



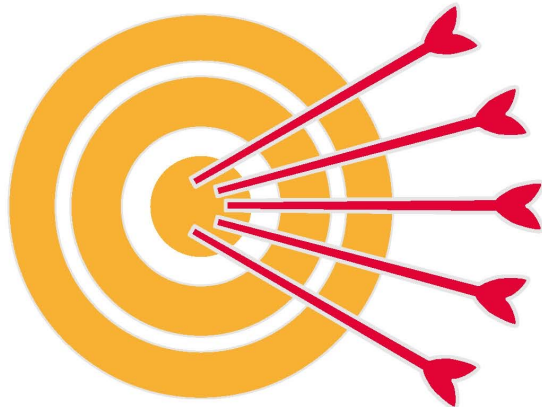
Schweizerischer Fussballverband
 Association Suisse de Football
 Associazione Svizzera di Football
 Swiss Football Association



Psychische Belastungs- und Stressfähigkeit bei Kinder und Jugendlichen



Ziele



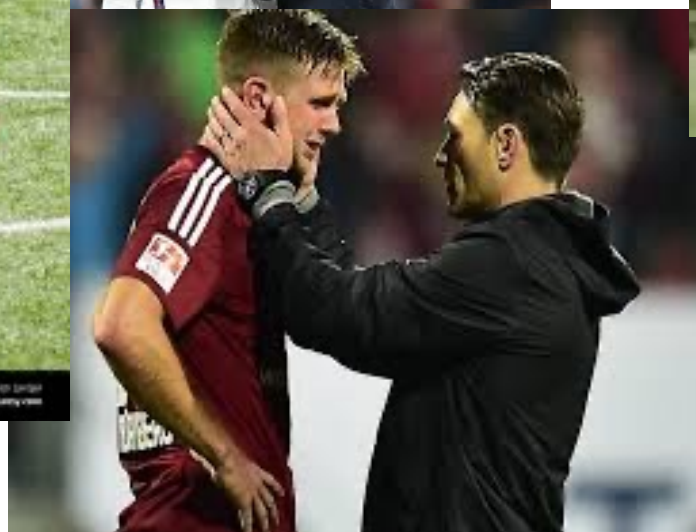
Die Teilnehmer*innen...

- ...kennen **Fakten** von psychischen Belastung bei Kindern und Jugendlichen.
- ...kennen **Ursachen** der psychischen Belastung.
- ...sind sich der möglichen **Auswirkungen** von hoher psychischen Belastungen bewusst.
- ...kennen drei **psychologische Bedürfnisse**, um dem Stress entgegenzuwirken
- ...**sensibilisieren** ihre Trainerinnen und Trainer im Juniorenfußball auf das Thema psychische Belastung(-sfähigkeit) von Kindern und Jugendlichen.

Wieso diese Thematik?

Grundhaltung zu Belastungsfähigkeit des SFV:

→ Die (psychische und physische) Gesundheit der Spieler*innen hat die oberste Priorität!



Psychische Belastung (Stress) – Begriffsklärung

- Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von aussen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.
- **Psychische Belastung** ist in den folgenden Ausführungen gleichbedeutend wie **Stress**
- **Psychische Belastungsfähigkeit** ist die **Fähigkeit** eine gewissen **psychischen Belastung auszuhalten, bzw. mit Stress umgehen zu können → Stressresistenz**
- Quellen und Fakten entstammen der «*Pro Juventute Stress-Studie*» (Juli 2021) und Berichten der Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana (fokus.swiss)





Fakten

- Insgesamt fast **ein Drittel** (32,6%) der **Kinder und Jugendlichen** zeigt gemäss Studie eine **hohes Level an Stress**. (→12-jährige 26,1% / 14-jährige 45%)
- **Junge Frauen** sind deutlich **gestresster** als junge Männer.
- Kinder und Jugendliche mit erhöhten Stresswerten weisen eine **erhöhte Ängstlichkeit sowie ein geringeres allgemeines Wohlbefinden** als Kinder mit niedrigem Stresslevel.
- Kinder und Jugendliche bewerten ihre **sozialen Beziehungen*** auf unterschiedlichen Ebenen **deutlich schlechter** als die anderen Kinder. (*Eltern, Ausbildner, Gleichaltrige)

Anzeichen / Auswirkungen von psychischer Belastung und Stress



Kurze Gruppenarbeit:

Zähle mögliche Anzeichen und Auswirkungen von psychischer Belastung bei Kinder und Jugendlichen auf

- Reizbarkeit
- Aggression
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Krankheiten
- Magenbeschwerden
- Verspannungen
- Schwindel
- Herzklopfen
- Konzentration
- Verletzungen
- Energielosigkeit
- Langeweile
- Motivationsverlust
- **Drop-Out**





Allgemeine Ursachen / Auslöser von Stress bei Kinder und Jugendlichen

Kurze Gruppenarbeit:

Zähle mögliche Ursachen / Auslöser von psychischer Belastung bei Kinder und Jugendlichen auf

- Streit mit Eltern, Trennung/Scheidung der Eltern
- Tod von wichtigen Bezugspersonen, (schwere) Erkrankung in der Familie
- Umzug an einen anderen Ort
- Trennungserfahrung bei ersten Liebesbeziehungen
- Konsum elektronischer Medien
- Hausaufgaben
- Berufswahl



Spezifische Ursachen (Auslöser) von Stress bei Kinder und Jugendlichen

- **Mobbingsituationen** in der Schule, im **Verein** und im Netz
- **Übermässiger Leistungs- und Erfolgsdruck** in der Schule, der Ausbildung oder in anderen Bereichen wie Freizeitaktivitäten wie **Verein**, Musikschule durch Eltern, Lehrer und Trainer.
- **Ein negatives Bild der Ausbildungsperson** (Lehrer*in, **Trainer*in**, Eltern, etc.) **von ihren Schüler*innen, Spieler*innen, Kindern** korreliert in hohem Masse mit der Stressbelastung ebendieser.
- Verstärkt wird alles umso mehr, wenn auch noch ein **schlechtes soziales Klima** (Teamgeist, **Mannschaftsstimmung**) hinzukommt.



**Was können Vereine tun, um die
Stressbelastung der Kinder und
Jugendlichen zu mindern?**



Drei psychologische Grundbedürfnisse um den Stresslevel im Verein und Trainings zu mindern → Das ABC

A = Autonomy (Autonomie) → Spieler*innen können im Training mitbestimmen, sprich (Mit-)Entscheidungen treffen und Mitverantwortung tragen.

B = Belonging (Soziale Zugehörigkeit) → Soziales Umfeld kreieren, das einem Jugendlichen ein Zugehörigkeitsgefühl gibt, sprich ein «Wir-Gefühl» aufbauen. Trainer*in zeigt Interesse für Spieler*innen. Vertrauen und Sicherheit sind spürbar.

C = Competence (Kompetenz) → Übungen durchführen, bei denen sich Kinder herausgefordert und nicht überfordert fühlen. Sie erleben sich kompetent und wirksam. Zuversicht ist spürbar.





Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Danke fürs Zuhören und...

... dass du der
Generation Z
Sorge trägst.

