



## ***Strategien zur Unterstützung zu Hause***

---

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

ARTIFICIAL  
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE  
EDUCATIONAL  
TOOLS

FOR THE  
PREVENTION OF

TEENAGERS'  
PSYCHOLOGICAL  
DISORDERS.

AN ERASMUS+  
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN  
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

# Modul 2.2 – Strategien zur Unterstützung zu Hause



Jugendliche gedeihen, wenn ihr Zuhause emotionale Sicherheit, Beständigkeit und Ermutigung bietet. Schulen spielen zwar eine entscheidende Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit, doch Familien sind der erste und dauerhafteste Ort, an dem Resilienz, Empathie und Selbstwertgefühl gefördert werden. Dieses Modul untersucht, wie Erziehungsansätze, Kommunikationsstile und tägliche Routinen zu Hause die emotionale Landschaft von Teenagern prägen. Es konzentriert sich auf praktische, wissenschaftlich fundierte Strategien, die Eltern und Betreuer anwenden können, um das psychische und emotionale Wohlbefinden ihres Kindes zu stärken.

## Wichtige Themen:

- **Stärkung von Jugendlichen durch ein unterstützendes Zuhause**  
Erfahren Sie, wie Empathie, Bestätigung und offene Kommunikation Vertrauen und Zugehörigkeit schaffen.
- **Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen**  
Entdecken Sie die langfristigen Auswirkungen von autoritativen, permissiven und autoritären Erziehungsstilen.
- **Die Bedeutung von Routinen für die kindliche Entwicklung**  
Erfahren Sie, wie vorhersehbare Tagesabläufe die emotionale Regulierung, den schulischen Erfolg und den Stressabbau unterstützen.

## 2.2.1 – Stärkung von Jugendlichen durch ein unterstützendes Zuhause



Das psychische Wohlbefinden eines Teenagers wird stark vom familiären Umfeld beeinflusst. Familien spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung emotionaler Resilienz, Kommunikationsfähigkeit und Bewältigungsstrategien. In diesem Abschnitt werden praktische, wissenschaftlich fundierte Strategien vorgestellt, mit denen Eltern und Betreuer die psychische Gesundheit von Jugendlichen fördern können.

Wir konzentrieren uns auf:

- ♦ **Schaffung einer versöhnlichen Umgebung: Ein stressfreies Zuhause für die psychische Gesundheit von Teenagern**
- ♦ **Elterliches Engagement: Aufbau starker Beziehungen**
- ♦ **Kognitive Interventionen für positives Denken**
- ♦ **Fokus auf individuelle Bedürfnisse**

Zusammen fördern diese Strategien ein förderliches Umfeld, in dem sich Jugendliche sicher, unterstützt und verstanden fühlen. Durch die Integration dieser Strategien können Eltern und Betreuer ein förderliches Umfeld schaffen, das Jugendliche in die Lage versetzt, emotional und mental zu gedeihen.

## 2.2.1.1 Ein versöhnliches Umfeld schaffen: Ein stressfreies Zuhause für die psychische Gesundheit von Teenagern



AI@Smile

Ein unterstützendes Zuhause ist grundlegend für die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Durch offene Kommunikation und emotionale Sicherheit können Eltern Teenagern helfen, Herausforderungen mit Resilienz zu meistern:

### **Neutralität zeigen**

Gehen Sie Konflikte ruhig an und vermeiden Sie voreilige Urteile oder Reaktionen. Neutralität ermöglicht es Jugendlichen, sich ohne Angst vor Kritik zu äußern. Verwenden Sie Formulierungen wie „Lass uns darüber reden“, um den Dialog zu fördern..

### **Kontext definieren und aufrechterhalten**

Legen Sie klare Routinen und Grenzen fest (z. B. technikfreie Abendessen, festgelegte Lernzeiten), um Vorhersehbarkeit zu schaffen. Setzen Sie Regeln konsequent durch, lassen Sie aber gleichzeitig Flexibilität für altersgerechte Unabhängigkeit zu.

