

AUSWIRKUNGEN VON (MIGRATIONSBEDINGTEM) STRESSERLEBEN AUF SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Schulpsychologische Beratungsstelle des
Rhein-Sieg-Kreises
Kerstin Fine, Dipl.-Psych.
Lea Dieterle, M. Sc. Psych.

SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE

Siegburg Tel. 02241-13 2366 (für rechtsrheinische Gebiete & Rheinbach, Meckenheim und Wachtberg)

Bornheim Tel. 02222 927980–0 (für Bornheim, Alfter und Swisttal)

schulpsychologische.beratungsstelle@rhein-sieg-kreis.de

AGENDA

1. Einstieg
2. Definition und Stressmodelle
3. Anlässe für chronischen Stress
4. Unterstützungsmöglichkeiten
5. Fallbeispiel

FRAGEN, AUF DIE WIR EINGEHEN MÖCHTEN

Was ist andauernder Stress?

Woran erkenne ich Stress bei Kindern?

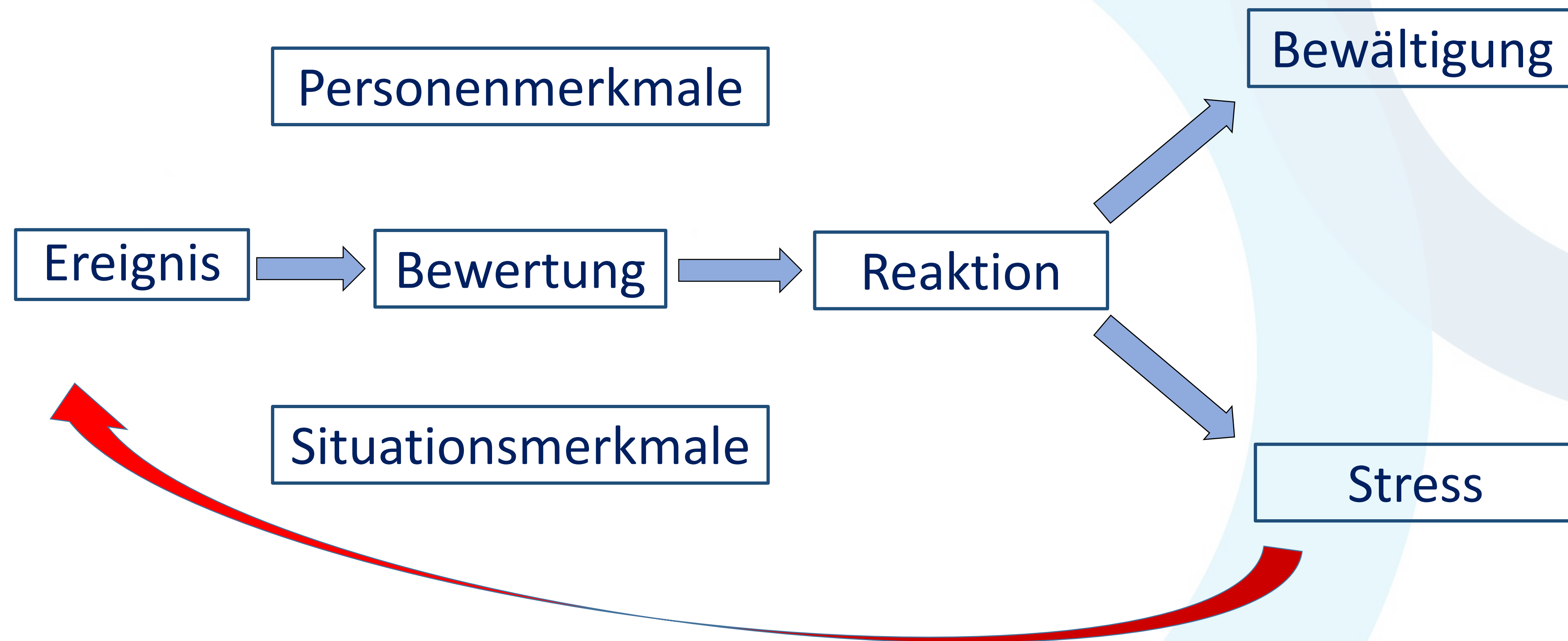
Was kann Stress mit einer „Verweigerungshaltung“ zu tun haben?

Welche Bedürfnisse haben Kinder, damit es Ihnen gut geht?

