

## Jugendliche und ihre Familien unter Druck



Credits: Daniel Wisniewski, Fenja Eisenhauer, Roman Henn, Tobias Mittmann / [www.jugendfotos.at](http://www.jugendfotos.at)

**Raphaela Kohout** – [rkohout@jugendkultur.at](mailto:rkohout@jugendkultur.at)

Institut für Jugendkulturforschung, Alserbachstr.18/7.OG, 1090 Wien

## Quantitative Online Befragung

**Altersgruppe:** 14 bis 18

**Stichprobengröße:** n=400

**Erhebungsort:** Österreich

**Erhebungszeitraum:** Februar 2019

Repräsentativ nach Geschlecht und Bildungshintergrund

## Qualitative problemzentrierte Interviews

**Altersgruppe:** 14 bis 18

**Anzahl der Befragten:** fünf

**Erhebungsort:** Wien

**Erhebungszeitraum:** März 2019

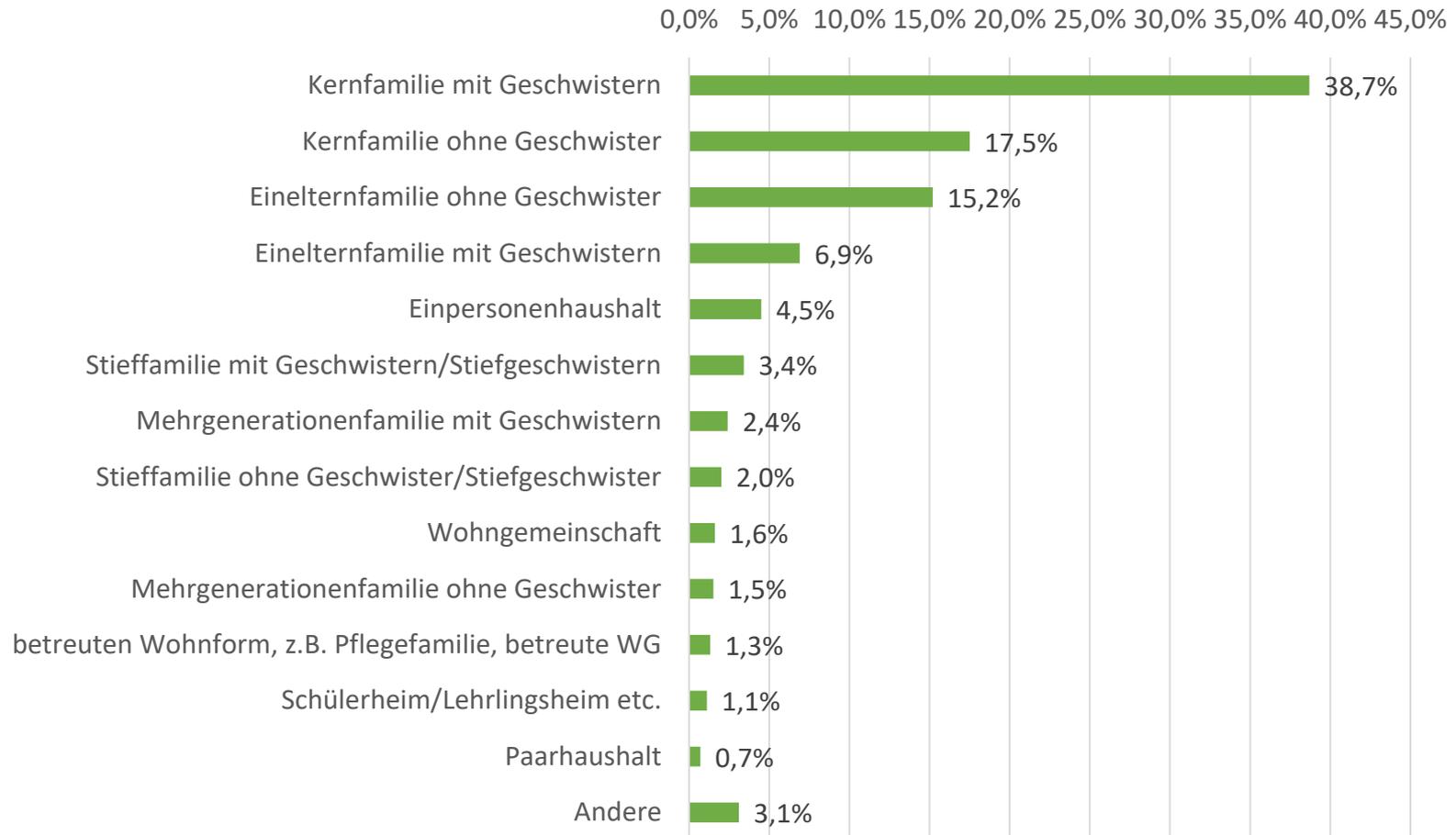
**Auswahlkriterium:** Stresserleben mit häufigst vorkommenden Stressoren der quantitativen Befragung

## Fragestellungen:

- In welchen Lebensbereichen wird von Jugendlichen und ihren Familien Stress erlebt?
- Wie gehen Jugendliche und ihre Familien mit dem erlebten Stress um?
- Welche Strategien entwickeln Jugendliche und ihre Familien im Umgang mit dem erlebten Stress?

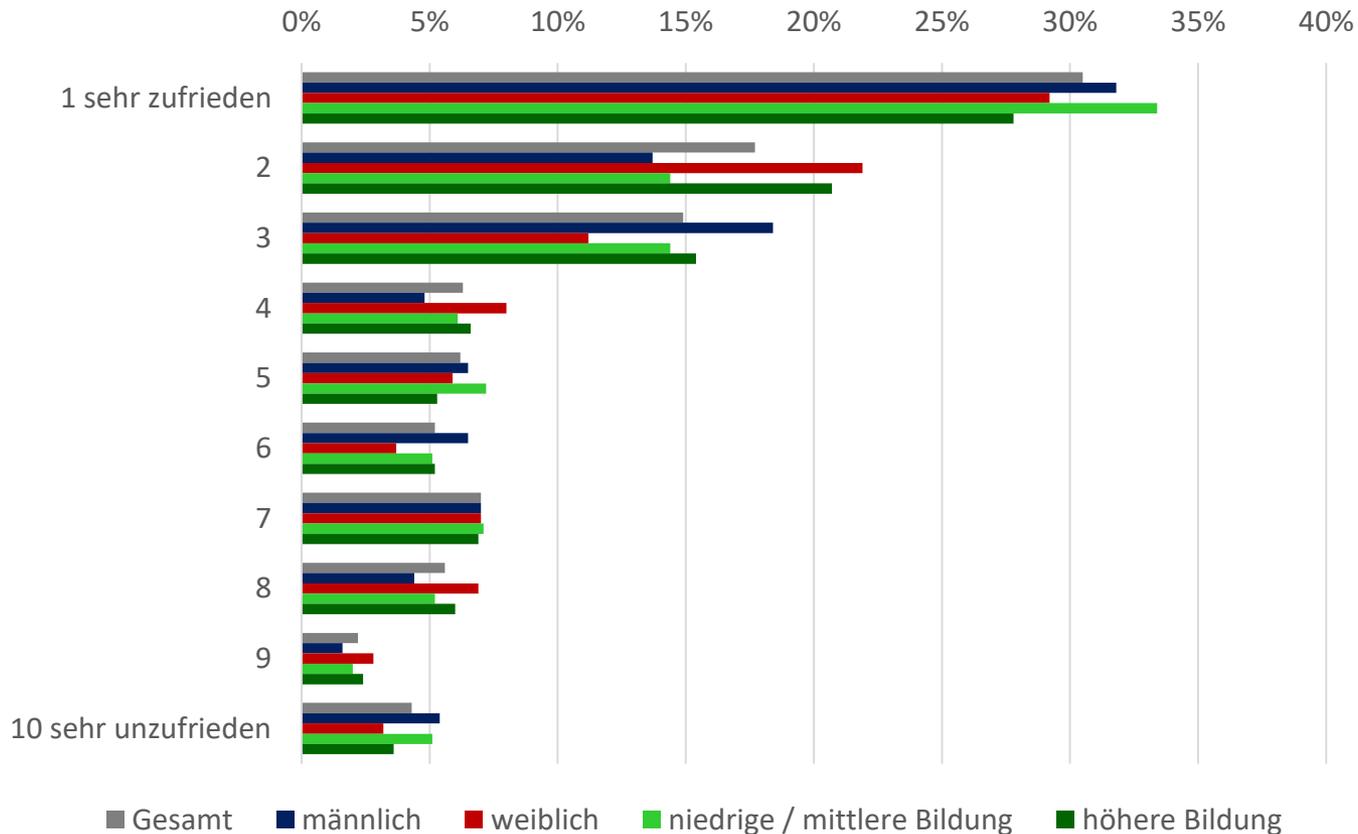
# Wohnsituation/Familienform der befragten Jugendlichen