### **Akzeptanz von Gefühlen:**

Bestätigen Sie Emotionen, ohne sie abzuwerten (z. B. „Es ist okay, sich überfordert zu fühlen – ich bin hier, um zuzuhören“). Vermeiden Sie es, Probleme herunterzuspielen (z. B. „Reagieren Sie nicht über“), um Vertrauen und emotionale Sicherheit aufzubauen..

## 2.2.1.2 Elternbeteiligung: Aufbau starker Beziehungen



AI@Smile

Eine starke Eltern-Teenager-Beziehung fördert emotionale Widerstandsfähigkeit, Selbstvertrauen und Zugehörigkeitsgefühl. Wenn Eltern bewusst mit Empathie, Anerkennung und aufmerksamer Präsenz auf ihre Kinder eingehen, legen sie den Grundstein dafür, dass Teenager emotional und sozial gedeihen können.

### Einfühlsame Kommunikation

- Nimm Gefühle ohne Wertung wahr: Bestätige die Gefühle deines Gegenübers, auch wenn du sie nicht vollständig verstehst.  
Beispiel: „Ich kann verstehen, warum dich das überfordert.“ Verwende unterstützende Sprache: Biete Zusammenarbeit an, anstatt sofort Lösungen vorzuschlagen.
- Versuche es mit: „Möchtest du darüber reden oder soll ich dir jetzt einfach nur zuhören?“

### Anerkennung und Lob

- Konzentrieren Sie sich auf die Anstrengung, nicht nur auf die Leistung: Loben Sie Ausdauer, Neugier und Verantwortungsbewusstsein.  
Beispiel: „Du bist auch dann konzentriert geblieben, als es frustrierend wurde – das ist beeindruckend.“
- Seien Sie konkret und aufrichtig: Anstatt „Gut gemacht“ zu sagen, sagen Sie lieber: „Ich habe bemerkt, wie geduldig du das deinem Geschwisterkind erklärst.“

### Aktives Zuhören

- Schaffen Sie Raum und Zeit für Gespräche: Regelmäßige Routinen wie gemeinsame Mahlzeiten oder Spaziergänge können Kommunikationskanäle öffnen.
- Zeigen Sie Aufmerksamkeit: Halten Sie Augenkontakt, legen Sie Ihre Geräte beiseite und zeigen Sie durch nonverbale Signale, dass Sie zuhören.
- Verwenden Sie offene Fragen: „Was war heute für dich am spannendsten?“ „Wie bist du mit dieser Situation mit deinem Freund umgegangen?“

Dieser Ansatz fördert eine sichere Eltern-Kind-Bindung, wodurch Jugendliche eher bereit sind, Hilfe zu suchen, ihre Gedanken mitzuteilen und Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen aufzubauen.



AI@Smile

## 2.2.1.3 Kognitive Interventionen für positives Framing

Jugendliche sind oft mit Stressfaktoren konfrontiert, die sie überfordern – vom Leistungsdruck in der Schule bis hin zu sozialen Dynamiken. Eines der wirksamsten Hilfsmittel, das wir ihnen anbieten können, ist die Fähigkeit, diese Herausforderungen als Wachstumschancen zu betrachten. Und so geht's:

### **Probleme als Lernchancen neu definieren**

- Fördern Sie eine Wachstumsmentalität:** Anstatt zu sagen: „Ich habe den Test nicht bestanden.“  
*Versuchen Sie es mit: „Das zeigt mir, woran ich arbeiten muss. Das gehört zum Lernen dazu.“*
- Normalisieren Sie Rückschläge:** Helfen Sie ihnen zu verstehen, dass Schwierigkeiten keine Niederlage, sondern eine Weiterentwicklung bedeuten.“

### **Verwenden Sie positive Konnotationen und Sprache**

- Heben Sie innere Stärken hervor:** Beispiel: „Du hast Mut bewiesen, indem du dich getraut hast, deine Meinung zu sagen, obwohl es dir schwerfiel.“
- Formulieren Sie Anstrengung als Erfolg um:** Anstatt zu sagen: „Du hast es nicht zu Ende gebracht“, versuchen Sie es mit: „Du hast dich 40 Minuten lang konzentriert – das ist echtes Engagement.“

### **Bereitstellung sachlicher Informationen zur Beruhigung irrationaler Ängste**

- Erklären Sie die Stressreaktion des Körpers:** „Ihr Herz rast und Sie fühlen sich angespannt, weil Ihr Körper Sie auf eine Reaktion vorbereitet – aber dieses Gefühl wird vorübergehen.“
- Verwenden Sie Beweise, um ihr Denken zu fundieren:** Beispiel: „Sie haben schon früher schwierige Situationen gemeistert – erinnern Sie sich, wie Sie die Präsentation letzten Monat überstanden haben?“

✓ Teenagern zu helfen, Stress neu zu definieren, bedeutet nicht, ihre Emotionen zu leugnen – es bedeutet, ihnen zu helfen, diese Emotionen als Signale zu sehen, nicht als Stoppschilder.



AI@Smile

## 2.2.1.4 Fokus auf individuelle Bedürfnisse

Jeder Teenager befindet sich auf einem einzigartigen Entwicklungsweg. Vergleiche mit Gleichaltrigen oder starre Standards können das Selbstvertrauen untergraben und Ängste verstärken. Stattdessen sollte die Unterstützung individuell, auf den Stärken basierend und auf die sich wandelnden Bedürfnisse zugeschnitten sein.

### Warum es wichtig ist:

- Jugendliche blühen auf, wenn sie sich gesehen, geschätzt und verstanden fühlen.
- Individuelle Unterstützung fördert Selbstakzeptanz, Resilienz und Motivation.
- Sie verringert den Druck, „mitzuhalten“, und fördert ein gesünderes Selbstwertgefühl.

### Wie man es in die Praxis umsetzt:

- **Vermeiden Sie Vergleiche mit Gleichaltrigen:** Anstatt zu sagen: „Andere Kinder in deinem Alter machen das schon...“, versuchen Sie es mit: „Konzentrieren wir uns darauf, was sich für dich im Moment richtig anfühlt.“
- **Auf Stärken eingehen:** Wenn sich ein Teenager isoliert fühlt, aber kreativ brilliert, fördern Sie seine Selbstentfaltung durch Tagebuchschreiben, Musik oder Kunstprojekte – anstatt ihn in soziale Situationen zu drängen.
- **Akademische Unterstützung anpassen:** Erkennen Sie, dass Lernen nicht linear verläuft. Beispiel: „Du brauchst mehr Zeit für Mathematik, aber deine Fähigkeiten als Geschichtenerzähler sind hervorragend – lass uns diese nutzen, um dir bei Textaufgaben zu helfen.“
- **Beziehen Sie sie in den Prozess ein:** Fragen Sie: „Was funktioniert für dich? Was überfordert dich?“
- **Respektieren Sie die emotionale Reife:** Teenager entwickeln sich emotional und sozial unterschiedlich schnell. Begegnen Sie ihnen mit Geduld und bestätigen Sie ihren aktuellen Entwicklungsstand.

🧠 **Unterstützung ist am wirksamsten, wenn sie Teenager dort abholt, wo sie stehen – und nicht dort, wo wir denken, dass sie „stehen sollten“.**



# 2.2.2 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen



Der Erziehungsstil bezieht sich auf die allgemeine Herangehensweise, mit der Erziehungsberechtigte ihre Kinder großziehen. Es handelt sich um ein theoretisches Modell, das erklärt, wie das Verhalten der Eltern die Entwicklung, das emotionale Wohlbefinden und die Sozialisierung eines Kindes beeinflusst. Dieses Modell basiert auf zwei grundlegenden Dimensionen :

## 1. Zuneigung (Beteiligung/Akzeptanz)

Diese Dimension spiegelt das Maß an Wärme, emotionaler Verbundenheit und Unterstützung wider, das Eltern ihren Kindern entgegenbringen. Eltern, die ein hohes Maß an Zuneigung zeigen, sind am Leben ihres Kindes beteiligt, drücken ihre Liebe und Ermutigung aus und bieten emotionale Sicherheit. Sie nutzen offene Kommunikation, Argumentation und positive Verstärkung, um das Verhalten zu lenken. Im Gegensatz dazu ist eine Erziehung mit geringer Zuneigung durch emotionale Distanz, mangelnde Reaktionsfähigkeit und minimale Kommunikation gekennzeichnet.