Was unterstütze ich gestresste Kinder in der Schule?

Was sollte ich tun, wenn ich mir Sorgen mache?

ALLGEMEINES STRESSMODELL (VEREINFACHT NACH LAZARUS, 1974)



KÖRPERLICHE STRESSREAKTION

Stress ist „eine **unspezifische Reaktion** des Organismus auf jedwede Art von Belastung, die der **Anpassung** des Organismus an diese Belastung dient“. (Hans Selye)

STRESS bedeutet zunächst AKTIVIERUNG.

Aufmerksamkeit

Erweiterte Pupillen

Verstärkte Schweißbildung

Ausschüttung von
Zucker ins Blut

Schneller, flacher Atem

Adrenalinausschüttung,
Blutdruck und Herzschlag

Verstärkte Durchblutung in
großen Muskeln

Erhöhte Muskel- anspannung

Verringerte Durchblutung
der Peripherie



KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN

Es gibt zwei – unterschiedlich schnelle – Stressreaktionen des Körpers:

1. Stressreaktion

Sympathikus-
Nebennierenmark-Achse

→ erstes, ungenaues Bild
→ Adrenalin erhöht
Herzschlag, Blutdruck,
Blutzucker

2. Stressreaktion

Hypothalamus-Hypophysen-
Nebennierenrinden-Achse

→ genaue Infoverarbeitung:
affektive Qualität
→ Cortisol sorgt für
anhaltende Stressreaktion

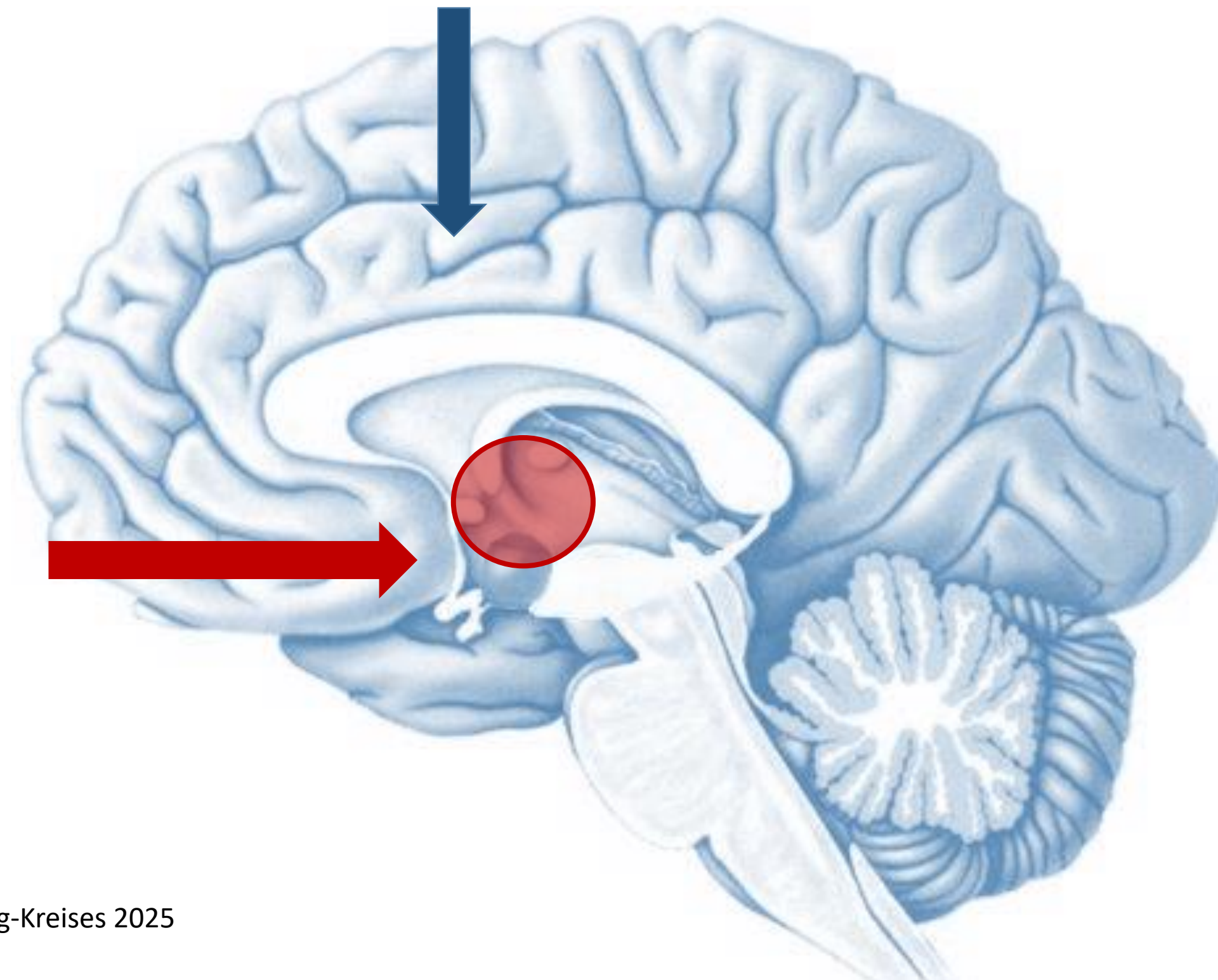
KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN

Bei potentieller Bedrohung

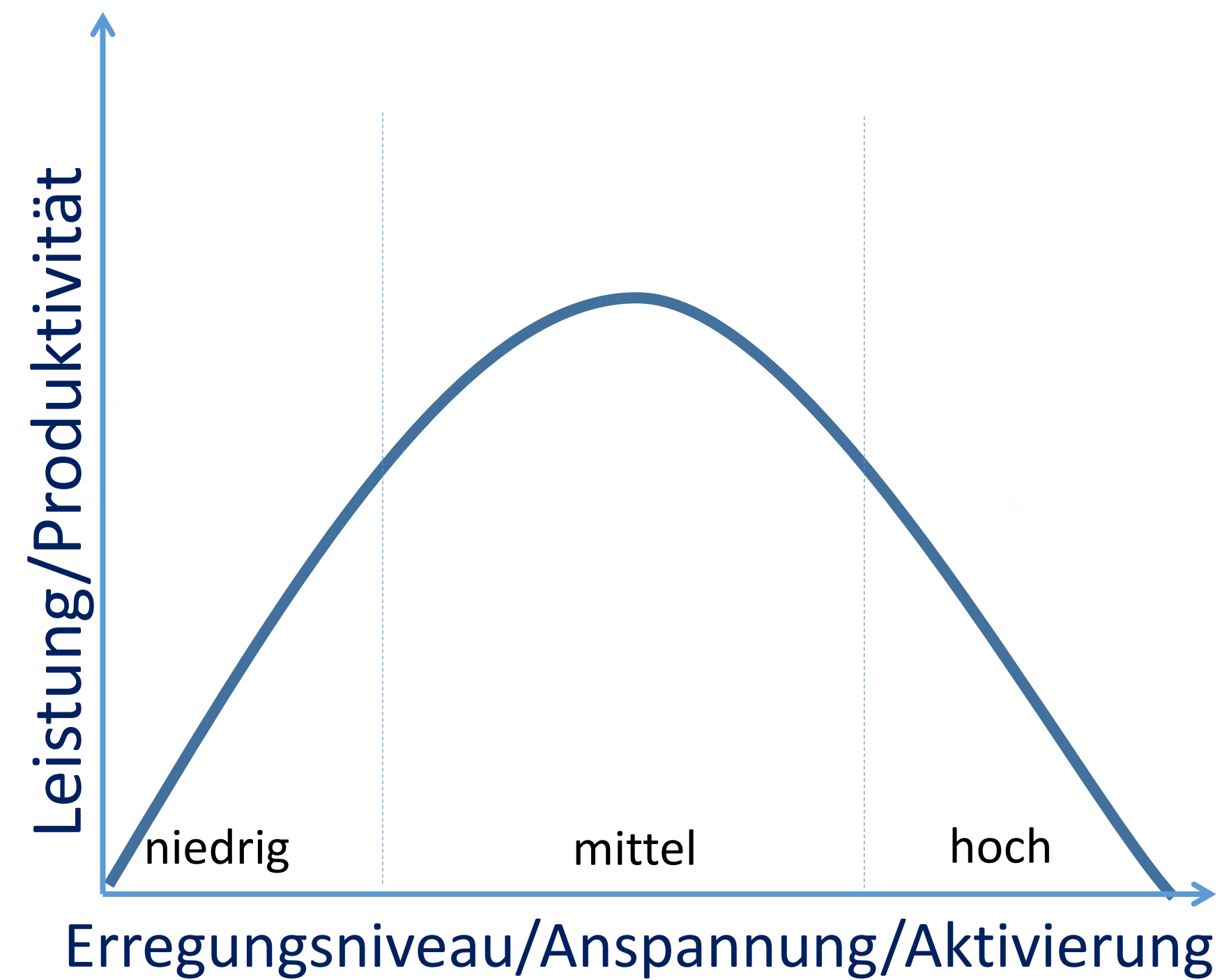
1. schnelle Aktivierung der Amygdala
Stressreaktion
= unspezifische Aktivierung,
für verschiedenste Handlungen
hilfreich