## Mit wem wohnst du die meiste Zeit zusammen bzw. wo wohnst du?



# Zufriedenheit mit Familienbeziehung

**Wie zufrieden bist du insgesamt mit der Beziehung zwischen dir und deiner Familie?** Du kannst eine Zahl zwischen 1 und 10 angeben, wobei 1 sehr zufrieden und 10 sehr unzufrieden bedeutet. Dazwischen kannst du eine Zahl auswählen.

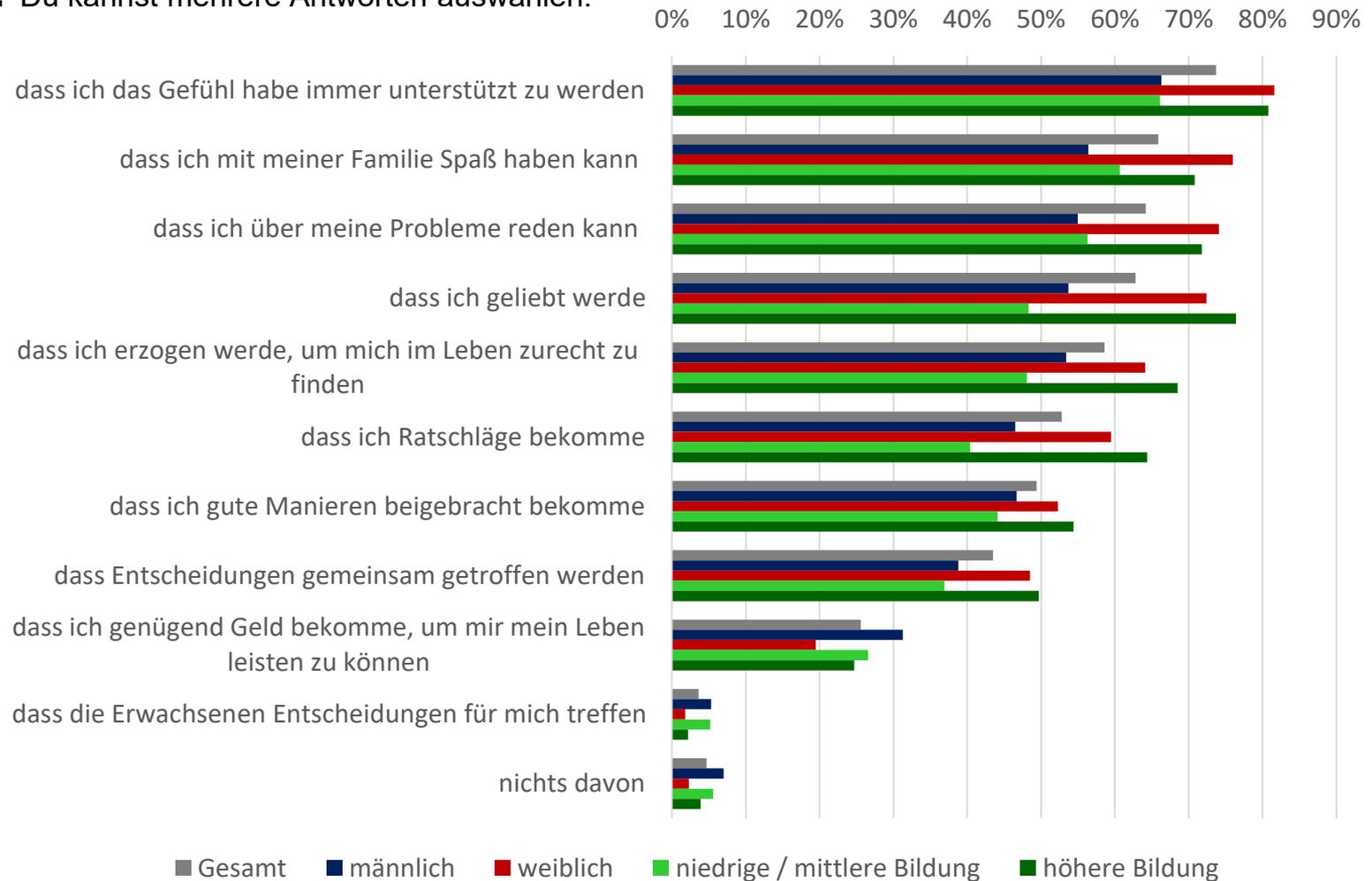


## Überwiegende Zufriedenheit mit Familienbeziehungen

- „eng, vertrauensvoll, super, sehr gut“
- Besondere Qualität von Beziehungen: „*Füreinander-da-Sein*“, wenn auf Unterstützung im Fall des Falles gezählt werden kann
  - ➔ schafft Gefühl von familiärer und persönlicher Sicherheit
- Relevanz von gemeinsamen alltäglichen Zusammentreffen und besonderen gemeinsamen Aktivitäten
- Gemeinsame Entscheidungen und angemessener Grad an Selbstbestimmung der Lebensgestaltung – Prinzip des Verhandels
  - ➔ schafft Vertrauen bei den Jugendlichen
- Familien, vor allem Eltern, wird hohes Maß an Verständnis und Loyalität entgegengebracht
- Streit als konstitutiver Teil des familiären Zusammenlebens

