

5. Entwurf einer Checkliste zur Diagnose von Stressbelastung bei Kindern:

Auf Grundlage unserer Befragung der 263 Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 13 Jahren, ließen sich bestimmte Risikofaktoren, die das Ausmaß einer kindlichen Stressbelastung erhöhen, herauskristallisieren. Diese Risikofaktoren lassen sich in Bezug auf die Häufigkeit des Zusammenhangs von Stresserfahrungen gewichten, denn manche Faktoren wurden häufiger als andere im Zusammenhang mit Stresssymptomen oder im Zusammenhang mit schwerwiegenderen Stressanzeichen genannt. Aus diesen gewichteten Faktoren haben wir den untenstehenden Entwurf einer Checkliste zur kindlichen Stressdiagnose zusammengestellt. Anhand dieser Checkliste soll durch Befragung des Kindes selber, der Eltern und anderen Bezugspersonen sowie durch Beobachtung des Kindes eine Einschätzung des Ausmaßes der Belastung des jeweiligen Kindes durch Stress möglich gemacht werden. Die Gewichtung der einzelnen Risikofaktoren schlägt sich dabei in der Punktevergabe nieder:

Checkliste zur Diagnose von Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen:

(Zutreffendes ankreuzen, Punkte addieren)

- | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|
| 1. | Kind spielt lieber drinnen als draußen* | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 2. | Kind spielt lieber alleine als mit Freunden/Familie* | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 3. | Täglicher Medienkonsum von mehr als 3 Stunden
(TV + PC-Spiele + Spielkonsole + Gameboy + Internet) | <input type="checkbox"/> | 4 Punkte |
| 4. | Die Eltern kennen größtenteils den Inhalt der Spiele und des konsumierten
Fernsehprogramms des Kindes nicht | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 5. | Beide Elternteile sind berufstätig/ alleinerziehender Elternteil ist berufstätig | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 6. | Umfeld (z.B. Lehrer) berichtet von leichter Aggressivität/Reizbarkeit des Kindes | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 7. | Umfeld berichtet von starker Zurückgezogenheit, Passivität | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 8. | Kind oder Umfeld berichtet von Lustlosigkeit/ Erschöpfung/ Überforderung | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 9. | Kind hat mindestens zweimal im Monat Kopfschmerzen** | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 10. | Kind hat mindestens zweimal im Monat Bauchschmerzen** | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 11. | Kind hat mindestens zweimal im Monat Rückenschmerzen oder Verspan-
nungen im Hals- oder Nackenbereich** (Sport als Ursache auszuschließen) | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 12. | Kind gibt Stress und Überlastung als häufige Ursache für Schmerzen an | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
| 13. | Kind hat regelmäßig Augenprobleme beim Fernsehen, Computer spielen | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 14. | Durchschnittliche Schlafdauer unter 7 Stunden pro Nacht | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 15. | Kind schläft mindestens einmal pro Woche nachts nicht durch | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 16. | Kind gibt innere Unruhe oder einen zu anstrengenden Tag als häufige
Ursache für Schlafstörungen oder Einschlafprobleme an | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
| 17. | Häufige Appetitlosigkeit beobachtbar | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 18. | Medikamentenkonsum (gegen Schmerzen, zur Beruhigung
oder zum Einschlafen); Mindestens zweimal im Monat | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
| 19. | Nicht altersgemäße Konzentrationsschwierigkeiten/ Ausdauer
beim Lösen von Aufgaben | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt |
| 20. | Mindestens ein Hobby des Kindes ist nicht selbst gewählt,
sondern fremdbestimmt | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 21. | Hobbys/ Termine pro Woche von mindestens sieben Stunden
und/oder mindestens 6 Hobbys/ Termine pro Woche | <input type="checkbox"/> | 4 Punkte |

* über einen Zeitraum länger als 6 Monate beobachtbar

** ohne pathologischen Befund

Auswertung:

- 0-10 Punkte: gar nicht bis schwach: Unbedenkliche Stressbelastung. Das Kind zeigt keine oder kaum Anzeichen für Überlastung in seinem Alltag. Es liegt in seinem Sozial-, Freizeit- und Hobbyverhalten sowie seinem Computer- und Fernsehkonsum in einem gesunden und normalen Rahmen.
- 11-20 Punkte: mittel: Stresshäufigkeit an der Belastungsgrenze. Eine gewisse Menge an Druck und Anstrengung kann förderlich für die Entwicklung eines Kindes sein, da ein gewisses Maß an Stress zum Beispiel auch dem Sich-Behaupten in der sozialen Umwelt dient. Lässt sich ein Kind einer mittelstarken Stressbelastung zuordnen, besteht die Gefahr, dass dieses Maß bald überschritten ist. Es sollte also darauf geachtet werden, ob in einigen Bereichen Druck und Eile vom Kind genommen werden können, sei es bei der Anzahl oder dem Umfang von Hobbys oder durch die Reduktion von Fernsehen oder Computerspielen.
- 21-30 Punkte: stark: Auffällige Stressbelastung. Das Kind fällt auf durch regelmäßige körperliche Überlastungserscheinungen oder psychische Anzeichen einer Überforderung oder Überanstrengung. Es sollten auf jeden Fall Vorschläge des Kindes, aber auch der Eltern und weiterer Bezugspersonen eingeholt werden, ob an einigen Stellen eine zeitliche Entlastung oder geistige beziehungsweise körperliche Entspannung stattfinden könnten.
- 30-42 Punkte: sehr stark: Deutliche, krankhafte Auswirkungen psychischer und physischer Überlastung durch Stress. Dieser Extremgruppe sind die Fälle zuzuordnen, die wir im Resümee noch einmal genauer klassifizieren werden, nämlich die "Medienkinder" und die "Terminkinder". Bei ihnen zeigen sich vielfältige weit gestreute Stresssymptome, sowohl im Sozial- und Freizeitverhalten, als auch bei körperlichen Krankheitsanzeichen, unter denen das Kind dauerhaft leidet. Es sollten unbedingt Maßnahmen mit dem Kind unter angemessener Einbeziehung der Erziehungsberechtigten eingeleitet werden.