspannung / Schlaf (Übungen)

für Kinder: Aumio Schlaf & Einschlafhilfe

für Kinder: BuddhaBoo Entspannung & Schlaf

für ältere Kinder / Jugendliche / Erwachsene: 7Mind Meditation & Achtsamkeit

Psychische Störungen

Digitale Hilfen für Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und pädagogische Bezugspersonen.

Manfred Döpfner, Daniela Lemke, Anne-Katrin Treier. 2023

<https://akip.uk-koeln.de/ambulanzen/selbsthilfemoeglichkeiten>

Anlaufstellen

Jugendämter

<https://www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/jugendamt-vor-ort-finden>

Beratungsstellen

<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe>

Psychotherapie

<https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

<https://meinkompass.org/de>

<https://www.kika.de/kummerkasten/kummerkasten-112>

Nummer gegen Kummer e.V.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa: 14-20 Uhr)

Elterntelefon: 0800 – 111 0 550 (Mo, Mi, Fr: 9-17 Uhr; Di & Do 9-19 Uhr)

Impressum

Konzeption, Text und fachliche Prüfung

Univ.-Prof. (em.) Dr. Manfred Döpfner, Dipl.-Psych.

Dr. Anne-Katrin Treier, M. Sc. Psych.

unter Mitarbeit von Julia Kellner, Dipl.-Päd.

Centrum für Kinder- Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln (CEKIP)

Die Selbsthilfebroschüre wurde im Rahmen des Verbundprojektes zur Entwicklung einer COVID-19 Forschungsplattform für Kinder und Jugendliche (COVER CHILD) innerhalb des Netzwerks Universitätsmedizin (NUM) entwickelt und erprobt (<https://coverchild.de>). Das Verbundprojekt wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert (Forschungsnetzwerk der Universitätsmedizin zu Covid-19, FKZ: 01KX2121).

Die Inhalte des Faltblatts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.
© Manfred Döpfner & Anne-Katrin Treier, Centrum für Kinder- Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln (CEKIP); Köln 2024

Zitierweise

Döpfner, M. & Treier, A.-K. (2024). Familienstress meistern - eine Selbsthilfebroschüre für Eltern. Centrum für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln (CEKIP), Köln 2024. Download unter: <https://akip.uk-koeln.de/ambulanzen/selbsthilfemoeglichkeiten>

Quellennachweise

Erstellung der Broschüre

- BARMER. (2017). Lass dich nicht stressen! [Broschüre].
<https://www.barmer.de/resource/blob/1023446/61a059ef917d90cea6df804202c85116/barmer-lass-dich-nicht-stressen-barrierefrei-6011kj-data.pdf>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2022). Entspannung und Ruhepausen für Kinder und Jugendliche. Elterninfo [Broschüre].
<https://shop.bzga.de/pdf/11041409.pdf>
- Gesundheitsförderung Schweiz (2023). Feel-ok.ch. Stress. https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm
- Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021). Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. Hogrefe.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research (2020). Tips to Help You Manage Stress Related to Novel Coronavirus, COVID-19 [Broschüre].
<https://www.mayoclinic.org/documents/managing-stress-during-covid-19/doc-20487331>
- National Center for PTSD. (2020). Managing Stress Associated with the COVID-19 Virus Outbreak [Broschüre].
<https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID19ManagingStress032020.pdf>
- Techniker Krankenkasse. (2023). Life Balance. Stress bewältigen.
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen-2000280>
- World Health Organisation (WHO). (2020). Covid-19 Parenting [Tip Sheets].
https://www.covid19parenting.com/assets/tip_sheets/en/merged_1.pdf

Entwicklung des Fragebogens

Adolescent Perceived Events Scale (APES)

Compas, B.E., Davis, G.E., Forsythe, C.J., & Wagner, B.M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence: the Adolescent Perceived Events Scale. *J Consult Clin Psychol*, 55(4), 534-541. doi: 10.1037/0022-006X.55.4.534

Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)

Byrne, D. G., Davenport, S. C., and Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *J Adolesc.* 30, 393–416. doi: 10.1016/j.adolescence.2006.04.004

Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.). Psychology Foundation.

Elternstressfragebogen (ESF)

SF Domsch, H., & Lohaus, A. (2010). Elternstressfragebogen (ESF). Hogrefe.

Inventory of High-School Students' Recent Life Experiences (IHSSRLE)

Kohn, P. M., & Milrose, J. A. (1993). The Inventory of High-School Students' Recent Life Experiences: A decontaminated measure of adolescents' hassles. *J Youth Adolesc.* 22(1), 43–55. Doi: 10.1007/BF01537903

Parent Stress Index (PSI)

Abidin, R. R. (2012). Parenting Stress Index (4th ed.). PAR.

Perceived Stress Questionnaire (PSQ)

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. ZPID.

Perceived Stress Scale (PSS)

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 24, 385–96. doi: 10.2307/2136404.

Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8)

Lohaus, A., Eschenbeck, H., Kohlmann, C. - W., & Klein-Heßling, J. (2018). Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8). Hogrefe.