# Erwartungen an Familien

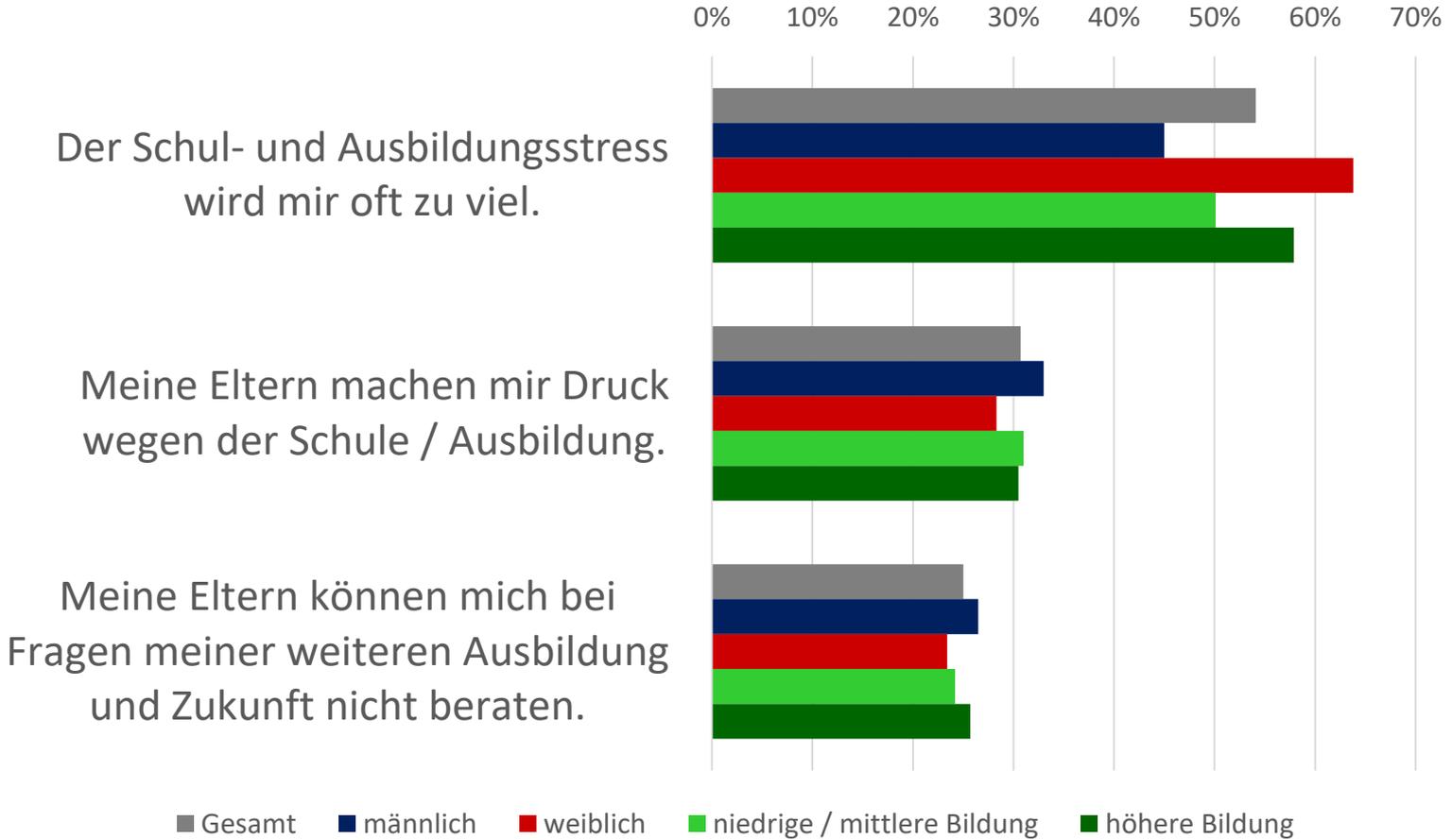
**Von Familien erwarten sich die Leute unterschiedliche Sachen. Was erwartest du dir von deiner Familie?** Du kannst mehrere Antworten auswählen.



# Stressor: Eigene Schule, Ausbildung und Arbeit



Wie sehr treffen folgende Aussagen auf dich zu? Treffen diese Aussagen sehr, eher, eher nicht oder gar nicht auf dich zu? (Top 2-Boxes auf Skala 1-4, trifft sehr/trifft eher zu)



- Eigene Schule, Ausbildung und Arbeit als jener Lebensbereich, der am meisten Druck auslöst

*„Die Schule, wenn der Lerndruck zu hoch wird.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

*„Hauptsächlich die Schule. Das Lernen, die Hausübungen, es ist viel zu tun.“  
(Daniel, 14 Jahre)*

*„Die Arbeit auf jeden Fall.“ (Lena, 15 Jahre)*

- Erlebter Zeitmangel für ein familiäres Zusammensein durch hohe Anforderungen in Schule, Ausbildung und Beruf
- Elterlicher Leistungsdruck als Belastung

*„Wenn ich gestresst bin, sind meine Eltern mit mir gestresst. Das macht die Sache nicht besser, sondern stresst mich zusätzlich. Sie denken, sie pushen mich damit, aber eigentlich macht mich das nur noch nervöser.“ (Annika, 17 Jahre)*

- Elterlicher Leistungsdruck steht in Zusammenhang mit Zukunftsängsten

*„Meine Eltern haben auch Druck gemacht, sie legen großen Wert auf gute Noten. Gute Noten bedeuten in ihren Augen eine gute Zukunft.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

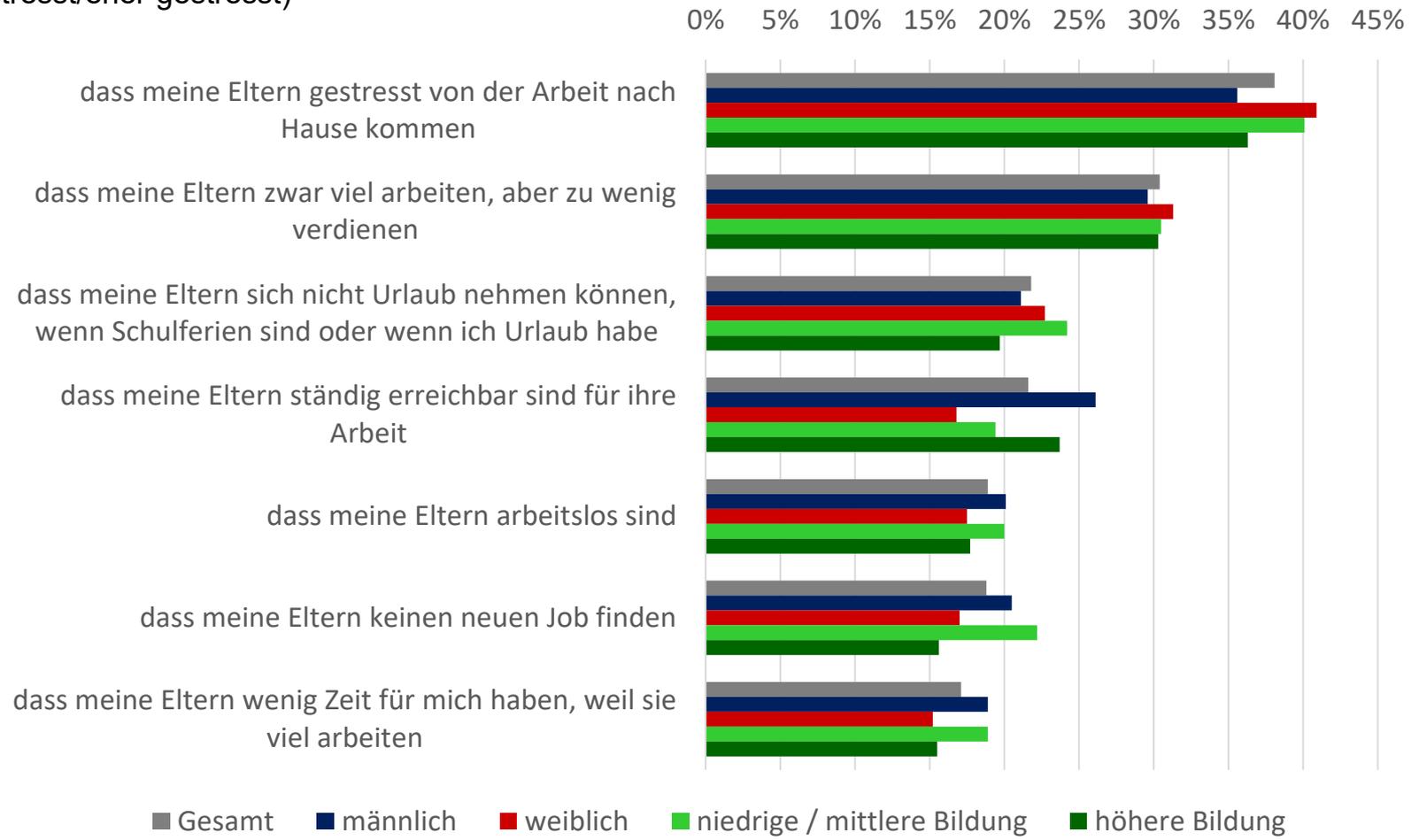
- Thema Schule und Ausbildung nimmt überaus dominanten Platz im familiären Alltag ein, wodurch andere persönlich relevante Themen in Vergessenheit geraten
- Angst den elterlichen Ansprüchen nicht gerecht zu werden

*„Also natürlich ist man dann belastet, also natürlich sind mir meine Noten wichtig, aber es ist mir auch wichtig, dass meine Eltern wissen, dass ich gut bin (...) wenn die Eltern was erwarten und dann will man ihnen halt es zeigen, dass man es kann und wenn es halt dann nicht klappt, ist es natürlich blöd.“ (Annika, 17 Jahre)*

# Familiärer Stress durch die Arbeit der Eltern



**Wie sehr bist du und deine Familie durch folgende Situationen in Zusammenhang mit der Arbeit deiner Eltern gestresst? Sehr, eher, eher nicht oder gar nicht gestresst? (Top 2-Boxes auf Skala 1-4, sehr gestresst/eher gestresst)**



- Sicherer Arbeitsplatz der Eltern schafft Sicherheit und Stabilität im familiären Zusammenleben
- Berufliche Selbstständigkeit immer mit gewissem Risiko für Familien und deren finanzielles Auskommen verbunden

*„Als Krankenpflegerin hat meine Mutter einen ziemlich sicheren Arbeitsplatz, sie hat sich diesbezüglich noch nie gesorgt. Die berufliche Selbstständigkeit meines Vaters war anfänglich mit viel Angst und einem großen Risiko verbunden. Gewisses Risiko ist immer vorhanden.“ (Annika, 17 Jahre)*

- Anstellung mit geregelten Arbeitszeiten als Vorteil für das Familienleben

*„Sie arbeitet in einer Bäckerei und macht auch Überstunden, wenn zu viele Kunden kommen. Mein Vater kommt pünktlich jeden Tag, sein Job ist gut, er ist nicht gestresst.“ (Devin, 16 Jahre)*

- Ungeplante Arbeitseinsätze und außergewöhnliche Arbeitsbelastungen sind störend für das Familienleben

- Arbeitsstress, der mit nach Hause genommen wird belastet Jugendliche

*„Wenn mein Vater viel arbeiten muss, gestresst ist, das kann auf uns abfärben.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

*„Wenn mein Vater negativ von der Arbeit erzählt, sich aufregt.“ (Daniel, 14 Jahre)*

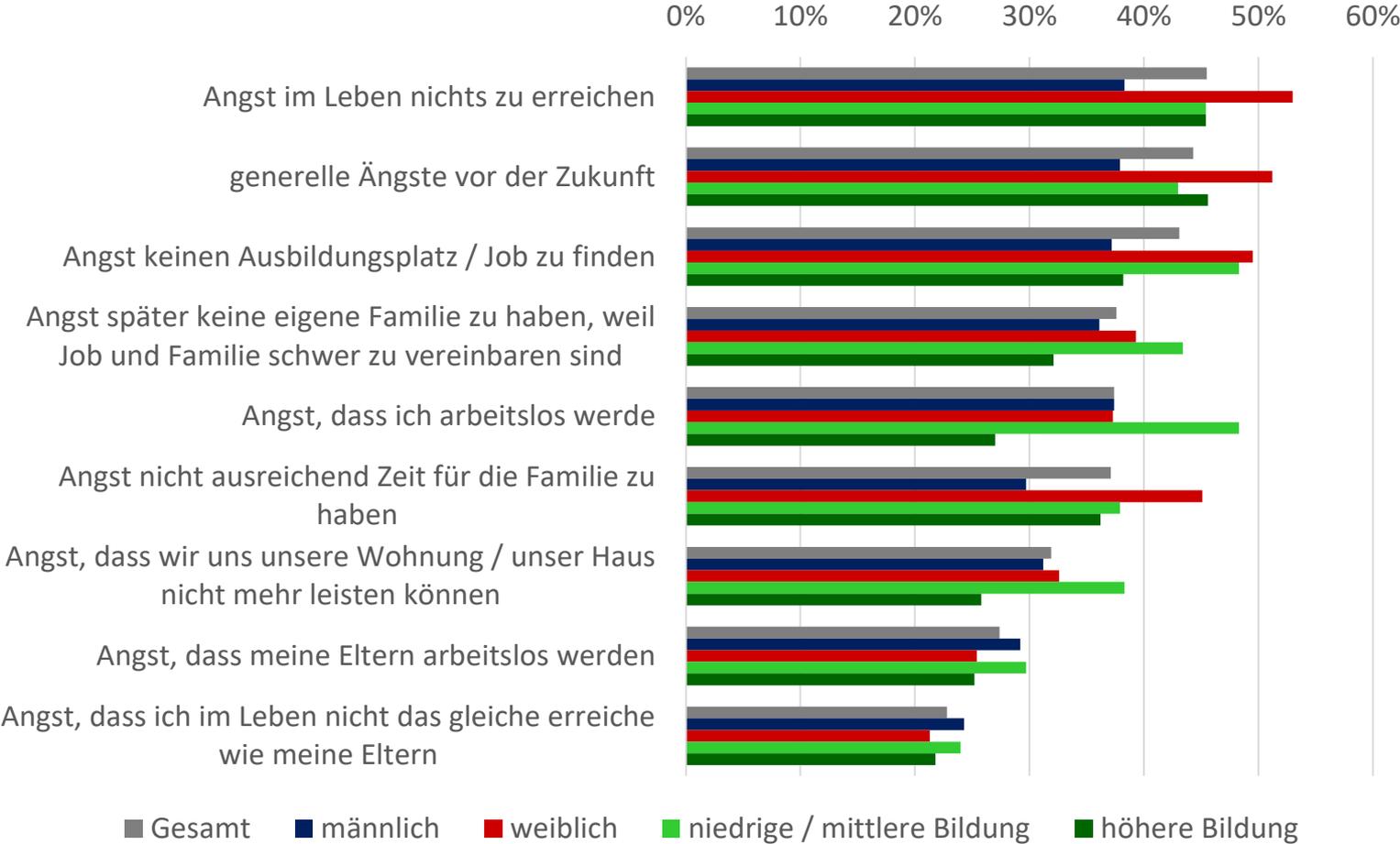
- Arbeit, die von Zuhause aus erledigt werden muss, stört familiäres Zusammensein
- Arbeitsstress der Eltern fordert den Familienmitgliedern ein hohes Maß an Reflexions- und Abgrenzungsfähigkeit ab

*„Wenn meine Eltern so viel Arbeit mit nach Hause bringen. Wenn er gestresst ist, ist er äußerst aufbrausend und ich weiß, dass ich ihn in dieser Situation alleine lassen muss. Mit meiner Mutter muss ich das Gespräch suchen, ansonsten führt das zu nichts. So habe ich relativ schnell, herausgefunden, wie ich mit meinen Eltern umgehen muss.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

- Familiärer Zeitmangel aufgrund der Arbeit der Eltern

# Stressor: Zukunftsängste

**Wenn du und deine Familie an die Zukunft denken, habt ihr Angst in folgende Situationen zu geraten? Stressen euch folgende Ängste sehr, eher, eher nicht oder gar nicht? (Top 2-Boxes auf Skala 1-4, stressen sehr/stressen eher)**



- Zukunftsängste der Familien eng verquickt mit Leistungsdruck und -erwartungen betreffend Schule und Ausbildung

- Überwiegend existenzielle Zukunftssorgen

*„Ich möchte mir alles, was ich brauche, gut leisten können. Ich möchte mir keine Sorgen machen müssen, aber nicht reich sein.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

*„Mit beiden Füßen im Leben stehen will ich auf jeden Fall. Einen festen Job haben, eine Wohnung oder ein Haus haben. Für Essen und Trinken gesorgt zu haben.“ (Lena, 15 Jahre)*

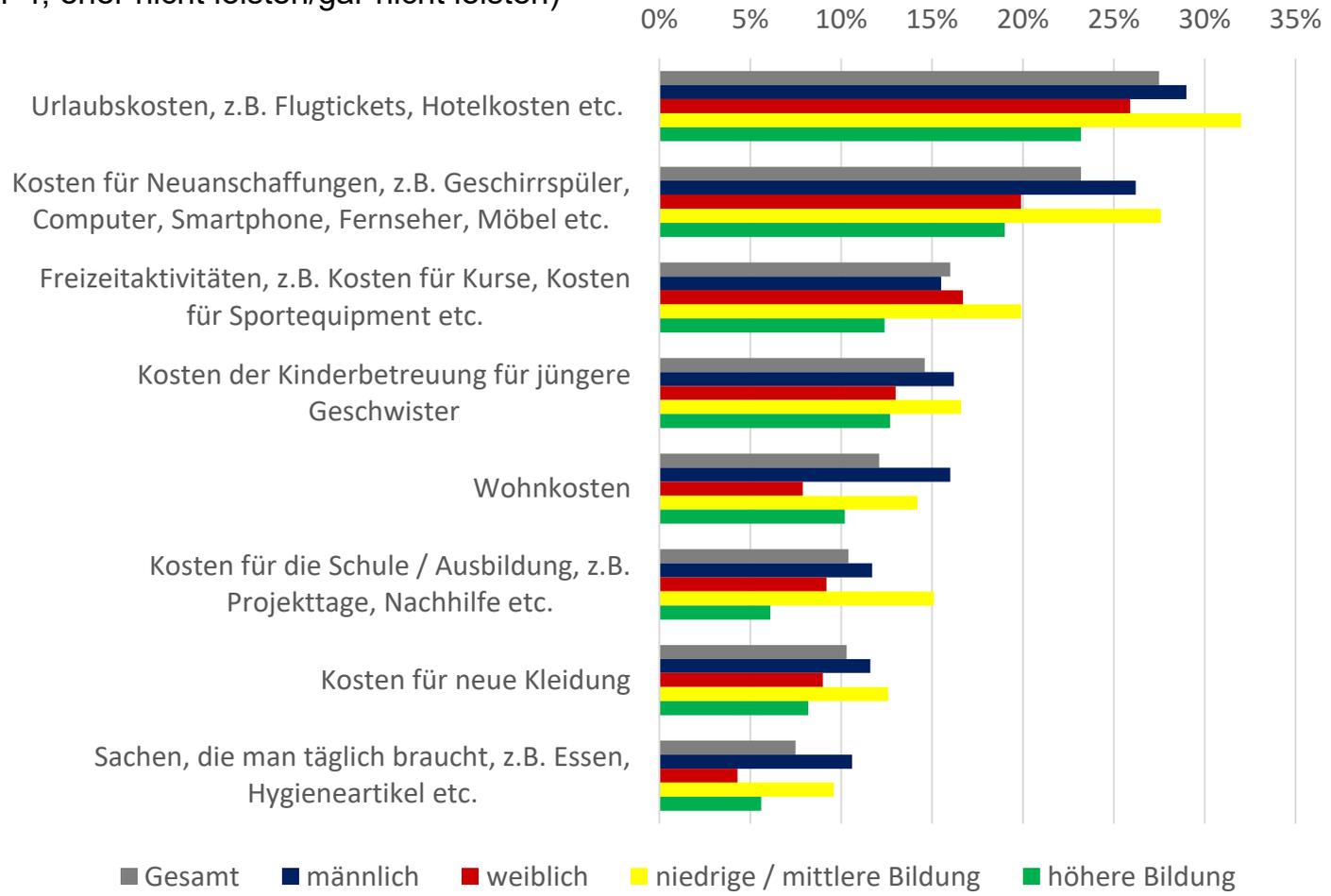
- Sorgen im Spannungsfeld der Vereinbarkeit von Familie und Beruf von eigenen Erfahrungen geprägt: Befürchtung, dass familiäres Zusammenleben, vor allem mit Kindern sich in finanzieller und zeitlicher Hinsicht anstrengend gestalten könnte

*„Ich glaube, Beruf und Familie zu vereinbaren wird sehr schwer. Ich spreche anhand dessen, was ich erlebt habe, wie schwer es für uns ist, viel zu unternehmen und trotzdem seiner Arbeit nachzugehen.“ (Annika, 17 Jahre)*

*„Familienleben stell ich mir stressig vor.“ (Lena, 15 Jahre)*

# Stressor: Finanzielle Probleme

**Viele Familien können sich nicht alles leisten. Wie sieht das bei dir und deiner Familie aus: Könnt ihr euch Folgendes leisten, eher leisten, eher nicht leisten oder gar nicht leisten?** (Low-Boxes auf Skala 1-4, eher nicht leisten/gar nicht leisten)

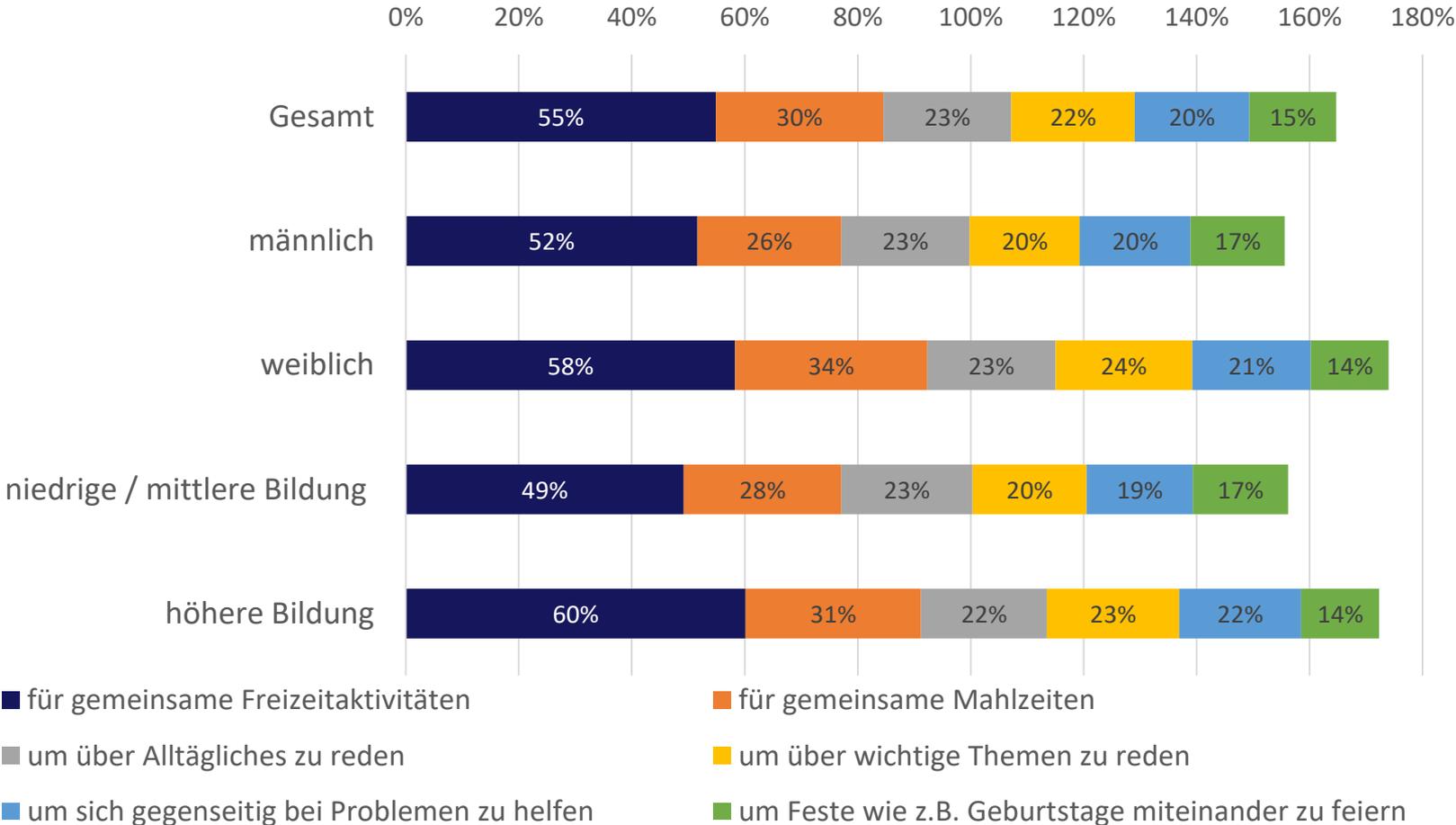


- Finanzielle Probleme in Familien sind mit Scham behaftet
- „*sich nicht alles leisten zu können*“ als Konfliktfeld in Familien
- Finanzielle Probleme werden nach Außen hin beschwichtigt
- Jugendliche und ihre Familien sehen sich nicht gern in der Rolle, mit bestimmten finanziellen Ausgaben überfordert zu sein
- Jugendliche erleben ein Gefühl des „*Nicht-Mithalten-Könnens*“ im Peersumfeld

*„Weil mein Bruder und ich waren nie die Beliebtesten in der Schule und wir wollten dann vielleicht mal ein Markenstück haben, haben wir aber nie gekriegt. Einmal wars so, da wollte ich irgendwelche Schuhe haben und sie nicht bekommen und dann hab ich zum Weinen angefangen. Die Mama hat halt nicht können, es war halt einfach nicht das Geld da.“  
(Lena, 15 Jahre)*

# Stressor: Zeitmangel in Familien

**Haben du und deine Familie genug Zeit für folgende gemeinsame Aktivitäten? Habt ihr für die angeführten Aktivitäten genug, eher genug, eher zu wenig oder zu wenig Zeit?** (Low-Boxes auf Skala 1-4: eher zu wenig Zeit/zu wenig Zeit)



- Zeitmangel durch hohe Anforderungen in Schule, Ausbildung und Arbeit

*„Bei meinem Papa ist es so, der hat blöde Dienste und viele Nachtdienste und dann sehen ich und meine Mama ihn eine Woche fast gar nicht.“ (Lena, 15 Jahre)*

- Herausforderung im Alltag Familie zu leben, bedingt durch Zeitmangel
- Mangel an Zeit für geteilten Alltag, um *füreinander da zu sein* und *sich zu unterstützen*; um sich über Alltägliches auszutauschen und am Leben der Familienmitglieder teilzunehmen
- Wenig Zeit für gemeinsame Freizeitaktivitäten

*„Etwas zusammen zu machen, zum Beispiel irgendwo hinfahren, irgendwohin wo wir alle gemeinsam sind, das schaffen wir selten.“ (Devin, 16 Jahre)*

*„Wir unternehmen eigentlich sehr selten etwas miteinander, gehen, wenn überhaupt, einmal im Monat zu dritt essen. Ich weiß gar nicht, wann wir das letzte Mal in der Stadt oder in Schönbrunn waren. Das liegt aber auch daran, dass wir alle drei keine Zeit haben.“ (Annika, 17 Jahre)*

- Durch Zeitmangel: Qualitätsverlust des familiären Zusammenlebens

*„Bin deswegen nicht wirklich gestresst, der Abend verliert eher an Qualität.“  
(Daniel, 14 Jahre)*

*„Wenn wir mehr Zeit hätten, mehr Zusammenhalt.“ (Devin, 16 Jahre)*

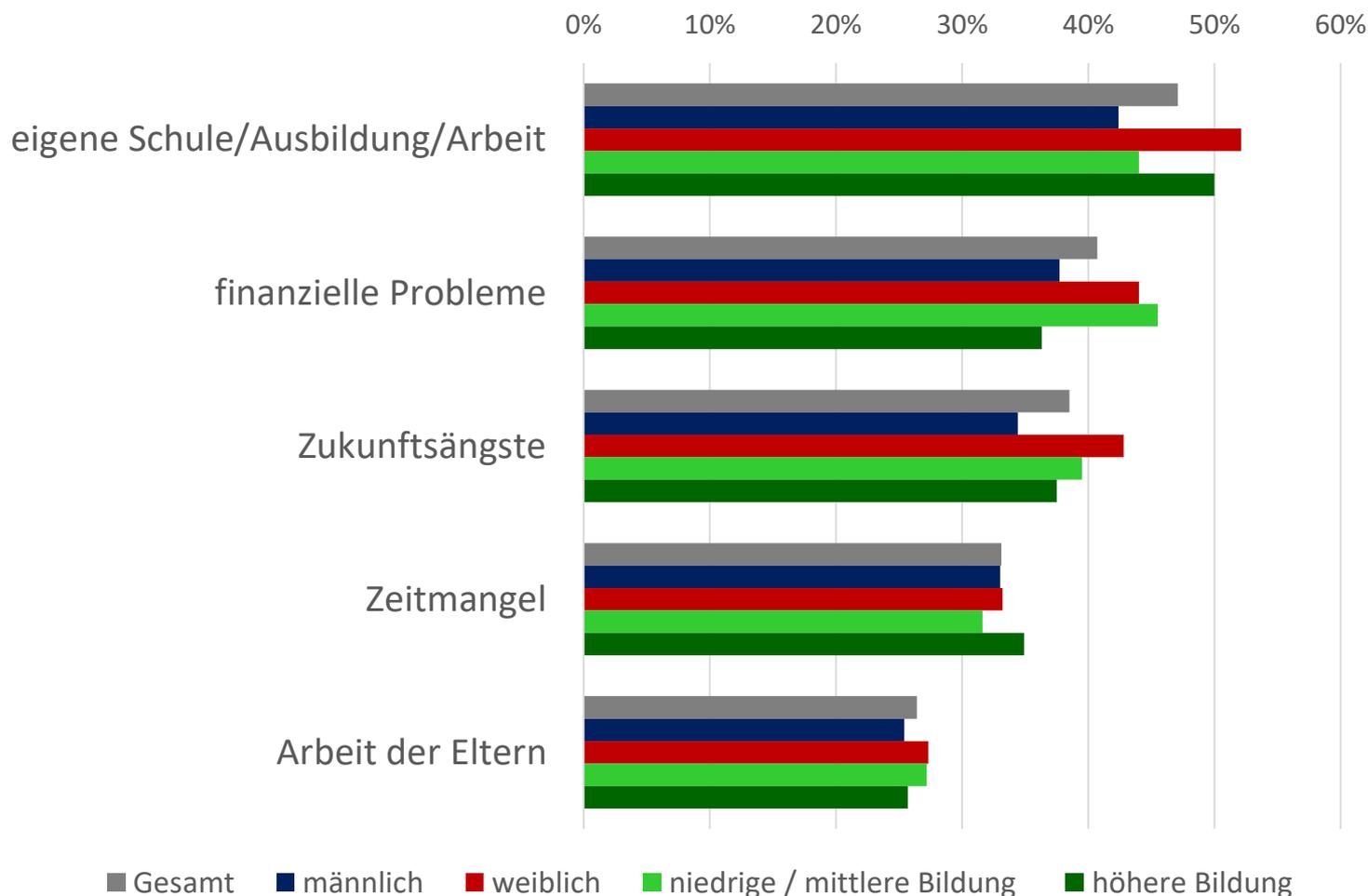
- Gemeinsame Rituale und Aktivitäten müssen häufig verschoben werden:  
Umstrukturierung des familiären Zusammenlebens

*„Ereignisse müssen nach hinten verschoben werden, man muss warten, das kann störend werden.“ (Daniel 14 Jahre)*

- Gemeinsames Klagen über Zeitmangel als gängige Praxis: sich dazu bekennen, dass gerne mehr Zeit mit Familienmitgliedern verbracht werden würde

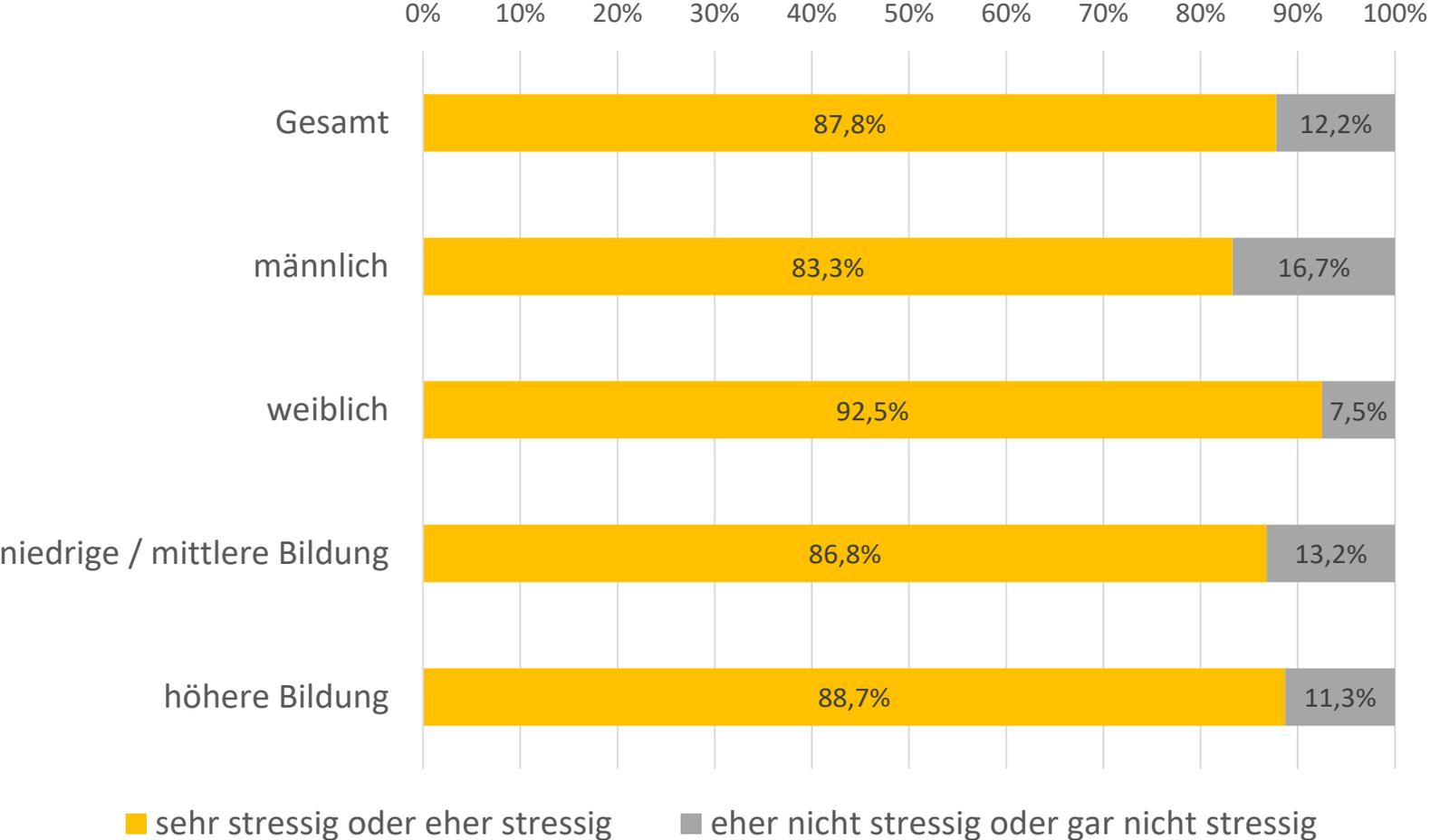
# Stressoren, die auf das familiäre Zusammenleben wirken

Wie sehr stressen folgende Themen dich und deine Familie insgesamt? Sehr, eher, eher nicht oder gar nicht? (Top 2-Boxes auf Skala 1-4, stressen sehr/stressen eher)



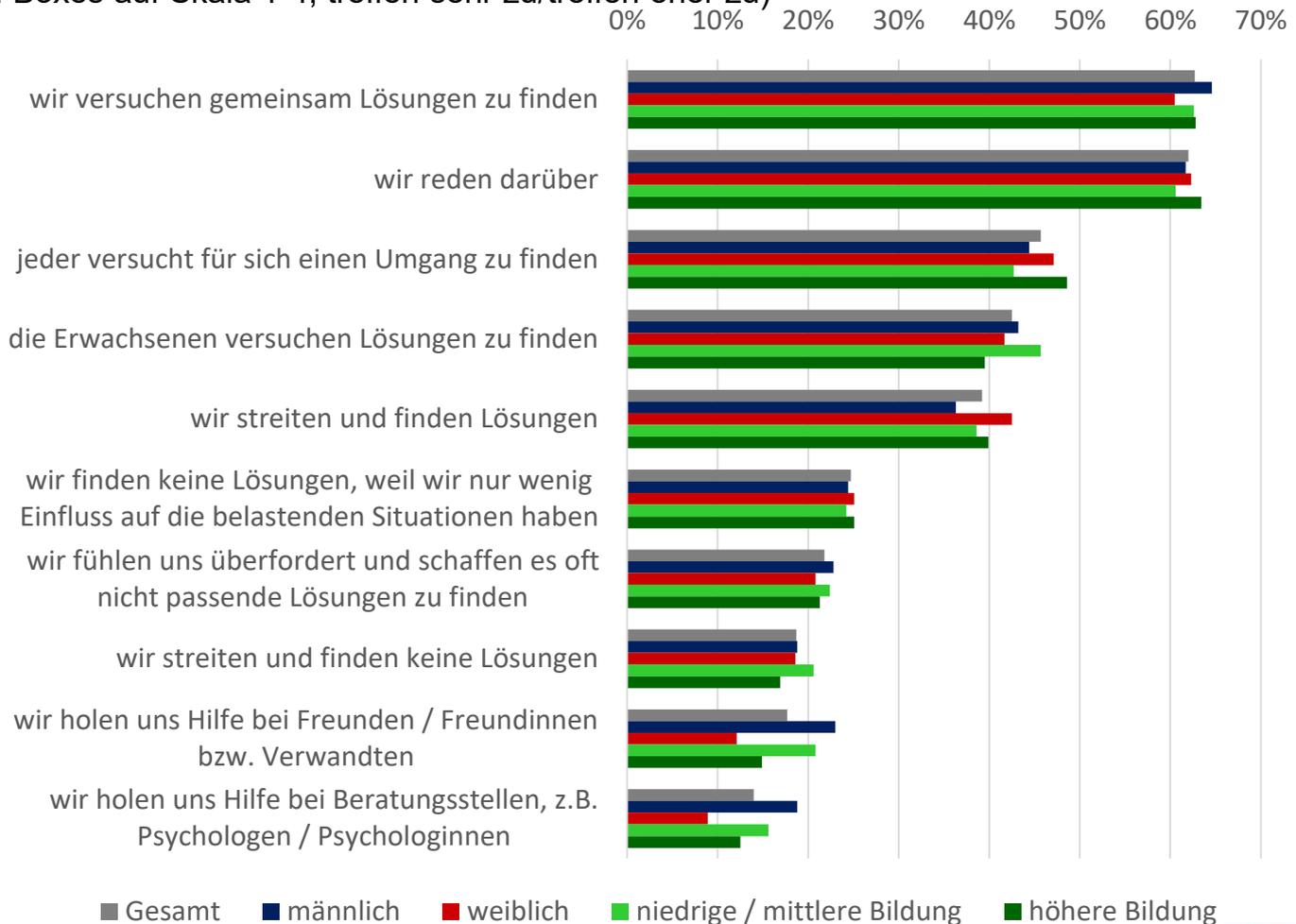
# Familiärer Stress der Jugendlichen

**Erlebter Stress der befragten Jugendlichen in zumindest einem der abgefragten Bereiche**  
(eigene Berechnungen)



# Familiäre Umgangsstrategien mit Stress

**Familien gehen unterschiedlich mit Stress um. Wie ist das bei dir und deiner Familie? Wie sehr treffen die folgenden Umgangsweisen auf euch zu? Treffen diese sehr, eher, eher nicht oder gar nicht zu?** (Top 2-Boxes auf Skala 1-4, treffen sehr zu/treffen eher zu)



- Versuch situationspezifische Strategien anzuwenden
- Versuch gemeinsame Lösungen zu finden
- „*sich aus dem Weg Gehen*“, Verdrängen, Verbergen
- Schaffen von Distanz und Rückzugsmöglichkeiten

*„In einer Phase, in der es gerade nicht passt, gehen wir uns aus dem Weg und reden nicht viel miteinander.“ Solange keine akute Situation besteht, versuchen wir das Thema zu verdrängen. Das ist zwar nicht die beste Lösung, aber es funktioniert.“ (Annika, 17 Jahre)*

- Bei Stressbewältigung im Kontext von schulischem Stress und Leistungsdruck geht es neben Entspannung darum, im Anschluss wieder mehr leisten zu können

*„Ich versuche mich zu distanzieren und abzuschalten. Dann kann ich mich wieder dem widmen, was mich gestresst hat.“ (Jasmine, 18 Jahre)*

- Familien können Stress abfedern und Unterstützung bieten
- Stress im Alltag als Potential für Belastungen im Miteinander der Familien
- Stressintensive Phasen führen oftmals zu Spannungen und Konfliktpotential
- Familien sind gefordert, eine längerfristige zufriedenstellende Stressbewältigung zu erzielen
- Familien sind gefordert Anpassungs- und Umstrukturierungsleistungen des Zusammenlebens und familiärer Rituale vorzunehmen
- Stress erfordert hohes Maß an Reflexions- und Abgrenzungsfähigkeit
- Annahme weniger Veränderungsmöglichkeiten
- Gefühl der Eigenverantwortung, um mit belastenden Alltagssituationen adäquat umzugehen

# Kontakt

Raphaela Kohout

Studien- und Projektleitung

E-Mail: [rkohout@jugendkultur.at](mailto:rkohout@jugendkultur.at)

Tel: 01/532 67 95-12