

3.Okt. 2018, Fachaustausch Jugendgesundheit: Input „Ich hab´ Dauerstress“

Was hat das Gehörte mit meiner Praxis zu tun bzw.: **Was macht Jugendlichen Stress?**

- Familie / Eltern: Bevormundung, Termine
- Junge Eltern: Polit. / Gesellsch. **Rahmenbedingungen** unzureichend
- **„Perfekte“ Welten** als Trugbilder, Hohe Erwartungen, Bilder vom *glücklichen* Leben
- Fremdbestimmt-werden: Du Sollst!
- Sexuelle Beziehungen allgemein bzw. Identitäten: Transgender u.a.; Pornographie
- **Geschlechteridentität/-Bilder:** verursacht Ängste, *u.U. Gewalt*
 - o Geschlechterrollen entsprechen wollen/sollen
 - o Unzufriedenheit; (Ess-)Störungen u.a. Krankheitsbilder
- **Soziale Medien:**
 - o Verstärkte Handy/Smartphone-Verwendung;
 - o Ausdruck der Überforderung, Sehnsucht nach Pausen; „weg sein“-Wollen
- Mehr Gaming-Angebote: Videospiele u.ä. kosten Zeit; Rückzugsangebote
- **Verplanung** (auch) der Freizeit führt bei Jugendlichen zu geringerer Verbindlichkeit, z.B. in Vereinen; Termine vereinbaren wird schwieriger
- Kognitive Schwächen/**Probleme verstärken Probleme** in Schule/am Arbeitsplatz
 - o Tätigen höhere Anstrengungen: Nachhilfe, Job; Freizeit kommt zu kurz
- Helfersysteme: werden z.T. als widersprüchlich erlebt – NICHT präsent vs. ZU präsent. Es fehlt das *gesunde Mittelmaß*
- **Ausbildungswege / Arbeitswelt:**
 - o Frühe Entscheidungen treffen müssen bzgl. Berufswahl
 - o Druck und Verdichtung anstatt zu fragen, „was bringt jemand mit“?
 - o Verwertbarkeit statt *Wert sein*
 - o Bewerbungsprozesse stressen
 - o AK-Jugendmonitor: Stress durch > atypische Beschäftigungen, „Generation Praktikum“
- Finanzen: **Existenzielle Sorgen**
- **Soziale Unsicherheit**, s.o.
- Sport: Mitmachen im Fitnesstrend
- Generell: **Optimierungsdruck!** Diät-Halten, sich *zu-dick fühlen* (v.a. Mädchen) etc.