## 2. Anforderungen (Strenge/Auflagen)

Diese Dimension bezieht sich darauf, inwieweit Eltern Regeln aufstellen, Disziplin durchsetzen und Erwartungen an das Verhalten stellen. Eltern mit hohen Anforderungen haben klare Richtlinien und Grenzen und erwarten von ihren Kindern, dass sie Regeln befolgen und bestimmte Standards erfüllen. Sie setzen Disziplin möglicherweise durch Belohnungen, Konsequenzen und Aufsicht durch. Eine Erziehung mit geringen Anforderungen hingegen ist durch ein Minimum an Struktur, wenige Erwartungen und einen Mangel an konsequenter Disziplin gekennzeichnet.

**Arten von Erziehungsstilen:** Basierend auf der Kombination dieser beiden Dimensionen wurden vier Haupt-Erziehungsstile identifiziert. Jeder hat einen unterschiedlichen Einfluss auf die psychische Gesundheit, die emotionale Entwicklung und die soziale Anpassung eines Kindes.

- **Autoritäre Erziehung (hohe Anforderungen – geringe Zuneigung)**
- **Demokratische Erziehung (hohe Anforderungen – hohe Zuneigung)**
- **Vernachlässigende (unbeteiligte) Erziehung (geringe Anforderungen – geringe Zuneigung)**
- **Nachsichtige (permissive) Erziehung (geringe Anforderungen – hohe Zuneigung)**

## 2.2.2.1 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen - Autoritäre Erziehung



Autoritäre Eltern legen strenge Regeln fest und erwarten bedingungslosen Gehorsam. Sie legen mehr Wert auf Disziplin und Kontrolle als auf emotionale Wärme. Die Kommunikation ist oft einseitig, wobei die Meinung des Kindes kaum Beachtung findet. Diese Eltern wenden möglicherweise Strafmaßnahmen an, um Disziplin durchzusetzen, wobei sie sich eher auf Gehorsam als auf Vernunft oder emotionale Unterstützung konzentrieren.

### ♦ Auswirkungen auf Jugendliche:

- Höheres Risiko für Angstzustände und Depressionen aufgrund von Angst vor Bestrafung und mangelnder emotionaler Bestätigung.
- Geringes Selbstwertgefühl und Schwierigkeiten beim Ausdrücken von Emotionen.
- Starke Gehorsamkeit, aber eingeschränkte Entscheidungs- und Problemlösungsfähigkeiten.
- Hoher Stress und potenzielle Ablehnung gegenüber Autoritätspersonen.

## 2.2.2.2 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

### - Demokratische Erziehung



Demokratische Eltern verbinden hohe Erwartungen mit Herzlichkeit und offener Kommunikation. Sie legen klare Regeln fest und setzen diese konsequent durch, gehen aber gleichzeitig auf die Gefühle und Meinungen ihres Kindes ein. Disziplin basiert eher auf Vernunft und Anleitung als auf Bestrafung. Diese Eltern fördern Unabhängigkeit, Selbstregulierung und Verantwortungsbewusstsein.

#### ♦ **Auswirkungen auf Jugendliche :**

- Höheres Selbstwertgefühl und emotionale Widerstandsfähigkeit.
- Bessere soziale Kompetenzen und stärkere Beziehungen zu Gleichaltrigen.
- Größerer schulischer Erfolg und höhere Motivation.
- Geringeres Ausmaß an Ängsten, Depressionen und Verhaltensauffälligkeiten.

## 2.3.2.3 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

### - Vernachlässigende (unbeteiligte) Erziehung



Vernachlässigende Eltern bieten nur minimale emotionale Unterstützung und Anleitung. Sie können distanziert, gleichgültig oder von ihren eigenen Problemen überwältigt sein, was dazu führt, dass sie sich kaum am Leben ihres Kindes beteiligen. Diese Eltern stellen nur wenige Erwartungen und bieten wenig Aufsicht, sodass die Kinder Herausforderungen alleine bewältigen müssen.

#### ♦ **Auswirkungen auf Jugendliche:**

- Erhöhtes Risiko für psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände.
- Gefühle der Ablehnung, Einsamkeit und geringes Selbstwertgefühl.
- Höhere Wahrscheinlichkeit, sich auf riskante Verhaltensweisen einzulassen (z. B. Drogenmissbrauch, Kriminalität).
- Schlechte schulische Leistungen und Schwierigkeiten beim Aufbau gesunder Beziehungen.

## 2.2.2.4 Erziehungsstile und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

### - Nachsichtige (permissive) Erziehung



Nachsichtige Eltern sind sehr fürsorglich und aufmerksam, stellen jedoch nur wenige Regeln oder Erwartungen auf. Sie legen Wert auf das Glück ihres Kindes und vermeiden möglicherweise Konfrontationen, sodass ihr Kind Entscheidungen ohne nennenswerte Anleitung oder Konsequenzen treffen kann. Diese Eltern agieren oft eher als Freunde denn als Autoritätspersonen.

#### ♦ **Auswirkungen auf Jugendliche:**

- Erhöhtes Risiko für impulsives Verhalten und Schwierigkeiten mit Selbstdisziplin.
- Konflikte mit Autoritäten und Probleme beim Befolgen von Regeln.
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit für riskantes Verhalten aufgrund mangelnder Struktur.
- Starkes Selbstwertgefühl, aber potenzielle Schwierigkeiten im Umgang mit Frustrationen und Rückschlägen.

## 2.2.3 Die Bedeutung von Routinen für die kindliche Entwicklung



AI@Smile

🕒 Routinen bieten Struktur, Stabilität und Vorhersehbarkeit und bilden damit eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Sie sind besonders wichtig in risikoreichen Umgebungen, wo sie als Schutzfaktoren fungieren, die emotionale Widerstandsfähigkeit, schulischen Erfolg und psychisches Wohlbefinden fördern.

### 🌱 Wichtigste Vorteile

- **Emotionale und soziale Entwicklung:** Stärkt das Selbstwertgefühl, die Empathie und die soziale Kompetenz. Fördert Zusammenarbeit und Anpassungsfähigkeit.
- **Kognitive und akademische Entwicklung:** Verbessert das Zeitverständnis, die Sprachkenntnisse und die schulischen Leistungen durch vorhersehbare Aktivitäten wie Gutenachtgeschichten und Gespräche während der Mahlzeiten.
- **Selbstregulierung und Verhalten:** Klare Erwartungen reduzieren Ängste, fördern Disziplin und helfen dabei, Übergänge reibungslos zu bewältigen.
- **Psychische und physische Gesundheit:** Verbessert den Schlaf, senkt Stresshormone und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

### 🔧 Praktische Routinen zur Umsetzung

- **Schlafenszeit-Routine:** Die Einführung einer vorhersehbaren Schlafenszeit-Routine – einschließlich eines festen Schlafplans, Vorlesen und Minimierung der Bildschirmzeit – hilft bei der Regulierung des Schlafzyklus und unterstützt die emotionale Regulierung.
- **Essenszeit-Routine:** Gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten fördern die soziale Bindung und die Sprachentwicklung. Die Einbeziehung der Kinder in die Zubereitung der Mahlzeiten lehrt außerdem Verantwortung und Unabhängigkeit.
- **Morgenroutine:** Eine strukturierte Morgenroutine, wie z. B. zur gleichen Zeit aufstehen, Zähne putzen und frühstücken, sorgt für einen positiven Start in den Tag.
- **Hausaufgabenroutine:** Die Schaffung eines ruhigen und speziellen Ortes für Hausaufgaben fördert die Konzentration und den schulischen Erfolg.
- **Spiel- und Bewegungsroutine:** Die Festlegung von Zeiten für körperliche Aktivitäten verbessert die motorischen Fähigkeiten und reduziert Stress.
- **Haushaltsroutine:** Die Zuweisung altersgerechter Haushaltsaufgaben lehrt Verantwortung und fördert das Gefühl, einen Beitrag zur Familie zu leisten.



„Vorhersehbare Routinen sind nicht nur hilfreich – sie sind für die Entwicklung unerlässlich.“



Thank you!  
(partner –responsible  
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by  
the European Union