2. Analyse in höheren kortikalen Regionen
nachträglich, langsamer und genauer

Stress wird zu Gefühlen



POSITIVER (OPTIMALER) STRESS



Zusammenhang zwischen Aktivierung und Leistung

WAS IST ANDAUERNDER STRESS?

Belastender/negativer/Toxischer Stress: Die Erfahrung eines überwältigenden Stressniveaus ohne Unterstützung durch Erwachsene, um die Auswirkungen dieses Stresses abzumildern (Lehrbuch Psychologie Springer)

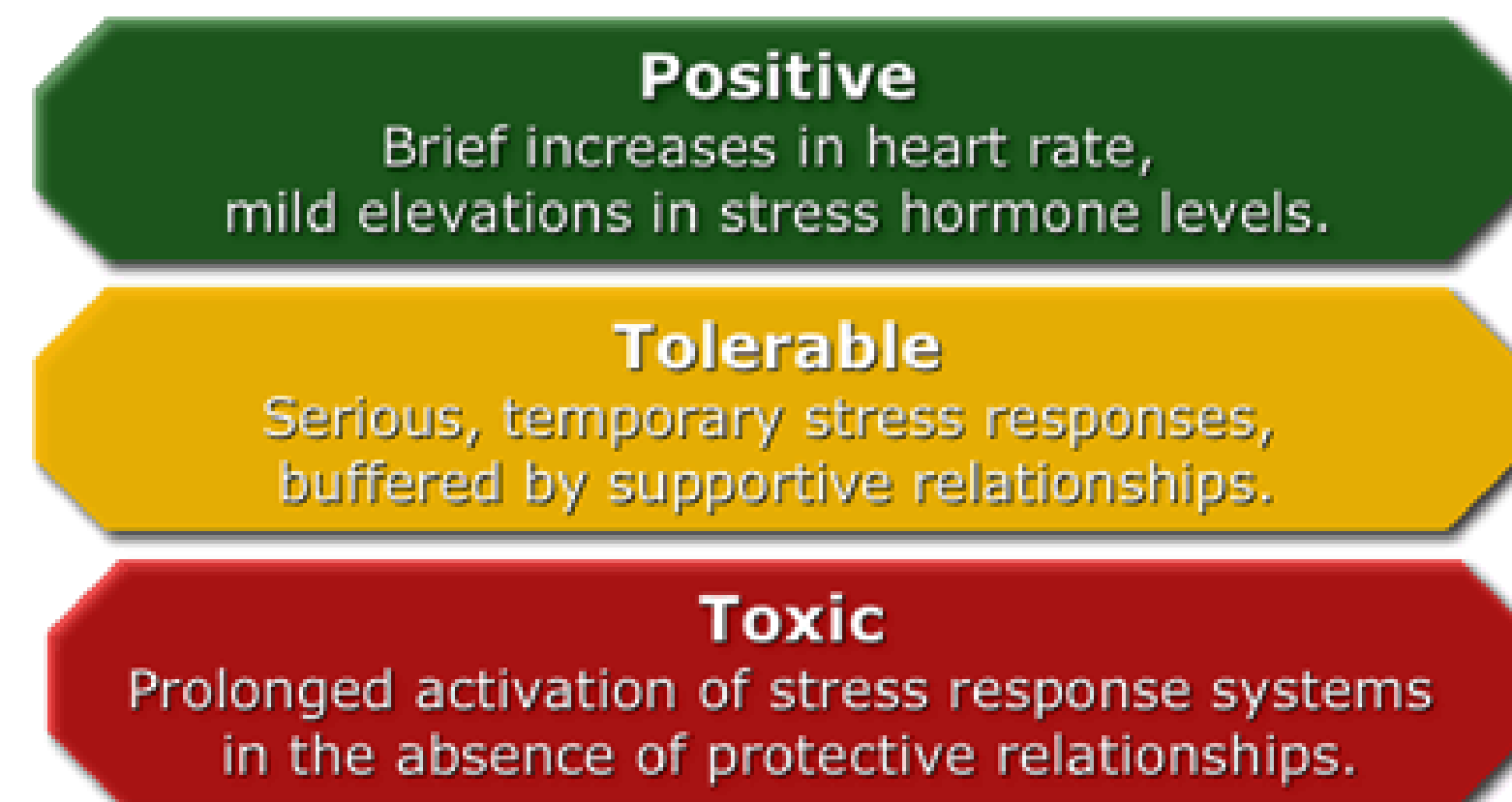


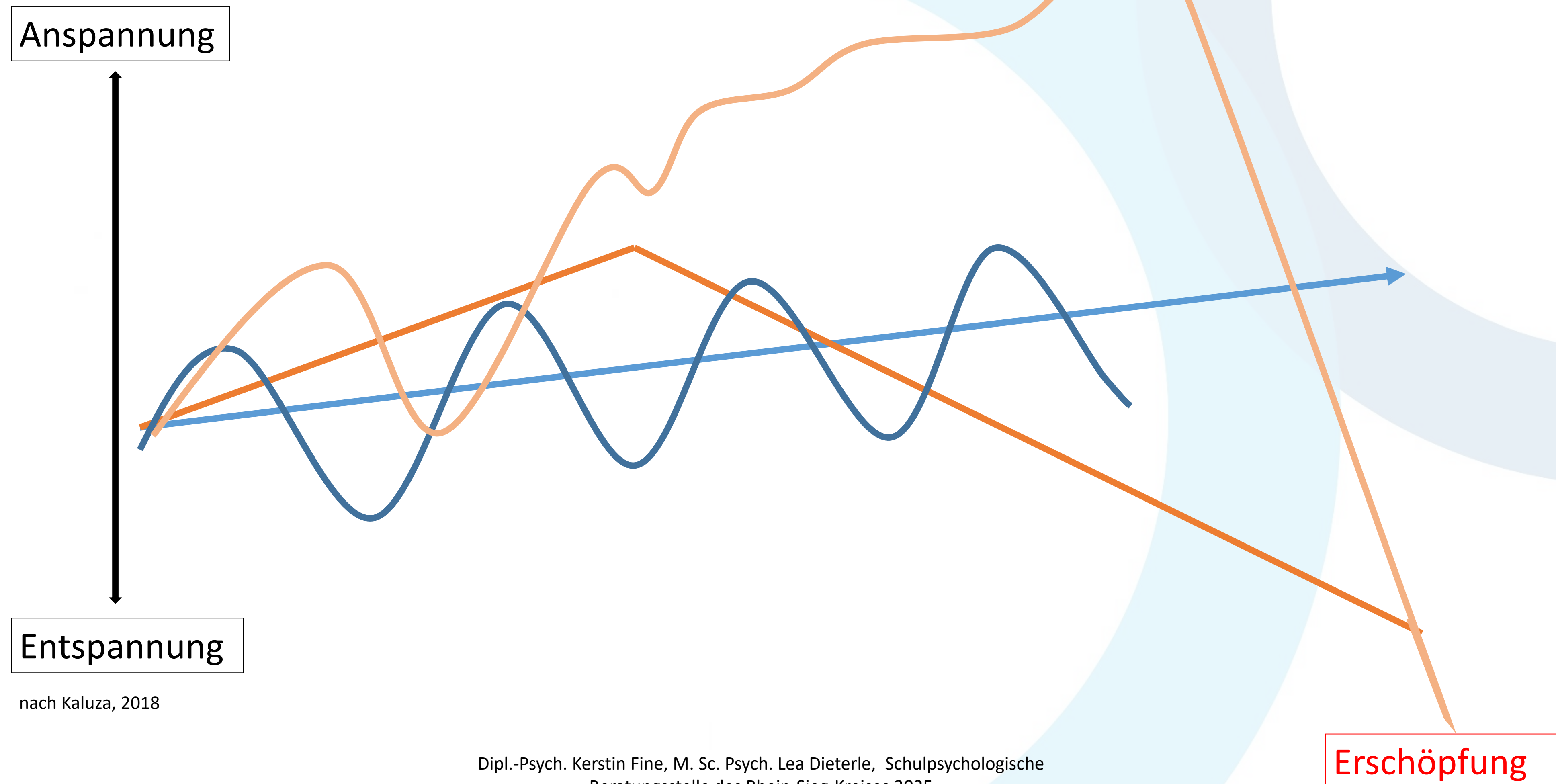
Bild: <https://med.fsu.edu/childStress/whatis>

FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS

- Flucht- und Kampfreaktionen werden nicht zu Ende ausgeführt, bereitgestellte Energie (Zucker und Fett) nicht verbraucht
- Aufrechterhaltung der zweiten Stressreaktion (Cortisol!) bedeutet dauerhaft erhöhtes Aktivierungsniveau; das erschöpft den Körper und mindert die Fähigkeit zur Selbstregulation (Rückkehr zum Ruheniveau)
- Aktivierung des Immunsystems: langfristig Schwächung oder überschießende Immunreaktion
- **erhöhter Cortisolspiegel führt im Gehirn zu Störungen in der Kommunikation der Nervenzellen (Denkfähigkeit, Gedächtnis)**

WIE WIRKT ANDAUERNDER STRESS?

Chronischer Stress und Leistung

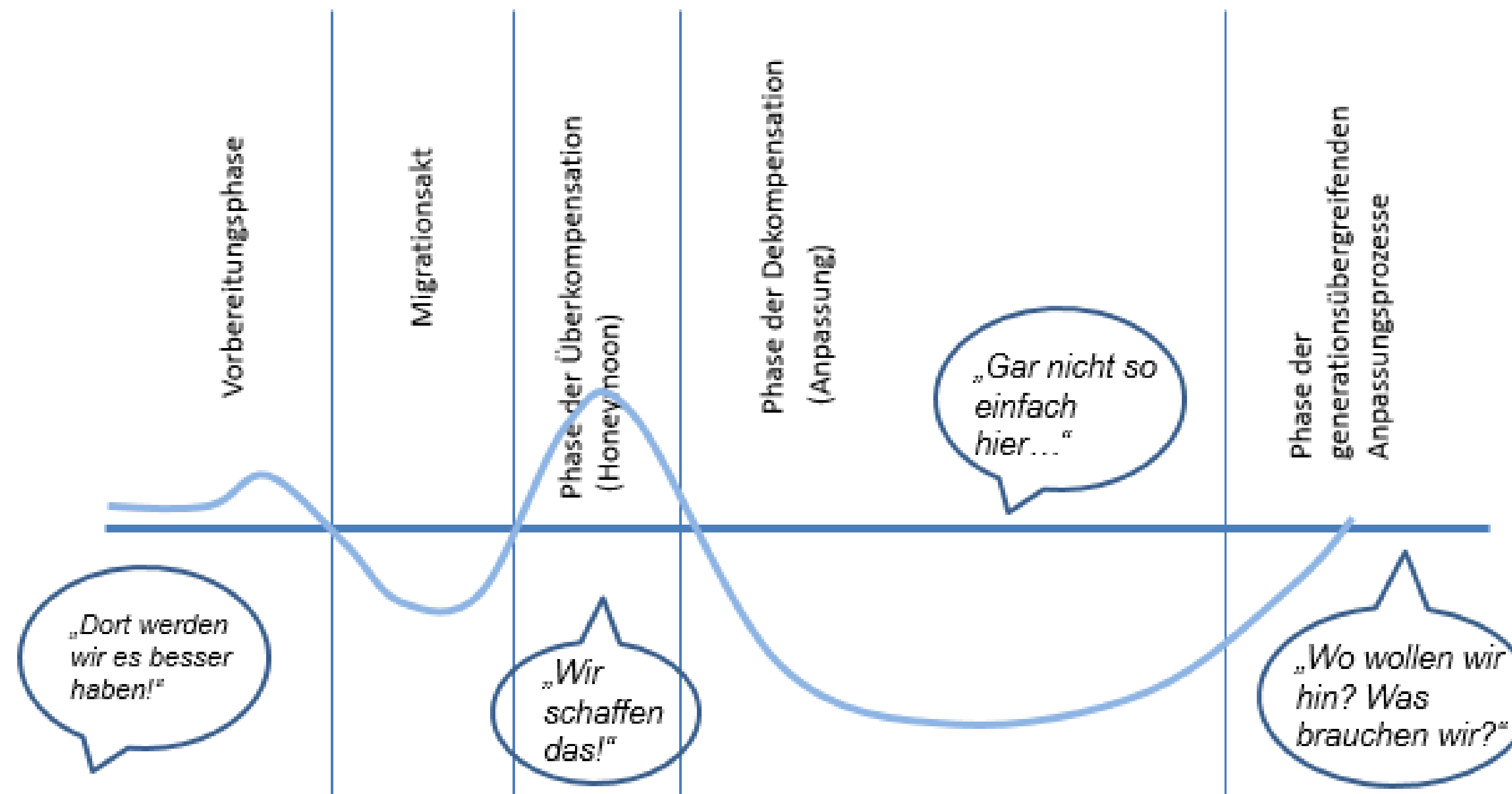


ANLÄSSE FÜR CHRONISCHEN STRESS

➡ Kritische Lebensereignisse, die nicht gut aufgefangen werden (können) oder nicht schnell enden:

- Krieg, Flucht und Vertreibung
- Missbrauch und Misshandlung
- Vernachlässigung
- Armut, prekäre Lebensverhältnisse
- (häusliche) Gewalt
- Verlust einer geliebten Person
- Rassismus & Diskriminierungserfahrungen
- Sprachbarrieren
- ...

MIGRATION: BELASTUNGSKURVE NACH SLUZKI (2010)



Quelle: Krumpholz & Schmidt,
[https://www.risp-
duisburg.de/files/risp_dokument
ation_ethnisierung_von_religion_
und_kultur.pdf](https://www.risp-
duisburg.de/files/risp_dokument
ation_ethnisierung_von_religion_
und_kultur.pdf)

MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Bindung

Kontrolle

Selbstwerterhöhung

Lustgewinn

nach Grawe

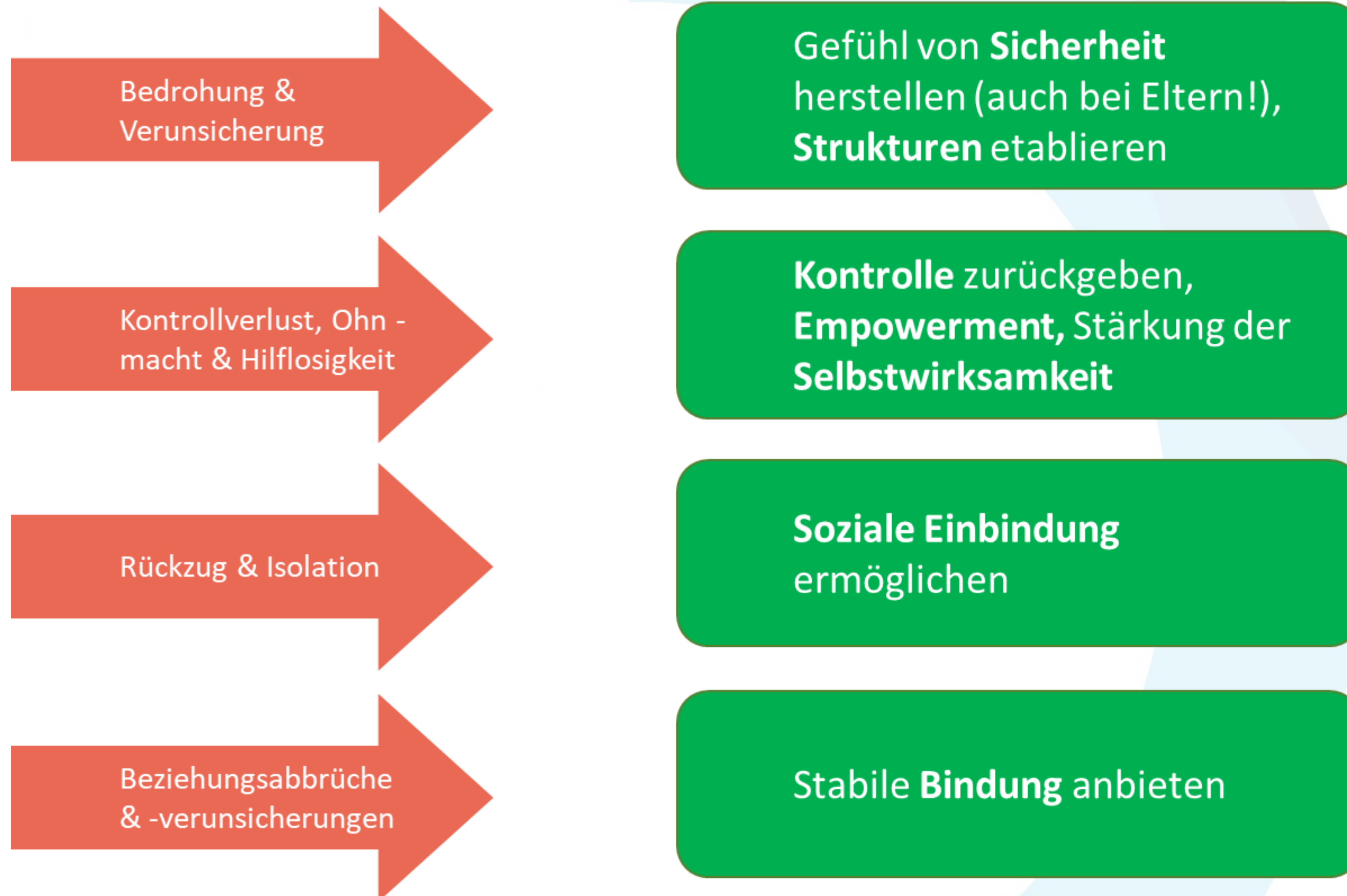
MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Viele dieser Grundbedürfnisse
werden unter
andauerndem/chronischem
Stress nicht erfüllt!

→ Bietet Ansatzpunkte zur
Stärkung bei der
Stressbewältigung



EINGEHEN AUF DIE GRUNDBEDÜRFNISSE



3 WEGE DER STRESSBEWÄLTIGUNG NACH KALUZA

Instrumentelles Stressmanagement

Klare Aufgaben, angemessenes Anforderungsniveau, ggf. verkürzte Arbeitseinheiten,...

Mentales Stressmanagement

Fokus auf das „Hier und Jetzt“, Blick auf Erfolge lenken, Sinnhaftigkeit von Aufgaben/Perspektive aufzeigen,...

Regeneratives Stressmanagement

Soziale Kontakte unterstützen, Entspannungsübungen, Sport, Spiel,...

FALLBEISPIEL „UNMOTIVIERTE SCHÜLERIN AUS DER UKRAINE“

Schülerin

- Sitzt eher still da, Kopf auf den Armen
 - Beteiligt sich nicht am Unterricht
 - Bringt ihr Material nicht mit
 - Beschäftigt sich viel mit ihrem Handy
- Was könnte das mit Stress zu tun haben?

**Austausch in
Murmelgruppen**

FALLBEISPIEL „UNMOTIVIERTE SCHÜLERIN AUS DER UKRAINE“

Anhaltspunkte:

- familiäre Situation der Schülerin
- vergangene Erlebnisse
- Soziale Situation
- Schulische Anforderungen
- Migrationsprozess
- Freizeit & Interessen

WIE BELASTUNGEN DURCH STRESS IN DER SCHULE REDUZIEREN?

- Empathie, Kontakt und Verständnis: mit Interesse reagieren
- Ansetzen an Grundbedürfnissen: wo sind diese aktuell nicht erfüllt und wo könnte Schule eventuell zu etwas mehr Bedürfnisbefriedigung beitragen? Druck rausnehmen
- Selbstwirksamkeit stärken
- Geduld & Zeit: manchmal hilft das Signal „ich sehe deine Belastung und verstehe, dass gerade kein Kopf für Schule/keine Kapazitäten für Deutsch lernen etc.“

WAS TUN, WENN „NICHTS WEITERGEHT“?

Wenn alle Ansatzpunkte nicht helfen:

- Gespräch mit Kind und Familie suchen, ggf. Hilfe durch Sprachmittler:in
- Zielsetzung überprüfen
- Austausch im Kollegium: wer beobachtet was, wo vielleicht noch ansetzen; Fallbesprechung
- Ressourcen nutzen: wer hat guten Draht zu Kind/Jugendliche:r
- Beratungsstellen kontaktieren: z.B. Schulpsychologie oder Familienberatung

LITERATUR

Lehrbuch Psychologie Springer (2025). *Toxischer Stress*. <https://www.lehrbuch-psychologie.springernature.com/glossar/toxischer-stress>

Kaluza, G.. *Stressbewältigung* (2018). Verlag: Springer.

Azad, S. (2017). *Vom Aufbruch in die neue Heimat – Phasen der Migration*. Die Mediation (Quartal III).

ZEIT FÜR IHRE FRAGEN



VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT